
Pelatihan Manajemen Waktu pada Komunitas Mahasiswa Islam

Diana Anindita^{1*}, M.Mawahib Ahyauddin², Siti Hikmah³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

2207016056@student.walisongo.ac.id ^{1*}

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespondensi penulis: 2207016056@student.walisongo.ac.id

Abstract. *The time management training for the Islamic Student Community aimed to enhance understanding and skills in effective time management to reduce procrastination and increase productivity. The methods utilized included capacity-building-based psychoeducation, material delivery, and practical exercises using the Eisenhower matrix. The intervention was conducted in three stages: initial data collection, material presentation, and practical training. Seven community members participated in the program. Evaluation results showed an average pre-test score improvement from 40 to 95.7 in the post-test, indicating the intervention's success in fostering more disciplined and organized behavior. The program is recommended for continuous implementation to support the capacity development of individuals and the community.*

Keywords: Training, Management, Time.

Abstrak. Pelatihan manajemen waktu pada Komunitas Mahasiswa Islam bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam pengelolaan waktu secara efektif untuk mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas. Metode yang digunakan meliputi psikoedukasi berbasis capacity building, penyampaian materi, dan praktik menggunakan Eisenhower maxtrix. Intervensi dilakukan dalam tiga tahap: pengumpulan data awal, pemaparan materi, dan latihan praktis. Sebanyak tujuh anggota komunitas berpartisipasi dalam program ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pre-test dari 40 menjadi 95,7 pada post-test, mengindikasikan keberhasilan intervensi dalam mengubah perilaku menjadi lebih disiplin dan terorganisir. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan guna mendukung pengembangan kapasitas individu dan komunitas.

Kata kunci: Pelatihan, Manajemen, Waktu.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, organisasi, serta kehidupan sosial yang sering kali menyebabkan kesulitan dalam mengatur waktu. Kondisi ini dapat memicu perilaku seperti prokrastinasi, yang menghambat penyelesaian tugas secara optimal. Iman Mulyana (2004) memberikan pengertian manajemen waktu yaitu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik dapat membantu mahasiswa memprioritaskan tugas, mengelola stres, dan meningkatkan efisiensi belajar. Pelatihan manajemen waktu menjadi penting untuk memberikan keterampilan perencanaan, penjadwalan, dan pengorganisasian yang efektif. Hal ini mendukung mahasiswa untuk memanfaatkan waktu secara produktif, mengurangi prokrastinasi, dan mencapai tujuan akademik maupun pribadi mereka.

Pelatihan ini juga sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa intervensi seperti konseling kelompok berbasis manajemen waktu dapat secara signifikan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya melatih keterampilan teknis tetapi juga meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pengelolaan waktu yang baik.

2. TINJAUAN LITERATUR

Kajian Teori

Manajemen secara etimologi merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris *management* yang berarti mengatur atau mengurus segala sesuatu dengan terstruktur dan terkendali (Rohman 2018). Manajemen waktu, terutama bagi mahasiswa, adalah keterampilan penting yang dapat memengaruhi produktivitas dan efisiensi seseorang. Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang akan mempengaruhi kehidupan secara bertahap (Zega & Kurniawati, 2022). Dalam penelitian ini, teori manajemen waktu yang dikemukakan oleh Atkinson membantu kami memahami bagaimana latihan manajemen waktu dapat diterapkan pada siswa Muslim. Teori ini menunjukkan bahwa manajemen waktu adalah suatu keterampilan yang mencakup merencanakan cara terbaik untuk memanfaatkan waktu Anda (Nika Sintesa, 2022).

Menurut Atkinson (1994), manajemen waktu adalah keterampilan yang melibatkan berbagai tindakan dan upaya individu yang dilakukan secara terencana agar dapat memanfaatkan waktu secara optimal. Beberapa komponen penting teori ini termasuk:

- a. Menetapkan Tujuan: Menetapkan tujuan membantu orang fokus pada pekerjaan atau kegiatan yang harus mereka lakukan dalam waktu terbatas. Hal ini penting bagi mahasiswa untuk mencapai tujuan akademik dan kegiatan organisasi.
- b. Menyusun Prioritas: Karena waktu terbatas, menyusun prioritas sangat penting. Mahasiswa harus mengatur kegiatan berdasarkan kepentingan dan urgensi. Mereka harus menyelesaikan kegiatan yang paling penting terlebih dahulu.
- c. Menyusun Jadwal: Membuat jadwal adalah bagian penting dari manajemen waktu karena membantu subjek menghindari bentrokan kegiatan dan memastikan bahwa semua tugas penting selesai tepat waktu.
- d. Bersikap Asertif: Dalam manajemen waktu, bersikap asertif berarti mampu menolak tugas atau permintaan yang tidak penting agar tidak mengganggu fokus pada hal-hal yang paling penting.

Adapun dampak dari penerapan latihan manajemen waktu yang dipadukan melalui teori atkinson diharapkan akan memiliki efek positif pada subjek komunitas Islam, termasuk:

- a. peningkatan kedisiplinan: Jika waktu mereka diatur dengan baik, siswa cenderung lebih disiplin dalam melakukan aktivitas akademik dan organisasi mereka.
- b. Pengurangan Stres: Mahasiswa dapat menghindari penundaan dan stres karena tenggat waktu yang mendekat dengan melakukan manajemen waktu yang efektif.
- c. Peningkatan Produktivitas: Mahasiswa dapat meningkatkan produktivitas dalam belajar dan berorganisasi dengan mengatur prioritas dan menggunakan jadwal yang terencana.

Teori manajemen waktu Atkinson memberi kita dasar yang kuat untuk memahami bagaimana pentingnya mengatur waktu bagi pengurus komunitas terkhusus. Komunitas Mahasiswa Islam dapat meningkatkan keterampilan ini, yang berdampak positif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mereka melalui latihan manajemen waktu yang sistematis. Seseorang dapat mengembangkan diri mereka sendiri di masa depan dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, bukan hanya di dunia akademik (Adolph, 2016).

Penelitian Terdahulu

Beberapa peneliti sebelumnya telah menyelidiki manajemen waktu mahasiswa, khususnya mahasiswa Islam. Beberapa penelitian yang dapat peneliti paparkan yang dirasa selaras dengan konteks pembahasan tentang judul penelitian ini yakni:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Nuril Latifatul Husna (2023) di Pondok Pesantren Al-Amien Ngasinan, Kediri, berjudul "*Upaya Mahasiswa Pendidikan Agama Islam dalam Manajemen Waktu*" bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa santri mengelola waktu mereka antara tugas kuliah dan kegiatan di pondok. Penelitian ini adalah kualitatif dan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Menurut hasil penelitian, siswa memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan, membuat jadwal, dan melakukan tugas secara terorganisir. Selain itu, penelitian ini menemukan variabel internal (seperti kemampuan individu dan motivasi) dan eksternal (seperti fasilitas dan infrastruktur yang tersedia)
- b. Penelitian tambahan oleh Maryam Sejahtera (2023), "*Manajemen Waktu pada Mahasiswa Muslim sebagai Aktivis Organisasi*" berfokus pada cara mahasiswa Muslim mengelola waktu mereka. Metode kualitatif membantu kami memahami bagaimana siswa membagi waktu mereka antara tanggung jawab akademik dan aktivitas organisasi. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mementingkan kepentingan

bersama dengan menyediakan ruang untuk ibadah sebelum berpartisipasi dalam kegiatan organisasi. Studi ini menekankan betapa pentingnya menjaga keseimbangan antara komitmen akademik, organisasi, dan keagamaan saat mengelola waktu.

- c. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa manajemen waktu sangat penting bagi mahasiswa Islam yang terlibat dalam berbagai aktivitas akademik dan kelompok. Penelitian ini memberikan pengetahuan tentang teknik manajemen waktu yang efektif dan faktor-faktor yang mempengaruhi seberapa baik siswa mengelola waktu mereka.

Keterhubungan antar penelitian

Antar penelitian diatas meskipun terlihat berbeda dan tidak dalam satu kesamaan tetapi ketiganya memiliki korelasi dalam beberapa hal misalnya dalam objek penelitian ketiganya berfokus pada manajemen waktu yang dimiliki oleh mahasiswa, selanjutnya pada aspek keagamaan dalam manajemen waktu, dua penelitian diatas menekankan pada aspek spiritual dalam mengelola waktu, Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menggunakan intervensi psikoedukasi untuk manajemen waktu yang sering memasukkan elemen spiritual atau religius dan dianggap lebih efektif. Kemudian pada keterkaitan yang terakhir yakni pada penelitian ini menggunakan intervensi psikoedukasi yang dapat mengadopsi pendekatan kualitatif seperti penelitian terdahulu untuk mengevaluasi seberapa efektif kursus manajemen waktu yang diberikan kepada siswa. Dengan cara ini, para peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana siswa menerapkan pengetahuan yang mereka pelajari dalam kehidupan nyata.

3. METODE PENELITIAN

Deskripsi Intervensi

Komunitas Mahasiswa Islam terkhusus yang berada di UIN Walisongo Semarang menjadi sorotan tersendiri karena komunitas yang tergolong mayoritas, komunitas mahasiswa islam ini bernama Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia terkhusus Rayon Psikologi dan Kesehatan yang mana pada periode ini kepengurusan berjumlah 58 orang dan terkenal kental akan budaya didalamnya. keadaan dari komunitas PMII ini terkesan bersinergi antara alumni dan juga para pengurus serta anggota yang kerap saling bahu membahu dalam melaksanakan serangkaian agenda sehingga kekeluargaannya terjaga.

Namun, terlepas dari itu terdapat beberapa hal yang memang masih membutuhkan pembenahan yakni terkait budaya di dalamnya terkhusus manajemen waktu. Akibat dari banyak SDM di dalam komunitas ini yang tak hanya berfokus pada satu organisasi alhasil

mereka masih kesulitan dalam manajemen waktunya dan juga berimbas kepada organisasi yang memperburuk budaya dari kegiatan-kegiatan yang berjalan.

Analisis Situasi

Komunitas ini memiliki nilai plus pada SDM nya yang memiliki pemikiran kreatif dan etos kerja yang kuat, disisi lain komunitas ini juga memiliki simpul kekeluargaan yang terjaga dan menjadi ciri khas komunitas. Dalam suatu perkumpulan pasti akan ada kekurangannya, sama hal nya dengan komunitas ini juga memiliki beberapa kekurangan misalnya manajemen waktu yang belum begitu masif dan dapat menjadi ancaman bagi *culture* komunitas yang bisa berimbas negatif bagi internal maupun eksternal sehingga harus dioptimalkan dan menjadi bahan kajian tersendiri dari peneliti untuk mengentaskan problem tersebut melalui psikoedukasi yang diberikan.

Identifikasi Kebutuhan Komunitas

Dalam membantu mengentaskan problem yang dialami oleh komunitas sekaligus menjadi bahan edukasi bagi SDM didalamnya, peneliti melakukan intervensi melalui Focus Group Discussion yang berbasis psikoedukasi dan praktik yang diharapkan bisa menjadi bahan untuk diaplikasikan kedalam setiap individu dan juga komunitas.

Desain Intervensi

a. Langkah-langkah dalam intervensi

Dalam melakukan intervensi peneliti mengumpulkan sebagian dari anggota pengurus komunitas islam dan kemudian diberikan intervensi berupa pendidikan atau psikoedukasi, kemudian setelah diberikan edukasi dengan kurun waktu 30 menit peneliti memperlihatkan sebuah video berdurasi 5 menit untuk refreshing sekaligus pembelajaran melalui visual, dan dilanjutkan dengan praktik yakni dengan pengisian tabel *Eisenhower* yang mana bertujuan untuk mengetahui apa saja yang akan dilakukan subjek dalam jangka waktu pendek yaitu 1 bulan kedepan.

b. Metode intervensi

Pada metode intervensi peneliti menggunakan metode capacity building yang berfokus pada peningkatan keterampilan dan pengetahuan. Capacity building adalah suatu proses sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu, kelompok, organisasi, atau masyarakat dalam menjalankan fungsi dan tugas mereka secara efektif dan efisien. Milen melihat capacity building sebagai tugas khusus, karena tugas khusus

tersebut berhubungan dengan faktor-faktor dalam suatu organisasi atau sistem tertentu pada suatu waktu tertentu (Milen, A., 2004)

Sumber Daya

Dalam intervensi ini, semua sumber daya tercukupi baik dari SDM seperti sample untuk dijadikan intervensi, fasilitas tempat yang nyaman dan luas sehingga memudahkan berjalannya penyampaian materi dan sesi intervensi. Kemudian alat dan bahan untuk mengimplementasikan bagaimana cara membuat tabel prioritas dan rencana juga sudah terpenuhi.

Pelaksanaan Intervensi

- a. Intervensi ini dilaksanakan dalam kurun waktu 2 hari dengan pembagian kegiatan sebagai berikut :
 Hari 1: Melakukan observasi dan wawancara kepada salah satu pengurus Komunitas Mahasiswa islam dengan model *Focus Group Discussion*
 Hari 2 : Membuat bahan materi (PPT dan *Eisenhower matrix*) untuk praktik
 Hari 3: Aktivitas pemaparan materi dan pelaksanaan praktik pengisian *Eishenshower matrix*.
- b. Partisipasi komunitas dalam proses intervensi
 Partisipan intervensi kami yaitu berjumlah 7 orang. Orang - orang tersebut merupakan anggota dari komunitas mahasiswa islam. Peneliti hanya mengambil beberapa sampel saja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengevaluasi intervensi pada penelitian ini, dilakukan pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post test setelah seluruh tahapan selesai.

Tabel 1 Hasil Pre Test dan Post-test

Nama/Inisial	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
S1	70	100
S2	40	90
S3	30	100
S4	40	100

S5	50	100
S6	30	80
S7	20	100

Pada tahap pre test ini kami memberikan berupa pertanyaan dan pernyataan. Pada form tersebut kami menanyakan berapa banyak organisasi yang mereka ikuti. Sebagian besar mereka hanya mengikuti 1 organisasi, namun ada pula yang mengikuti 3 organisasi. Kemudian pada *google form* tersebut masih terdapat mahasiswa yang belum mengetahui apa itu manajemen waktu. Rata - rata nilai pretest yaitu 40. Setelah melakukan pengabdian kemudian subjek diminta untuk mengerjakan post-test. Hasil dari post-test, seluruh anggota mengalami kenaikan dengan nilai rata - rata 95,7. Hal tersebut membuktikan bahwa mereka paham atas materi yang disampaikan. Kenaikan antara nilai pre test dan post test sebesar 55,7.

Evaluasi Proses dan Hasil

Evaluasi intervensi dilakukan dengan mengukur peningkatan pemahaman peserta terkait manajemen waktu melalui pre-test dan post-test. Beragam kegiatan selama pelatihan, seperti latihan menyusun jadwal harian dan menentukan prioritas, berhasil membantu peserta mengasah keterampilan baru. Hal ini tercermin dari peningkatan signifikan pada hasil post-test dibandingkan pre-test. Selain itu, intervensi ini juga mempengaruhi pola perilaku peserta, yang menjadi lebih terorganisir dan efisien dalam mengelola waktu. Lingkungan mereka pun turut berubah menjadi lebih kondusif dan produktif. Tujuan utama dari program ini, yaitu meningkatkan kesadaran dan kemampuan dalam mengatur waktu secara efektif, telah tercapai. Keberhasilan ini terlihat dari peningkatan pemahaman peserta serta perubahan perilaku yang mendukung pengelolaan waktu yang lebih optimal.

Pembahasan hasil

Intervensi pelatihan manajemen waktu menunjukkan hasil yang signifikan, dengan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 95,7 dibandingkan rata-rata pre-test sebesar 40. Peningkatan ini sebesar 55,7 poin menunjukkan keberhasilan intervensi dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan keterampilan manajemen waktu. Analisis Peningkatan : a) Efektivitas Materi dan Metode Pelatihan, Peningkatan tajam ini mengindikasikan bahwa materi yang diberikan selama pelatihan relevan dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Metode pelatihan yang interaktif dan berbasis praktik nyata kemungkinan besar membantu peserta memahami dan mengaplikasikan konsep-konsep manajemen waktu dengan lebih baik b)

perubahan Perilaku, Hasil ini tidak hanya mencerminkan peningkatan pengetahuan teoritis, tetapi juga perubahan positif dalam pola perilaku peserta. Dengan pelatihan, peserta mungkin telah belajar cara menentukan prioritas, membuat jadwal, dan mengelola distraksi, yang langsung meningkatkan produktivitas mereka. c) Indikator Keberhasilan Intervensi, Peningkatan nilai menunjukkan bahwa intervensi berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dapat direplikasi dalam kelompok lain dengan kebutuhan serupa. Faktor yang Mungkin Mendukung Peningkatan

- a. Fasilitator yang Kompeten: Peran pelatih atau fasilitator dalam menyampaikan materi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami.
- b. Kesesuaian Jadwal dan Durasi: Pelatihan yang terstruktur dengan baik mempermudah peserta untuk memanfaatkan waktu pelatihan secara maksimal.
- c. Tindak Lanjut: Jika pelatihan mencakup evaluasi atau pengingat berkala, hal ini dapat mendorong peserta untuk terus menerapkan keterampilan yang telah dipelajari.

Kelebihan dan Keterbatasan Intervensi Pelatihan Manajemen Waktu :

- a. Peningkatan Keterampilan Manajerial Pelatihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola waktu, terbukti dengan peningkatan signifikan pada nilai post-test. Peserta mampu mengatur prioritas, membuat jadwal, dan mengurangi prokrastinasi, yang berdampak pada peningkatan produktivitas pribadi maupun kelompok.
- b. Pengaruh Positif pada Perilaku Selain peningkatan pengetahuan, pelatihan ini berhasil mengubah perilaku peserta dalam mengelola waktu. Peserta menjadi lebih disiplin dan terorganisir, yang memperbaiki kualitas kehidupan sehari-hari dan kinerja mereka.
- c. Aplikasi Praktis dan Relevansi Materi Materi pelatihan yang relevan dengan kebutuhan sehari-hari peserta serta penggunaan metode interaktif memudahkan pemahaman dan penerapan teori manajemen waktu dalam kehidupan nyata.
- d. Mengurangi Stres dan Kecemasan Manajemen waktu yang baik mengurangi tekanan yang dihadapi peserta, karena mereka lebih mampu mengatur pekerjaan dan tenggat waktu, yang berimbas pada peningkatan kesejahteraan mental mereka.

Keterbatasan

- a. Ketergantungan pada Fasilitator Keberhasilan pelatihan sangat bergantung pada kualitas fasilitator. Fasilitator yang kurang kompeten atau tidak dapat menyampaikan materi dengan efektif dapat mengurangi dampak pelatihan ini.
- b. Penerapan dalam Jangka Panjang Meskipun peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah pelatihan, tantangan utama adalah memastikan penerapan keterampilan manajemen waktu dalam jangka panjang. Tanpa tindak lanjut atau evaluasi berkelanjutan, peserta mungkin kesulitan untuk mempertahankan kebiasaan yang telah diajarkan.
- c. Keterbatasan dalam Pengelolaan Waktu yang Kompleks Beberapa peserta mungkin menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu jika mereka memiliki banyak tanggung jawab atau berada dalam lingkungan yang penuh tekanan, yang memerlukan pendekatan manajerial yang lebih canggih daripada yang diberikan dalam pelatihan dasar.
- d. Kesulitan dalam Penyesuaian Pelatihan ini mungkin kurang efektif bagi peserta yang tidak terbiasa dengan pendekatan terstruktur atau yang lebih suka bekerja dengan cara yang fleksibel. Oleh karena itu, pelatihan ini mungkin memerlukan penyesuaian untuk berbagai kelompok dengan kebutuhan yang berbeda.

Secara keseluruhan, meskipun intervensi pelatihan manajemen waktu memiliki banyak kelebihan, keberhasilannya sangat bergantung pada penerapan berkelanjutan, keterampilan fasilitator, dan kemampuan peserta untuk menyesuaikan keterampilan ini dengan konteks hidup mereka yang lebih kompleks.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Implikasi bagi pengembangan teori Psikologi Komunitas.

- a. Peningkatan Kapasitas Komunitas Pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan kemampuan komunitas dalam merespons kebutuhan bersama, mengelola sumber daya secara efisien, dan mewujudkan tujuan bersama. Hal ini sejalan dengan konsep *empowerment* dan pengembangan kapasitas yang mendukung kesejahteraan sosial komunitas (Sudrajat & Ariani, 2020).
- b. Pendekatan Preventif dalam Intervensi Psikologi Komunitas menekankan pentingnya pendekatan yang bersifat preventif dalam mengatasi masalah sosial. Pelatihan manajemen waktu dapat mengurangi stres, meningkatkan produktivitas individu, serta menghindari konflik antar anggota akibat pengelolaan waktu yang buruk, yang

menunjukkan bahwa intervensi pelatihan ini dapat berfungsi sebagai metode pencegahan yang efektif (Widodo & Fajrin, 2021)

- c. Peningkatan Kesejahteraan Psikososial Pelatihan manajemen waktu juga dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam komunitas, dengan mengurangi kelelahan mental, meningkatkan pengendalian diri, serta membantu menciptakan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Ini berhubungan erat dengan teori *well-being* dalam konteks psikologi komunitas yang menekankan kesejahteraan sosial dan psikologis anggota komunitas (Nugroho & Wijayanti, 2022).
- d. Teori Peran dan Dinamika Sosial Dalam konteks komunitas, manajemen waktu yang baik dapat membantu anggota komunitas dalam memahami peran mereka masing-masing, meminimalisir konflik peran, dan memperkuat kerjasama antar individu. Hal ini mengarah pada pengembangan teori peran dalam komunitas dan menjelaskan bagaimana pengelolaan waktu dapat memengaruhi interaksi sosial di dalamnya (Hidayah & Suryani, 2020).

Implikasi praktis bagi komunitas atau program intervensi serupa di masa depan

- a. Pengembangan Pelatihan di Komunitas : Pelatihan manajemen waktu dapat diterapkan pada pelajar, pekerja, atau kelompok yang membutuhkan peningkatan produktivitas dan pengelolaan hubungan.
- b. Penyesuaian Berdasarkan Kebutuhan: Program serupa bisa dirancang lebih spesifik, misalnya untuk ibu rumah tangga, pelajar sibuk, atau pekerja paruh waktu.
- c. Penerapan di Institusi Pendidikan: Sekolah atau universitas dapat menjadikan pelatihan ini bagian dari program peningkatan keterampilan siswa atau mahasiswa.

5. KESIMPULAN

Intervensi pelatihan manajemen waktu menunjukkan hasil yang signifikan, dengan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 95,7 dari 40 pada pre-test. Peningkatan 55,7 poin ini mencerminkan keberhasilan pelatihan dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan keterampilan manajemen waktu. Faktor-faktor yang mendukung peningkatan ini antara lain efektivitas materi dan metode pelatihan yang relevan dan berbasis praktik, perubahan perilaku peserta yang mulai lebih terorganisir dalam mengelola waktu, serta indikator keberhasilan yang tercermin dari pencapaian tujuan utama pelatihan. Faktor lain yang mendukung adalah peran fasilitator yang kompeten, kesesuaian jadwal pelatihan, dan tindak lanjut untuk memastikan penerapan keterampilan yang telah dipelajari.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai intervensi pelatihan manajemen waktu, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

- a. Peningkatan Kontinuitas Pelatihan: Agar keterampilan manajemen waktu yang dipelajari dapat diterapkan dalam jangka panjang, penting untuk menyediakan sesi tindak lanjut atau pembaruan secara berkala. Ini dapat membantu peserta mempertahankan dan meningkatkan keterampilan yang telah diperoleh.
- b. Pelatihan Berkelanjutan dan Adaptif: Materi dan metode pelatihan harus terus dievaluasi dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta yang beragam. Pelatihan yang lebih bersifat individual atau berbasis kelompok kecil dapat memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam.
- c. Penggunaan Teknologi: Mengintegrasikan alat bantu manajemen waktu digital, seperti aplikasi atau perangkat lunak manajemen tugas, dalam pelatihan dapat memberikan peserta keterampilan praktis yang langsung dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Fasilitator yang Terus Meningkatkan Keterampilan: Fasilitator pelatihan perlu terus mengembangkan kemampuan mereka dalam menyampaikan materi dan memotivasi peserta, mengingat pentingnya peran mereka dalam keberhasilan pelatihan.
- e. Evaluasi dan Pengukuran Keberhasilan: Melakukan evaluasi secara rutin pasca-pelatihan untuk memonitor perkembangan dan dampak jangka panjang dari pelatihan. Ini membantu untuk mengetahui apakah keterampilan manajemen waktu benar-benar diterapkan dalam kehidupan peserta dan apakah ada kebutuhan untuk pelatihan lanjutan.

Saran-saran ini bertujuan untuk memperkuat dampak pelatihan manajemen waktu dan memastikan bahwa peserta mendapatkan manfaat jangka panjang dari program tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Adolph, R. (2016). 済無no Title No Title No Title. 1–23.

Anni Milen, Pegangan Dasar Pengembangan Kapasitas. Diterjemahkan Secara Bebas. Pondok Pustaka Jogja, Yogyakarta, 2004, Hlm. 12.

Ginting, M. N. K., & Azis, A. (2014). Hubungan Antara Lingkungan Belajar Dan Manajemen Waktu Dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 6(2), 91-97.

- Hidayah, N., & Suryani, L. (2020). *Manajemen Waktu Dalam Komunitas: Teori Peran Dan Dinamika Sosial*. Jurnal Ilmu Sosial Dan Manajemen, 5(1), 87-94.
- Mufidah, F. A. (2019). Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi. *Fakultas Psikologi*, 1(2023), 6–7.
- Nika Sintesa. (2022). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan Dan Akademik Mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 1(1), 36–46. <https://doi.org/10.30640/Trending.V1i1.465>
- Nugroho, H., & Wijayanti, R. (2022). *Dampak Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu Dalam Komunitas*. Jurnal Psikologi Dan Perilaku Sosial, 9(2), 132-140.
- Rika Widianita, D. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析title. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, Viii(1), 1–19.
- Rohman, Abdur. 2018. “Manajemen Qur’ani Tentang Penggunaan Waktu Dalam Bingkai Pendidikan Islam.” *Realita: Jurnal Penelitian Dan Kebudayaan Islam* 16(1).
- Sudrajat, A., & Ariani, D. (2020). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Produktivitas Sosial*. Jurnal Psikologi Komunitas, 8(1), 112-120.
- Widodo, D., & Fajrin, T. (2021). *Pendekatan Preventif Dalam Pengelolaan Waktu Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Komunitas*. Jurnal Psikologi Sosial Dan Kesejahteraan, 7(3), 245-258.
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70. <https://doi.org/10.55962/Metanoia.V4i1.62>