

PSIKOEDUKASI MANAJEMEN WAKTU YANG EFEKTIF UNTUK MAHASISWA

Siti Nuriya Hikma¹, Siti Nurmalia², Halima Igfiru Romadona³
Helta Puspasari⁴, Dian Anggraeni Rachmawati⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Kota Bekasi, Indonesia

Email : 202210515187@mhs.ubharajaya.ac.id¹, 202210515081@mhs.ubharajaya.ac.id²,
202210515241@mhs.ubharajaya.ac.id³, 202210515091@mhs.ubharajaya.ac.id⁴,
202210515191@mhs.ubharajaya.ac.id⁵

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya manajemen waktu melalui kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan secara daring. Permasalahan pengelolaan waktu di kalangan mahasiswa kerap menimbulkan dampak negatif seperti stres, perilaku prokrastinasi, serta penurunan prestasi akademik. Untuk menjawab permasalahan tersebut, seminar berbasis psikoedukatif dirancang dengan mengintegrasikan teori manajemen waktu dan praktik aplikatif, antara lain teknik Pomodoro, Eat the Frog, dan Eisenhower Matrix. Kegiatan ini diikuti oleh 19 mahasiswa dan dilaksanakan melalui platform *Google Meet*. Evaluasi efektivitas dilakukan melalui pengukuran nilai pre-test dan post-test. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman peserta terhadap konsep dan penerapan manajemen waktu, dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 5,947 meningkat menjadi 8,842 pada *post-test*. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa dalam mengelola waktu secara optimal dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Psikoedukasi, Mahasiswa, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

This study aims to enhance students' understanding of effective time management through an online psychoeducational intervention. Time management issues among university students often lead to increased stress, procrastination, and decreased academic performance. To address these challenges, a structured psychoeducational seminar was developed, combining theoretical frameworks with practical strategies such as the Pomodoro Technique, Eat the Frog, and the Eisenhower Matrix. The program was conducted virtually via Google Meet and involved 19 student participants. Effectiveness was evaluated using a pre-test and post-test design. The results indicated a significant improvement in participants' knowledge and awareness of time management principles, with the average pre-test score increasing from 5.947 to 8.842 in the post-test. These findings suggest that psychoeducational interventions can

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

be an effective approach to fostering students' time management skills and promoting more disciplined and productive academic behaviors.

Keywords: *Time Management, Psychoeducation, Students, Community Service.*

PENDAHULUAN

Waktu memiliki nilai yang sangat tinggi dalam kehidupan manusia. Setiap detik yang berlalu membawa dampak yang signifikan terhadap perjalanan hidup seseorang. Oleh karena itu, sesuatu yang bernilai tinggi seperti waktu seharusnya dikelola dan dimanfaatkan dengan penuh tanggung jawab. Menyia-nyiakan waktu berarti menyia-nyiakan kesempatan untuk berkembang, belajar dan mencapai tujuan. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah bagaimana mengatur waktu dengan baik.

Kemampuan dalam mengelola waktu adalah suatu keterampilan yang mencakup aspek pribadi sekaligus aspek manajerial. Proses ini melibatkan perencanaan yang sistematis dalam merumuskan serta merealisasikan tujuan, dengan cara memperhitungkan alokasi waktu dan berbagai sumber daya temporal yang diperlukan untuk mencapai setiap sasaran tersebut. Selain itu manajemen waktu juga menuntut kedisiplinan diri yang tinggi agar individu mampu tetap terfokus pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Namun, banyak mahasiswa harus menghadapi berbagai tuntutan, seperti beban kuliah yang berat, kegiatan organisasi, dan kehidupan social (Syelviani 2020). Semua ini seringkali membuat mereka kesulitan mengatur waktu sehari-hari. Situasi ini bisa memicu kebiasaan menunda-nunda (prokrastinasi) dan membuat mahasiswa lebih sering mengerjakan tugas menjelang tenggat waktu (Anindita et al. 2025). Terlebih lagi, mahasiswa yang aktif di organisasi cenderung mengalami bentrok jadwal antara kuliah dan kegiatan organisasi lainnya (Sudarwati 2024). Alhasil, banyak mahasiswa tidak punya rencana waktu yang jelas dan berisiko ketinggalan tenggat tugas. Manajemen waktu yang buruk berdampak negatif pada kesejahteraan dan prestasi akademik.

Sebuah studi di Kota Bandung menemukan kaitan erat antara kemampuan manajemen waktu yang baik dan tingkat stres yang rendah dan semakin baik mahasiswa mengatur waktunya, semakin rendah stres akademik yang mereka rasakan (Dewi 2025). Hasil serupa didapatkan dalam (Lukitosari et al. 2024), yang menunjukkan bahwa kualitas manajemen waktu berhubungan positif dengan prestasi belajar: mahasiswa yang pandai mengatur waktu cenderung berprestasi lebih baik, sementara manajemen waktu yang buruk bisa menurunkan prestasi belajar. Jadi, masalah manajemen waktu bisa menyebabkan stres meningkat dan kinerja akademik menurun. Berbagai penelitian menekankan pentingnya upaya untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa. Menurut (Anindita et al. 2025) pelatihan manajemen waktu sangatlah penting untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan merencanakan, menjadwalkan, dan mengorganisasikan tugas secara efektif. Pelatihan ini membantu mahasiswa memanfaatkan waktu dengan produktif dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda (prokrastinasi). Evaluasi program pelatihan menunjukkan hasil positif, seperti peserta menjadi lebih mampu menyusun jadwal harian yang lebih teratur dan menghindari kegiatan yang tidak penting setelah mengikuti pelatihan. Seminar atau pelatihan manajemen waktu dapat sangat membantu mahasiswa meningkatkan kebiasaan baik dalam mengatur waktu.

Pelatihan manajemen waktu untuk mahasiswa biasanya menggabungkan konsep psikologi dan pendidikan. Contohnya, beberapa program menggunakan metode psikoedukasi berbasis pengembangan kapasitas dan studi kasus seperti matriks Eisenhower untuk melatih manajemen waktu secara efektif. Pendekatan ini tidak hanya mengajarkan strategi teknis,

tetapi juga meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya disiplin diri. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan semacam itu berhasil meningkatkan kedisiplinan dan keteraturan peserta, serta mengurangi perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, pelatihan yang menekankan aspek psikoedukatif terbukti relevan dan efektif dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa. Seminar "Manajemen Waktu Efektif untuk Mahasiswa" dirancang sebagai solusi edukatif yang menggabungkan teori manajemen waktu dengan praktik yang bisa langsung diterapkan oleh mahasiswa. Lewat materi yang disampaikan, diskusi kasus, dan latihan langsung menggunakan alat digital seperti aplikasi pengingat waktu dan daftar tugas, seminar ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam serta pengalaman nyata kepada peserta. Harapannya, mahasiswa bisa membuat rencana kerja pribadi yang masuk akal, menentukan prioritas tugas dengan tepat, dan lebih efisien dalam menyelesaikan tugas kuliah.

Penelitian ini punya beberapa tujuan utama. Antara lain, mencari tahu apa saja kendala terbesar yang dihadapi mahasiswa dalam mengatur waktu saat kuliah, mengukur seberapa efektif metode manajemen waktu yang diajarkan di seminar, serta memberikan saran-saran praktis untuk memperbaiki cara belajar mahasiswa. Hasil dari seminar dan evaluasi sesudahnya diharapkan bisa memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan digital, sekaligus mendorong kemandirian belajar mahasiswa di tengah perubahan zaman.

METODE

Pengabdian ini menggunakan metode dalam pelaksanaan psikoedukasi secara daring dengan jumlah peserta sebanyak 19 orang dengan menggunakan pendekatan partisipatif.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Menggunakan aplikasi *Google Meet*
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Minggu, 1 Juni 2025

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan akan disajikan melalui penjelasan dibawah ini :

1. Pembukaan dan Perkenalan Fasilitator

Kegiatan psikoedukasi ini dimulai dengan sesi pembukaan yang bertujuan menciptakan suasana nyaman dan mendukung interaksi antar peserta. Fasilitator membuka sesi dengan memberikan sambutan singkat dan memperkenalkan diri, termasuk latar belakang profesi dan peran dalam kegiatan ini. Selanjutnya, fasilitator menjelaskan secara ringkas tujuan dari pelaksanaan psikoedukasi, yaitu untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya manajemen waktu, membekali mereka dengan teknik-teknik konkret dalam mengelola waktu secara efektif, serta memberikan ruang refleksi untuk mengenali pola pengaturan waktu yang telah diterapkan dalam keseharian mereka.

Meskipun kegiatan dilakukan secara daring melalui *Google Meet*, peserta tetap diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri secara singkat. Hal ini bertujuan membangun rasa keterhubungan dan menciptakan suasana yang lebih terbuka selama kegiatan berlangsung.

2. Pemberian *Pre-test*

Setelah sesi perkenalan, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* secara daring melalui *Google Form*. *Pre-test* terdiri dari 10 pertanyaan pilihan YA/TIDAK yang dirancang untuk menggali pemahaman awal peserta tentang konsep manajemen waktu, pengalaman

mereka dalam mengatur aktivitas harian, serta kecenderungan dalam melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi. Hasil *pre-test* ini menjadi tolak ukur awal yang penting dalam mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan.

3. Penyampaian Materi Psikoedukasi

Materi disampaikan dengan menggunakan media presentasi visual (*slide PowerPoint*) Sesi utama kegiatan berupa penyampaian materi psikoedukasi disampaikan melalui media presentasi visual (*PowerPoint*) dan didukung ilustrasi interaktif guna mempermudah pemahaman. Materi dibagi menjadi beberapa bagian pokok. Pertama, pengantar mengenai definisi manajemen waktu, dijelaskan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan serta mengendalikan waktu yang digunakan untuk berbagai aktivitas. Peserta diajak memahami bahwa waktu adalah sumber daya terbatas yang harus dikelola dengan bijak.

Kemudian fasilitator memaparkan manfaat manajemen waktu, di antaranya meningkatkan produktivitas, mengurangi stres, menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan personal, serta memungkinkan pencapaian tujuan secara lebih efektif. Materi dilanjutkan dengan penjelasan mengenai hambatan umum dalam mengatur waktu, seperti prokrastinasi, multitasking berlebihan, distraksi digital, dan kurangnya perencanaan prioritas.

Fasilitator juga menguraikan dampak dari manajemen waktu yang buruk, antara lain kelelahan mental (*burnout*), menurunnya performa akademik, munculnya perasaan frustrasi, serta ketidakseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Penjelasan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya perubahan perilaku dalam mengelola waktu.

Selanjutnya, peserta diperkenalkan pada beberapa teknik manajemen waktu yang efektif dan aplikatif dalam kehidupan mahasiswa. Teknik pertama adalah Pomodoro, yaitu metode pembagian waktu kerja dalam interval 25 menit fokus dan 5 menit istirahat yang membantu meningkatkan konsentrasi. Teknik kedua adalah Eat the Frog, di mana peserta didorong untuk menyelesaikan tugas tersulit di awal hari agar menciptakan dorongan motivasi. Teknik ketiga, Eisenhower Matrix, mengajarkan cara memilah tugas berdasarkan urgensi dan kepentingan, membagi aktivitas dalam empat kuadran untuk menentukan prioritas kerja. Teknik terakhir adalah Tiga Prioritas Harian, yang menekankan pentingnya menetapkan tiga tugas utama setiap hari sebagai fokus utama untuk mencegah kelelahan akibat terlalu banyak pekerjaan.

4. Sesi Sharing dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi, fasilitator membuka sesi diskusi dan berbagi pengalaman. Peserta dengan antusias menyampaikan berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam manajemen waktu serta bertanya tentang strategi yang dapat diterapkan dalam kondisi tertentu. Beberapa pertanyaan menarik yang muncul, antara lain: bagaimana menyikapi kondisi ketika beberapa tugas harus diselesaikan dalam waktu bersamaan; bagaimana cara menyikapi situasi saat rencana yang telah dibuat tidak berjalan sesuai harapan; manfaat jangka panjang dari keterampilan manajemen waktu; serta teknik konkret untuk menghindari kebiasaan menunda pekerjaan. Sesi ini berlangsung sekitar 20 menit dan menjadi ruang yang sangat reflektif serta memperkaya pengalaman belajar bersama.

5. *Post-test*

Peserta diminta kembali mengisi *post-test* dengan format pertanyaan yang serupa dengan *pre-test*. Tujuannya adalah untuk mengukur perubahan pemahaman, serta menilai dampak kegiatan terhadap sikap dan motivasi peserta dalam mengatur waktu. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menjadi bagian dari proses evaluasi efektivitas pelaksanaan psikoedukasi.

6. Penutup dan Refleksi

Fasilitator menutup kegiatan dengan memberikan motivasi akhir dan menyampaikan bahwa manajemen waktu adalah proses belajar seumur hidup yang perlu konsistensi dan kesadaran diri. Beberapa pesan kunci yang disampaikan: *Time management is a misnomer; the challenge is not to manage time, but to manage ourselves* (Manajemen waktu bukanlah tentang mengatur waktu, melainkan mengatur diri kita sendiri) -Stephen R. Covey-.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data analisis statistik deskriptif menggunakan JASP menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum mengikuti kegiatan *pre-test* adalah 5.947 sedangkan nilai rata-rata setelah kegiatan kegiatan *post-test* meningkat menjadi 8.842. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi perkembangan positif dalam pengetahuan peserta mengenai cara mengatur waktu secara efektif.

Descriptive Statistics

	TOTAL PRE	TOTAL POST
Mean	5.947	8.842

Gambar 2. Hasil Uji *Descriptive Statistics*

Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan yang dilakukan menggunakan *Microsoft Excel*, menunjukkan distribusi skor *pre-test* dan *post-test* peserta psikoedukasi ke dalam tiga kategori, yaitu skor kurang dari 3,3 yang berarti rendah, skor antara 3,3 - 6,7 yang berarti sedang, dan skor lebih dari 6,7 yang berarti tinggi. Grafik dibawah ini menggambarkan sejauh mana pemahaman awal peserta tentang manajemen waktu sebelum diberikan materi psikoedukasi.



Grafik 1. Kategori *Pre-test*

Pada awal kegiatan psikoedukasi terdapat grafik *pre-test*, yang menunjukkan bahwa sekitar 4 peserta berada di kategori rendah, yang artinya pemahaman mereka tentang manajemen waktu masih cukup minim. Sebanyak 5 peserta termasuk dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa mereka memiliki pengetahuan yang cukup namun belum sepenuhnya optimal. Sementara itu, sebanyak 10 peserta memperoleh skor pada kategori tinggi, yang

berarti mereka telah memiliki pemahaman yang baik tentang manajemen waktu bahkan sebelum mengikuti sesi psikoedukasi. Jumlah ini menjadi yang paling dominan dibandingkan kategori lainnya.



Grafik 2. Kategori *Post-test*

Setelah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi, grafik *post-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kategori skor tinggi. Tercatat tidak ada lagi peserta yang berada di kategori rendah, dan hanya tersisa 2 peserta yang tetap berada pada kategori sedang. Sementara itu, mayoritas peserta, yaitu 17 orang, berhasil mencapai kategori tinggi, yang mencerminkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup besar setelah mengikuti kegiatan ini.

Dalam kegiatan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran dan keterampilan mereka dalam mengatur waktu, karena masalah manajemen waktu merupakan salah satu penyebab utama stres akademik dan penurunan produktivitas mahasiswa. Secara umum, distribusi hasil ini menggambarkan bahwa psikoedukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta, khususnya dalam mengelola waktu secara lebih efektif. Namun, meskipun peningkatan terlihat jelas, masih ada sebagian kecil peserta yang belum mencapai kategori pemahaman maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan, agar semakin banyak mahasiswa yang mampu memahami dan menerapkan manajemen waktu dengan baik dalam kehidupan akademiknya. Menurut (Mediastuti et al. 2022) mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dengan demikian, mereka dapat menghindari kebiasaan menunda tugas, serta lebih mampu mengatur prioritas dan menyelesaikan tanggung jawab perkuliahan secara tepat waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa:

Kegiatan psikoedukasi mengenai manajemen waktu yang efektif memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pengelolaan waktu dalam konteks kehidupan akademik. Berdasarkan hasil evaluasi yang diperoleh melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test, diperlihatkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan peserta dalam memahami dan menerapkan strategi manajemen waktu secara efektif. Penerapan teknik-teknik seperti Pomodoro, Eat the Frog, serta Eisenhower Matrix terbukti memberikan solusi praktis dan aplikatif dalam membantu

mahasiswa menyusun prioritas, mengurangi kebiasaan menunda, serta meningkatkan efisiensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, kegiatan ini juga menciptakan ruang reflektif yang mendorong peserta untuk lebih menyadari pola perilaku dan kebiasaan mereka dalam mengelola waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, Diana, M. Mawahib Ahyauddin, and Siti Hikmah. 2025. "Pelatihan Manajemen Waktu Pada Komunitas Mahasiswa Islam." 5.
- Dewi, Athalia; marwansyah. 2025. "Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres : Studi Pada Mahasiswa Berwirausaha Di Kota Bandung." 8(3):341-51.
- Lukitosari, Rosiani; Kurniawati, Aprelia; Ikhsan, Amirul; Kumara, Agus; Purnama, Diana. 2024. "Pengaruh Manajemen Waktu Kuliah Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa: Sebuah Kajian Literatur." 1597-1606.
- Mediastuti, Rahma, Rr Dini, and Diah Nurhadianti. 2022. "Hubungan Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XII SMAN 4 Bekasi." *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA* 6(2):31-39.
- Sudarwati, Ninik: Chalimah. 2024. "Pelatihan Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Baru 2024 Untuk Menyesuaikan Belajar Di Perguruan Tinggi 1,." 5(6):12931-36.
- Syelviani, Meilisa. 2020. "PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)." 2507(February):1-9.