Meningkatkan Produktivitas Mahasiswa Melalui Intervensi Manajemen Waktu

Cut Aya Riadhah[1], Nur Aliyah[2], Zahrani[3], Galuh Putri Sabikha[4], Fayza Ramulan[5], Riski Nuwansa[6]
[1, 2, 3, 4, 5, 6)] Program Studi Psikologi, Universitas Syiah Kuala
e-mail: cutayariadhah@usk.ac.id

Abstrak
Mahasiswa di pendidikan tinggi sering kali menghadapi tantangan dalam mengelola waktu, yang berdampak pada penurunan kualitas akademik, stres, dan perilaku prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas pelatihan manajemen waktu dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu mahasiswa, sehingga diharapkan dapat mendorong produktivitas akademik dan mengurangi prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen one-group pretest-posttest dengan melibatkan 15 mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Intervensi dilakukan melalui pelatihan manajemen waktu yang mencakup sesi psikoedukasi dan latihan praktis menggunakan Eisenhower Matrix dan daily planner. Evaluasi dilakukan menggunakan Time Management Behavior Scale (TMBS) serta penilaian tiga level: reaksi, pembelajaran, dan perilaku. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan manajemen waktu, dengan skor median posttest (50) lebih tinggi dibandingkan pretest (44). Aspek penetapan prioritas, perencanaan, dan pengendalian waktu juga mengalami peningkatan. Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu mahasiswa, yang berdampak positif terhadap produktivitas akademik dan pengurangan stres. Temuan ini memberikan dasar penting bagi pengembangan intervensi manajemen waktu di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata kunci: Manajemen waktu, Pelatihan, mahasiswa, Produktivitas, Prokrastinasi, Pendidikan tinggi

Abstract
University students often face challenges in managing their time, which can lead to decreased academic performance, stress, and procrastination. This study aims to assess the effectiveness of time management training in enhancing students' time management skills, which are expected to improve academic productivity and reduce procrastination. The study employed a one-group pretest-posttest experimental design involving 15 students who reported difficulties in managing time. The intervention consisted of time management training delivered through psychoeducational sessions and practical exercises using the Eisenhower Matrix and daily planner. Evaluation was conducted using the Time Management Behavior Scale (TMBS) and assessed across three levels: reaction, learning, and behavior. The results showed a significant improvement in time management abilities, with the posttest median score (50) higher than the pretest (44). Improvements were also observed in prioritization, planning, and time control. The training proved effective in enhancing students' time management skills, which positively impacted academic productivity and reduced stress. These findings provide a solid foundation for developing time management interventions in higher education settings.

Keywords: *Time Management, Training, Students, Productivity, Procrastination, Higher Education*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang berada di lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tugas yang memerlukan perhatian, disiplin, dan pengaturan waktu yang baik. Keller et al (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali merasa tertekan dan kewalahan karena tidak dapat mengelola waktu mereka dengan baik, yang akhirnya berujung pada penurunan kualitas pekerjaan akademik.

Mahasiswa sering menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu mereka, seperti penundaan akademik, yang mencakup tantangan dalam memulai dan menyelesaikan tugas-tugas terkait kursus. Mereka sering berjuang untuk menghindari gangguan yang mengurangi tugas prioritas, yang menyebabkan alokasi waktu yang buruk dan penjejalan menit terakhir untuk ujian (Yoshiy & Kienen, 2018). Perilaku manajemen waktu yang buruk ini berkontribusi meningkatkan stres dan kualitas pekerjaan akademik yang lebih rendah, menyoroti perlunya strategi manajemen waktu yang efektif untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Yoshiy & Kienen, 2018).

(Macan et al., 1990) mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah bentuk pengaturan diri dalam memanfaatkan waktu seefektif dan seefisien mungkin, yang meliputi perencanaan, penjadwalan, serta pengendalian waktu. Selanjutnya (Macan et al., 1990) juga menjelaskan manajemen waktu mencakup kemampuan menetapkan prioritas berdasarkan tingkat kepentingan, serta keinginan untuk hidup terorganisir yang tercermin dalam perilaku sehari-hari, seperti menata ruang kerja dan menghindari kebiasaan menunda-nunda tugas.

Berdasarkan Data preliminary research pada 35 mahasiswa menggunakan skala Time Management Behavior Scale (TMBS) yang dikembangkan oleh (Macan et al., 1990). Ditemukan sebanyak 17 mahasiswa berada pada kategori rendah, 16 mahasiswa berada pada kategori sedang dan 3 orang berada pada kategori tinggi. Selanjutnya dilanjutkan dengan mewawancarai mahasiswa yang berada pada kategori rendah mememukan hambatan dalam pengelolaan waktu mereka yaitu sulit dalam menetapkan tujuan dan prioritas secara konsisten. Selain itu, penyelesaian tugas yang dilakukan mendekati tenggat waktu akibat adanya prokrastinasi dan kurangnya kotrol menghadapi distraksi dari media social dan perangkat elektronik. Mahasiswa yang kurang keterampilan manajemen waktu sering mengalami presentasi akademik yang lebih rendah dan peningkatan stres (Rashid et al., 2020). Bagi mahasiswa, manajemen waktu yang efektif sangat penting karena secara langsung mempengaruhi kinerja akademik, kualitas hidup, dan kesejahteraan mental mereka. Ini juga memainkan peran penting dalam mencapai tujuan panjang dan meningkatkan nilai-nilai sosial (Wu, 2018).

Menurut Jackson, (2009), kemampuan manajemen waktu yang baik meningkatkan efisiensi lebih dari sekadar bekerja lebih keras atau lebih giat karena hal itu membantu untuk bekerja lebih cerdas atau membantu menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam waktu yang lebih singkat, bahkan selama tenggat waktu yang ketat dan situasi tekanan tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana intervensi pelatihan manajemen waktu dapat berpengaruh terhadap peningkatan produktivitas tugas mahasiswa, terutama dalam konteks pendidikan tinggi yang semakin kompleks.

Holili et al., 2024menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan kualitas pembelajaran mahasiswa dengan memberikan mereka keterampilan untuk merencanakan dan mengelola waktu secara lebih efisien. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan manajemen waktu cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengatur waktu mereka, yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas akademik mereka. Selain itu juga dijelaskan intervensi manajemen waktu membantu mahasiswa tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga dalam meningkatkan kinerja akademik mereka secara keseluruhan (Holili et al., 2024).

Selain itu, intervensi manajemen waktu dapat membantu mahasiswa dalam merencanakan dan memprioritaskan tugas mereka, serta mengurangi kecemasan dan prokrastinasi (Zhou & Lee, 2011). Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana intervensi manajemen waktu dapat berpengaruh terhadap peningkatan produktivitas tugas mahasiswa, terutama dalam konteks pendidikan tinggi yang semakin kompleks. Berdasarkan latar belakang di atas, intervensi manajemen waktu dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu, menentukan skala prioritas tugas dan tanggung jawab secara lebih terstruktur, efektif, dan konsisten.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan eksperiemen. One-Group Pretest-Posttest Design yaitu Satu kelompok subjek diukur sebelum dan sesudah diberikan

perlakuan. Tujuannya untuk melihat perubahan yang terjadi akibat perlakuan, namun tidak ada kelompok control.

Rancangan Eksperimen

Tabel 1. Rancangan eksperimen

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	Y1	X	Y2

Metode Pengumpulan Data

Metode evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melihat efektivitas training dengan tahapan evaluasi (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2008). Terdapat tiga tahapan evaluasi yaitu: level 1 reaksi, level 2 pembelajaran dan level 3 Perilaku. Pada evaluasi level 1 (*Reaction*), seluruh peserta diminta mengisi kuesioner yang berisi 10 pertanyaan yang dirancang untuk mengukur reaksi mereka terhadap kegiatan intervensi, terutama terkait persepsi mereka mengenai materi yang disampaikan, metode penyampaian, keterlibatan dalam kegiatan, dan kenyamanan selama sesi berlangsung. Evaluasi ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta merasa kegiatan tersebut relevan, menarik, dan bermanfaat bagi mereka secara langsung. Reaksi positif dari peserta menjadi indikator awal keberhasilan pelaksanaan intervensi.

Evaluasi level 2 (*Learning*) dilakukan untuk menilai sejauh mana peserta mengalami peningkatan pemahaman dan pengetahuan mengenai manajemen waktu setelah mengikuti sesi pelatihan manajemen waktu. Untuk itu, digunakan instrumen pre-test dan post-test berbasis online dengan pernyataan yang disusun mengenai manajemen waktu. Selanjutnya membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, untuk mengetahui efektivitas penyampaian materi dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Selanjutnya, evaluasi level 3 (*Behavior*) bertujuan untuk mengukur perubahan perilaku peserta setelah mengikuti intervensi. Evaluasi ini juga menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan melalui google form. *Pre-test* diberikan sebelum intervensi dimulai, sementara post-test dilakukan lima hari setelah intervensi. Pengukuran ini dimaksudkan untuk melihat apakah peserta benar-benar menerapkan pengetahuan dan strategi manajemen waktu dalam kegiatan sehari-hari mereka, serta apakah terjadi perubahan nyata dalam kebiasaan mereka dalam mengelola waktu. Skala psikologis yang digunakan pada evaluasi ini menggunakan skala Time Management Behavior Scale (TMBS) yang dikembangkan oleh Macan et al., (1990) yang mengukur aspek-aspek penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme dari manajemen waktu, preferensi terhadap pengorganisasian dan kontrol terhadap waktu. Skala Manajemen waktu terdiri dari 17 aitem yang menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban "sangat tidak setuju" (STS), "tidak setuju" (TS), "setuju" (S), dan "sangat setuju" (SS). Subjek penelitian hanya diperkenankan untuk memilih satu jawaban saja. Koefisien reliabilitas pada alat ukur ini sebesar 0,83. Hasil ini menujukkan bahwa skala Time Management Behavior Scale (TMBS) ini sudah reliabel.

Intervensi

Intervensi ini dilakukan dengan berbagai rangkaian tahapan kegiatan, tabel berikut ini rangkaian tahapan intervensi manajemen waktu:

Tabel 2. Rincian kegiatan intervensi

Sesi Kegiatan	Detail Aktivitas	Tujuan
Pembukaan	Pembukaan oleh moderator terkait agenda penjelasan, tujuan intervensi dilakukan	Peserta mengetahui dan memahami tujuan dan manfaat dari intervensi yang akan dilakukan
Pre-test	Memberikan 2 form pretest dalam evaluasi pembelajaran dan perilaku	Mengukur tingkat manajemen waktu peserta sebelum dilakukan intervensi
Diskusi Kelompok	Diskusi untuk mengetahui dan menggali permasalahan mahasiswa terkait management waktu.	Untuk mengetahui dan menggali permasalahan peserta terkait manajemen waktu.
Materi Manajemen waktu	Memberikan materi tentang manajemen waktu disertai membahas temuan kasus dari diskusi kelompok.	Memberikan pemahaman manajemen waktu kepada peserta intervensi.

Permainan "tangga tangan tangkap"	Peserta diminta untuk menirukan gerakan yang sudah disebutkan oleh team	Menghilang kejenuhan dan membantu peserta kembali fokus dan bersemangat.
Latihan	Memberikan latihan lembar kerja skala prioritas (*Eisenhower matrix)* pada peserta untuk di isi dan memberikan lembar to do list sebagai tugas di rumah	Membantu peserta agar mampu menentukan skala prioritas dan membantu mebuat peserta menyusun agenda aktivitas sehri-hari.
Post test	Pemberian *post-test* pada peserta (gform)	Melihat efektivitas intervensi yang sudah dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dilaksanakan untuk meninjau adanya perkembangan pemahaman manajemen waktu yang signifikan antara Pretest dan Posttest. Analisa data penelitian ini menggunakan aplikasi *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test.* Teknik ini bertujuan untuk mengukur ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi ketika asumsi normalitas data tidak terpenuhi untuk uji-t berpasangan. Adapun hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank*

Measure 1		Measure 2	W	z	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Pretest	-	Posttest	1.500	-3.323	< .001	-0.975	0.285

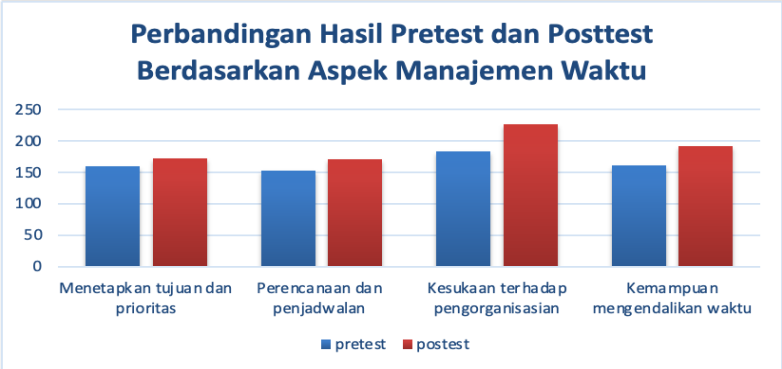
Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that Pretest is less than Posttest.
Note. Wilcoxon signed-rank test.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor pemahaman tentang manajemen waktu peserta antara pretest dan posttest. Terlihat perbedaan dari nilai p = 0,001 dan z -3.323 artinya terdapat perbedaan signifikan karena p < 0,05. Hasil Uji hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh perlakuan intervensi dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu peserta. Begitu pula dengan Berikut ini terdapat tabel deskriptif yang menunjukkan nilai median pretest sebesar (44.000) dan median posttest (50.000) yang menunjukkan adanya peningkatan. Artinya, terdapat peningkatan kemampuan manajemen waktu pada peserta setelah diberikan intervensi. Berikut Tabel 4 deskriptif statistik**:**

Tabel 4. Deskriptif statistik

	Pretest	Posttest	Subjek
Valid	15	15	15
Missing	0	0	0
Median	44.000	50.000	8.000
Mean	43.733	50.667	8.000
Std. Deviation	5.077	2.059	4.472
Minimum	32.000	48.000	1.000
Maximum	51.000	55.000	15.000

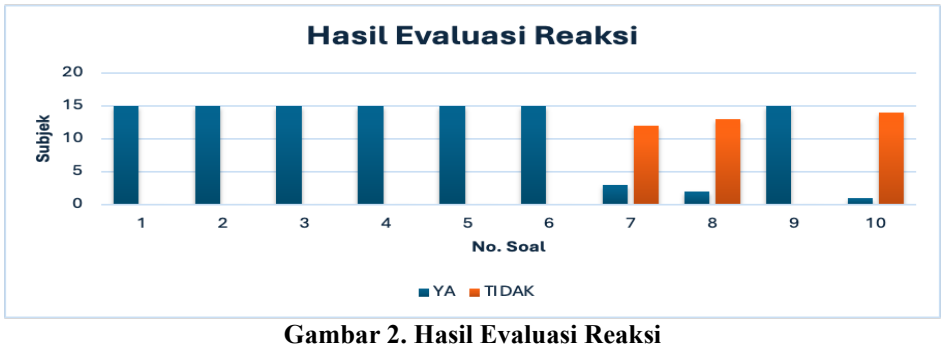
Selanjutnya, hasil uji hipotesa di atas merupakan hasil dari evaluasi 3 (*Behavior*) bertujuan untuk mengukur perubahan perilaku peserta setelah mengikuti intervensi. Skala psikologis *Time Management Behavior Scale* (TMBS) yang dikembangkan oleh (Macan et al, 1990) menunjukkan bahwa total skor 15 peserta pada sesi pretest sebesar 656 dan posttest sebesar 760. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan skor sebesar 104 skor saat pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang berarti adanya peningkatan yang signifikan kemampuan manajemen waktu. Selain itu peneliti juga membandingkan pada aspek-aspek manajemen waktu yang terdiri dari menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, kesukaan terhadap pengorganisasian dan kemampuan mengendalikan waktu. Perbandingan tersebut terlihat dari grafik di bawah ini:



Gambar 1 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Berdasarkan Aspek Manajemen Waktu

Berdasarkan gambar di atas, aspek menetapkan tujuan dan prioritas saat pretest menunjukkan skor sebesar 160, sedangkan total skor pada saat posttest adalah 172. Pada aspek ini terdapat kenaikan skor sebesar 12 poin saat pengukuran sebelum dan setelah diberikan intervensi manajemen waktu. Selanjutnya, total skor aspek perencanaan dan penjadwalan saat pretest sebesar 152 dan total skor saat posttest sebesar 170 poin. Pada aspek ini terdapat 18 poin. Kemudian aspek Kesukaan terhadap pengorganisasian saat pretest sebanyak 183 dan total skor saat posttest sebanyak 226 poin. Hal ini menunjukkan peningkatan sebanyak 43 poin. Dan terakhir total skor pretest pada aspek kemampuan mengendalikan waktu sebesar 161 dan total skor saat posttest sebesar 192. Pada aspek ini menunjukkan peningkatan skor sebanyak 31 poin. Berdasarkan hasil perbandingan tersebut aspek yang menunjukkan peningkatatan perubahan adalah kesukaan terhadap pengorganisasian dibandingkan dengan aspek lainnya.

Selanjutnya selain melakukan evaluasi level 3 yaitu perilaku melalui skala psikologi diatas, kegiatan intervensi ini juga melakukan evaluasi 1 (reaksi*)* dan evaluasi 2 (pembelajaran). Berikut gambar yang menunjukkan kan reaksi peserta terhadap intervensi ini:



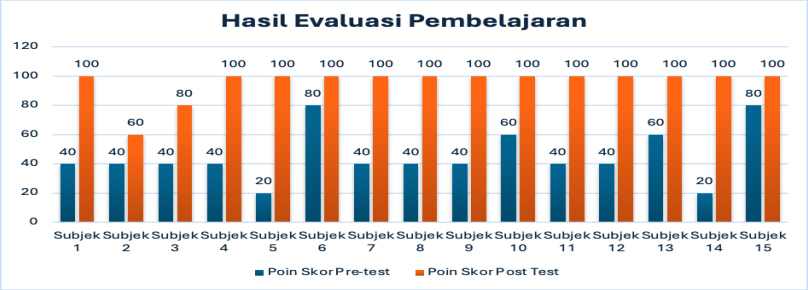
Gambar 2. Hasil Evaluasi Reaksi

Evaluasi 1 ingin melihat bagaimana reaksi yang dihasilkan oleh peserta saat proses intervensi berlangsung. Evaluasi ini terdiri dari 10 pertanyaan tertutup dan 1 pertanyaan terbuka untuk saran. Adapun urutan pertanyaannya yaitu; 1) Apakah kamu merasa senang mengikuti

kegiatan intervensi ini?, 2) Apakah topik kegiatan hari ini bermanfaat bagimu?, 3) Apakah kamu memahami penjelasan materi yang pemateri sampaikan?, 4) Apakah instruksi yang diberikan oleh panitia selama kegiatan hari ini mudah dipahami?, 5) Apakah PPT yang ditampilkan dapat terlihat jelas?, 6) Apakah pelatihan yang telah diberikan hari ini bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?, 7) Apakah pelatihan ini sangat melelahkan?, 8) Apakah kamu sulit untuk melakukan pelatihan?, 9) Apakah materi yang disampaikan cocok untuk kamu?, 10) Adakah kekurangan dari intervensi ini?. Dan pertanyaaan terbuka, 11) Berikan saran agar intervensi pelatihan ini lebih baik dari hari ini.

Secara keseluruhan peserta merasakan perasaan senang, mendapatkan manfaat kegiatan, merasa paham dalam penyampaian materi, instruksi, dan kemungkinan diterapkannya materi dalam kehidupan sehari-hari, Sedangkan untuk isian saran dan tanggapan lain, umumnya peserta menjawab kegiatan sudah bagus dan tidak ada saran lain, namun ada beberapa peserta yang berharap ke depannya proses FGD bisa lebih dihidupkan suasananya, tidak terlalu terstruktur dengan ditanya satu persatu, tapi lebih memberi tanggapan dan dengan menggunakan batas waktu.

Selanjutnya hasil dari evaluasi level 2 (pembelajaran) mengukur pemahaman peserta dengan konsep manajemen waktu sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berikut ini Gambar perbandingan hasil pretest dan postest evaluasi 2 (Pembelajaran):



Dari gambar di atas menunjukkan perbedaan pemahaman konsep manajemen waktu sebelum dan sesudah diberikan intervensi Peningkatan poin posttest dua kali lebih banyak dibandingkan pretest, artinya peserta memahami dengan baik konsep manajemen waktu setelah diberikan pelatihan.

PEMBAHASAN

Macan et al., (1990) mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah bentuk pengaturan diri dalam memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien, yang meliputi perencanaan, penjadwalan, serta pengendalian waktu. Manajemen waktu juga mencakup kemampuan menetapkan prioritas berdasarkan tingkat kepentingan, serta keinginan untuk hidup terorganisir yang tercermin dalam perilaku sehari-hari, seperti menata ruang kerja dan menghindari kebiasaan menunda-nunda tugas. Senada dengan itu, (Singh & Jain, 2013) mendefinisikan manajemen waktu sebagai proses sadar dalam merencanakan dan mengontrol waktu untuk berbagai aktivitas tertentu guna meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Sementara itu, (Konig et al., 2007) memandang manajemen sebagai suatu proses organisasi yang melibatkan perencanaan strategis, pengaturan, penetapan tujuan, pengelolaan sumber daya, serta pengembangan manusia dan aset guna meraih target dan mengevaluasi hasil.

Berdasarkan hasil ketiga evaluasi intervensi manajemen waktu terlihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan intevensi. Adapun tahapan dalam intervensi ini diantaranya terdapat Focus Group Discussion (FGD), yaitu diskusi kelompok yang memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman, pemahaman, maupun strategi yang digunakan dalam mengelola waktu. (Carey, 1994) menjelaskan bahwa FGD menggunakan wawancara semi-terstruktur dalam suatu kelompok individu, dipandu oleh moderator dalam suasana informal dengan tujuan menggali informasi terkait isu tertentu. FGD dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu, intervensi dilakukan melalui teknik.

Setelah mendapatkan informasi dari diskusi kelompok semua peserta diajak untuk diberikan psikoedukasi. Pemilihan psikoedukasi sebagai intervensi diharapkan psikoedukasi untuk

meningkatkan pengetahuan terkait *time management* dalam (Aryuni, 2022). Sesi ini dilakukan dengan penyampaian materi terkait manajemen waktu yang baik, hambatan dalam mengelola waktu, strategi manajemen waktu dan efek positif dari manajemen waktu. Selain itu, dalam sesi praktik manajemen waktu, peserta diberikan latihan menggunakan *Eisenhower Matrix* untuk mengategorikan tugas-tugas mereka berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya. Latihan ini diberikan dalam bentuk selembar kertas pada hari pelaksanaan, yang bertujuan untuk membiasakan peserta dengan teknik pengelolaan waktu yang efektif. Kemudian, untuk mendukung evaluasi berkelanjutan, peserta diberikan lima rangkap *daily planner* yang harus diisi satu per satu setiap hari sebagai bagian dari pekerjaan rumah dalam intervensi manajemen waktu ini. Dengan demikian, peserta dapat secara langsung mempraktikkan keterampilan yang mereka pelajari dan mengimplementasikan pengelolaan waktu dalam rutinitas harian mereka. Pengaplikasian secara langsung dengan pemberian tugas latihan ini juga bertujuan agar para peserta akan menjadi lebih terampil dalam mengelola waktunya. Menurut (Adidharma & Chung, 2023) matriks ini mendorong individu menentukan prioritas tugas secara sadar, dan dengan mengetahui apa yang penting bagi kita (melalui penetapan tujuan), dan dengan memperhatikan tuntutan yang sudah ada sebelumnya serta urutan prioritasnya (melalui matriks), akan lebih mudah untuk menentukan apakah waktu dan energi dapat dialokasikan untuk peluang baru yang muncul dan apakah peluang tersebut selaras dengan tujuan secara keseluruhan.

Ketika individu mengerti cara memilah tugas tentu mereka akan mampu mengatur tingkatan tugas bedasarkan kepentingan (Ashley Twehues, 2013). Twehues melanjutkan bahwa setelah individu menentukan goal/ tujuan diidentifikasi, ia dapat berfokus pada cara-cara logis untuk mencapai setiap tujuan, dan memecah tujuan jangka panjang menjadi tujuan-tujuan yang lebih kecil, sehingga mereka akan mampu mengatur waktu lebih baik.Umumnya, orang yang telah mendapatkan pelatihan manajemen waktu akan menerapkan kemampuan manajemen waktu mereka dalam kehidupannya, hal ini berefek pada jumlah waktu yang subjek gunakan untuk prioritas utamanya (Bost, 1984).

Hasil studi ini didukung oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Holili et al., 2024), pelatihan manajemen waktu secara signifikan meningkatkan kemampuan pelajar, untuk mengelola waktu mereka secara efektif, meningkatkan kinerja akademik dan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Selanjutnya iya menjelaskan bawa para pelajar merasa lebih terorganisir, fokus, dan produktif dalam menyelesaikan tugas mereka setelah berpartisipasi dalam pelatihan. Sejalan dengan studi (Zhao WY et al., 2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik mampu menghargai pentingnya waktu, menilai dan mengatur waktu mereka secara efektif, dan mengalokasikan sebagian besar waktu mereka untuk kegiatan belajar yang penting. Adanya peningkatan kemampuan dalam manajemen waktu dan perencanaan tugas membuat mahasiswa mengalokasikan waktu dengan lebih tepat pada tugas-tugas yang penting. Hal ini menghasilkan adanya investasi waktu dan energi yang lebih banyak dalam proses belajar (Huang HY et al., 2017)

Studi ini memiliki keterbatasan sebagai *pre-experimenal* yang hanya melibatkan 15 mahasiswa baru, tanpa adanya kelompok kontrol. Selain itu, terkait waktu dan beberapa kondisi lainnya yang hanya dapat mengevaluasi perilaku peserta selama 1 minggu setelah pelatihan.

SIMPULAN

Pelatihan manajemen waktu terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, khususnya pada aspek perencanaan, penjadwalan, dan pengendalian waktu. Hasil pretest dan posttest menggunakan Time Management Behavior Scale (TMBS) menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah intervensi. Mahasiswa juga menunjukkan perubahan perilaku positif dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal, dan mengorganisir tugas, yang diperkuat melalui latihan menggunakan Eisenhower Matrix dan penerapan *daily planner*. Meskipun evaluasi dilakukan dalam periode waktu yang terbatas dan tanpa kelompok kontrol, temuan ini memberikan bukti awal bahwa pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan efisiensi belajar, menurunkan stres, dan mendukung kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini menjadi dasar penting bagi pengembangan program intervensi manajemen waktu di lingkungan pendidikan tinggi secara lebih luas dan berkelanjutan.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar efek intervensi dapat dibandingkan secara lebih akurat. Selain itu, evaluasi jangka panjang melalui pendekatan longitudinal perlu dilakukan untuk menilai keberlanjutan dampak pelatihan manajemen waktu terhadap perubahan perilaku dan pencapaian akademik mahasiswa. Variasi metode pengukuran, termasuk observasi langsung atau wawancara mendalam, juga dapat digunakan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas intervensi. Selanjutnya, penelitian dapat memperluas jumlah dan keragaman partisipan untuk meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

Adidharma, W., & Chung, K. C. (2023). *Managing Time, Our Most Valuable Resource. Plastic and Reconstructive Surgery*. *152*(2), 255–258.

Aryuni, M. (2022). Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kreatif Online*, *10*(2), 32–40.

Ashley Twehues. (2013). *Success and the Balance of Commitment and Time: Effects of Perceived Time Management Control on College Student Performance.* [Eastern Kentucky University]. https://encompass.eku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1147&context=honors_theses

Bost, J. M. (1984). Retaining students on academic probation: Effects of time management peer counseling on students' grades. . *Journal of Learning Skills*, *3*, 38–43.

Carey, M. A. (1994). *The group effect in focus groups: Planning, implementing, and interpreting focus group research. In J. M. Morse*. Sage Publications.

Holili, M. H., Widat, F., Listrianti, F., & Walid, A. (2024). *Improving the quality of student learning through time management training: An experimental research*. 91–101.

Huang HY, Xu GC, & Fu Y. (2017). . Relationship between college students' achievement goal orientation and learning engagement: the mediating effect of time management disposition. . *Psychol Explor*, *37*(4), 375–379.

Jackson, J. H. (2009). *Human resource management (13th ed.)*. South-Western College Publishing.

Keller, T. , Tolley, J., & Clarke, J. ,. (2019). Time management and its impact on student productivity. *Journal of Educational Development*, *34*(2), 97–103.

Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2008). *Evaluating Training Programs: The Four Levels (3rd ed)*. Berrett-Koehler Publishers, Inc. .

Konig, C. J., Kleinmann, M., & Höhmann, W. (2007). Time management problems and discounted utility. *The Journal of Psychology*, *141*(3), 321–334.

Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology, 82*(4), 760–768.

Rashid, A., Sharif, I. , K., & Malik, F. (2020). *Relationship Between Time MManagement Behavior and Academic Performance of University Students*. *6*(4), 1497–1504.

Singh, D., & Jain, S. C. (2013). Working process of time management in SAP HR module. *International Journal of Management Research and Reviews*, *3*.

Wu, Y. (2018). *Analysis on the Problems and Countermeasures of College Students' Time Management*.

Yoshiy, S. M. , & Kienen, N. (2018). *Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental. 47*, 67–77.

Zhao WY, Jiang HY, & Ji Feng. (2012). The relationship between time management disposition and coping style of college students. *China J Health Psychol*, *20*, 584–591.

Zhou, M., & Lee, L. (2011). The relationship between time management and academic achievement. Journal of College Student Development. *Journal of College Student Development*, *52*(1), 89–95.