

PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA

Asri Mutiara Putri^{1*}, Prida Harkina², Dewi Lutfianawati³, Octa Reni Setiawati⁴, M. Arifki Zainaro⁵, Usastiawati Cik Ayu Saadiyah Isnainy⁶, Satria Wijaya⁷, Afdilah Mianda Putri⁸, Dwi Oktaviyani⁹, Ghina Aliya Mufidah¹⁰, Larasati Eka Setia N¹¹, Qori Anisa Putri¹², Indah Rohmafresha B¹³

¹⁻¹³Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email Korespondensi: asri@malahayati.ac.id

Disubmit: 12 November 2025

Diterima: 26 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.23465>

ABSTRAK

Individu pada masa dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan perkembangan seperti kemandirian emosional, sosial, dan finansial yang memerlukan kemampuan manajemen waktu yang baik. Namun, banyak individu pada tahap ini mengalami kecenderungan prokrastinasi yang berdampak negatif terhadap produktivitas dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen waktu dalam meningkatkan keterampilan mengatur waktu pada mahasiswa usia 18-21 tahun. Pelatihan dilaksanakan dengan metode partisipatif dan experiential learning yang terdiri atas lima sesi: pengantar, penetapan tujuan, teknik manajemen waktu, kontrol diri, dan penutup. Peserta berjumlah 15 mahasiswa semester 1-3 Universitas Malahayati. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner manajemen waktu sebanyak 33 pernyataan melalui pre-test dan post-test. Hasil paired samples statistics menunjukkan adanya peningkatan rerata skor dari 97,92 menjadi 99,54, meskipun tidak signifikan secara statistik ($t = -0,586$; $p = 0,569 > 0,05$). Korelasi antara skor pre dan post-test cukup kuat ($r = 0,668$; $p = 0,012$). Secara kualitatif, peserta menunjukkan peningkatan keterlibatan, kesadaran diri, dan kemampuan penerapan strategi pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan ini dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan manajemen waktu pada mahasiswa dewasa awal, serta berpotensi mengurangi perilaku prokrastinasi melalui penguatan regulasi diri.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Prokrastinasi, Efikasi Diri, Dewasa Awal, Mahasiswa.

ABSTRACT

Individuals in early adulthood face various developmental demands, including emotional, social, and financial independence, which require effective time management skills. However, many at this stage tend to procrastinate, negatively affecting their productivity and psychological well-being. This study aims to examine the effectiveness of time management training in improving students' ability to manage time effectively. The training employed a participatory and experiential learning approach consisting of five sessions: introduction, goal setting, time management techniques, self-control, and

closing. Participants included 15 undergraduate students aged 18-21 from Malahayati University. Data were collected using a 33-item time management questionnaire administered in pre-test and post-test sessions. The paired samples analysis showed an increase in mean scores from 97.92 to 99.54, although the improvement was not statistically significant ($t = -0.586$; $p = 0.569 > 0.05$). The correlation between pre- and post-test scores was moderately strong ($r = 0.668$; $p = 0.012$). Qualitative findings revealed increased engagement, self-awareness, and practical application of time management strategies in daily life. Therefore, the program was effective in enhancing time management awareness and skills among early adults, potentially reducing procrastination through strengthened self-regulation.

Keywords: *Time Management, Procrastination, Self-Efficacy, Early Adulthood, University Students.*

1. PENDAHULUAN

Individu pada usia dewasa awal memiliki tanggung jawab besar dalam menjalani masa transisi kehidupan, di mana mereka dituntut untuk menjadi agen perubahan, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Pada tahap perkembangan ini, dewasa awal mulai menghadapi berbagai tuntutan, seperti meniti karier, melanjutkan pendidikan, menjalin relasi sosial yang lebih kompleks, serta mulai membangun kemandirian finansial dan emosional.

Dalam menjalankan peran tersebut, mereka dituntut memiliki kemampuan dalam mengatur diri, terutama dalam mengelola waktu untuk menyelesaikan berbagai tugas dan tanggung jawab yang datang dari berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, maupun aktivitas pribadi (Papalia et al. dalam Syifa et al., 2018). Ferrari (dalam Hakim et al., 2017) menjelaskan bahwa individu yang cenderung menunda tugas sering kali memilih aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain game, bersosialisasi, atau menonton hiburan dibanding menyelesaikan tanggung jawab mereka. Perilaku menunda seperti ini dikenal sebagai prokrastinasi, yang menurut Sandra & Djalali, 2013), merupakan bentuk ketidakefisienan dalam menggunakan waktu, ditandai dengan penghindaran terhadap tugas yang dirasa tidak menyenangkan atau menantang, serta adanya rasa takut gagal. Ursia et al., (2013) juga menemukan bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan dampak negatif seperti stres, sulit berkonsentrasi, dan kecemasan yang muncul ketika batas waktu penyelesaian tugas semakin dekat.

Meskipun data nasional tentang prevalensi prokrastinasi pada usia dewasa awal di Indonesia masih terbatas, studi di luar negeri menunjukkan angka yang signifikan. Di Amerika Serikat, sekitar 95% individu usia dewasa awal yang sedang menempuh pendidikan tinggi mengaku pernah menunda pekerjaan, dan sekitar 70% di antaranya sering melakukannya (Kartadinata & Tjundjing, 2008). Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan isu nyata yang dialami oleh banyak individu di tahap dewasa awal, terutama ketika mereka menghadapi tekanan untuk menyeimbangkan berbagai peran dalam hidup. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif menjadi sangat penting agar mereka dapat menjalani fase perkembangan ini dengan lebih sehat dan produktif.

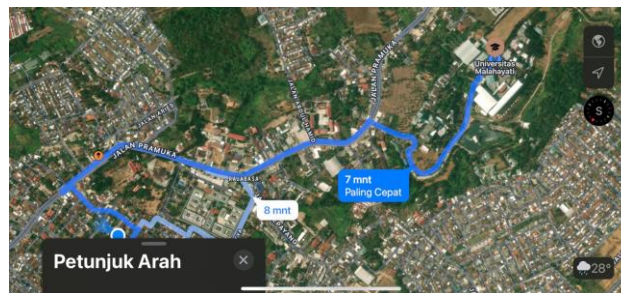
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil Training Need Analysis (TNA) yang dilakukan melalui kuesioner dan wawancara terhadap 18 individu pada usia dewasa awal, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden (72,2%) memiliki kemampuan manajemen waktu pada kategori sedang, dan hanya 11,1% yang tergolong tinggi. Nilai rata-rata terendah terdapat pada aspek preferensi terhadap pengorganisasian (2,67), yang menunjukkan bahwa individu pada tahap perkembangan ini masih mengalami kesulitan dalam melaksanakan jadwal atau rencana kegiatan yang telah dibuat.

Hasil wawancara memperkuat temuan tersebut, di mana responden mengaku sering mengalami hambatan dalam menerapkan rencana waktu secara konsisten. Beberapa faktor penyebab yang muncul antara lain perubahan suasana hati, kegiatan mendadak, kebiasaan lupa, serta kurangnya dukungan lingkungan atau fasilitas pendukung. Kondisi ini berdampak pada ketidakteraturan aktivitas harian, menurunnya produktivitas, serta meningkatnya tekanan psikologis seperti stres dan rasa cemas karena banyaknya tugas yang tertunda.

Masalah ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dewasa awal dalam mengelola waktu masih perlu ditingkatkan, khususnya dalam aspek penerapan dan pengorganisasian kegiatan agar mereka dapat menjalani masa transisi menuju kedewasaan secara lebih efektif dan produktif.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan di atas maka rumusan pertanyaan penelitian ini adalah “Bagaimana efektivitas program pelatihan dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu individu dewasa awal?” Berikut peta/lokasi pelaksanaan kegiatan :



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu menurut Macan, (1994), manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol di atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingan, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Sedangkan menurut Lakein & Leake, (1973) (dalam Macan, 1994) manajemen waktu adalah sikap yang pertama kali dimulai dengan menentukan apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan dan keinginan, kemudian mengurutkan kebutuhan dan keinginan tersebut berdasarkan tingkat kepentingannya.

b. Aspek-aspek

Macan, (1994), mengemukakan aspek-aspek manajemen waktu, antara lain:

Penetapan tujuan dan prioritas Manajemen waktu menurut Macan, (1994), manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol di atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingan, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Sedangkan menurut Lakein & Leake, (1973) (dalam Macan, 1994) manajemen waktu adalah sikap yang pertama kali dimulai dengan menentukan apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan dan keinginan, kemudian mengurutkan kebutuhan dan keinginan tersebut berdasarkan tingkat kepentingannya.

1) s.

Penetapan tujuan dan prioritas dikaitkan dengan apa yang ingin dicapai atau yang dibutuhkan untuk memperoleh dan membuat prioritas dari tugas yang penting untuk mencapai tujuan.

2) Teknik manajemen waktu.

Di dalam aspek ini meliputi proses dari rencana yang dilakukan seperti membuat daftar dan perencanaan. Perencanaan membuat seorang mampu melakukan pekerjaan secara terorganisir dan membuat pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu.

3) Preferensi terhadap pengorganisasian

Aspek ini mengacu pada kecenderungan umum seseorang untuk menerapkan keteraturan, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun pendekatan terhadap tugas. Hal tersebut memudahkan penyelesaian pekerjaan sehingga tepat waktu, tidak merusak kegiatan yang sudah disusun dan membantu tercapainya tujuan yang sudah ditetapkan.

c. Pelatihan

Program pelatihan merupakan suatu kegiatan terencana yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan individu melalui proses pembelajaran yang sistematis. Menurut Goldstein, (1993), pelatihan (training) adalah upaya yang terstruktur untuk meningkatkan kompetensi peserta melalui pengalaman belajar yang terorganisasi, yang dapat diterapkan dalam kehidupan nyata. Sementara itu, Werner & DeSimone, (2012), menjelaskan bahwa pelatihan efektif harus mencakup empat komponen utama, yaitu analisis kebutuhan, desain program, pelaksanaan, dan evaluasi hasil pelatihan.

Dalam konteks psikologi, dasar dari pengembangan program pelatihan sering kali mengacu pada teori pembelajaran pengalaman (experiential learning) yang dikemukakan oleh Kolb, (2014). Teori ini menekankan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi ketika individu terlibat langsung dalam suatu pengalaman konkret, melakukan refleksi terhadap pengalaman tersebut, lalu membentuk konsep baru yang dapat diaplikasikan dalam situasi kehidupan nyata. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan dalam pelatihan psikologis yang mengutamakan aktivitas partisipatif seperti games, simulasi, diskusi kelompok, dan refleksi diri.

Selain itu, program pelatihan juga berlandaskan pada prinsip

andragogi dari Knowles, (1980), yang berfokus pada karakteristik pembelajaran orang dewasa. Knowles menegaskan bahwa peserta dewasa cenderung belajar lebih efektif jika pembelajaran bersifat relevan dengan pengalaman mereka, berorientasi pada pemecahan masalah nyata, serta memberi kesempatan untuk terlibat secara aktif dan mandiri.

Dengan demikian, rencana program pelatihan Manajemen Waktu disusun berdasarkan gabungan prinsip experiential learning dan andragogi, dengan menekankan pada keterlibatan aktif peserta, pembelajaran reflektif, serta penerapan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Setiap sesi dalam pelatihan disusun secara berurutan, mulai dari pengenalan, penetapan tujuan, penerapan teknik manajemen waktu, peningkatan kontrol diri, hingga refleksi dan evaluasi. Struktur program semacam ini memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep manajemen waktu secara kognitif, tetapi juga menginternalisasi dan mempraktikkannya secara nyata.

Pelatihan Manajemen Waktu memiliki signifikansi yang besar dalam membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dan tanggung jawab akademik. Mahasiswa sebagai individu dewasa awal menghadapi beragam tuntutan kehidupan, mulai dari tugas kuliah, kegiatan organisasi, hingga tuntutan sosial yang membutuhkan kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik. Melalui pelatihan ini, peserta diharapkan mampu mengenali prioritas, meningkatkan kesadaran diri terhadap penggunaan waktu, serta mengembangkan strategi konkret dalam pengaturan aktivitas harian.

Pelatihan ini dapat dijadikan referensi bagi lembaga pendidikan atau praktisi psikologi dalam merancang program pengembangan diri mahasiswa. Melalui kegiatan interaktif seperti ice breaking, simulasi, dan refleksi diri, program ini mampu menumbuhkan kebiasaan positif dalam mengelola waktu serta meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab individu. Secara keseluruhan, pelatihan ini tidak hanya bermanfaat bagi pencapaian akademik, tetapi juga membantu mahasiswa dalam membangun keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi.

4. METODE

- a. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan manajemen waktu dengan pendekatan partisipatif dan experiential learning.
- b. Partisipan dalam pelatihan ini adalah 15 mahasiswa semester 1-3, dengan rentang usia 18-21 tahun.
- c. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2025, di ruang 1.24 Universitas Malahayati
- d. Kegiatan ini dilakukan dalam 5 sesi utama, yaitu: (1) pengantar, (2) penetapan tujuan (*goal setting*), (3) teknik manajemen waktu, (4) kontrol diri, dan (5) penutup. Setiap sesi dirancang untuk membangun kesadaran, pemahaman, dan keterampilan peserta dalam mengatur waktu secara efektif dan efisien.
- e. Pada sesi pengantar peserta diminta mengisi kuesioner (pre-test), dan pada sesi penutup peserta juga diminta mengisi kuesioner (post-test).

Kuesioner terdiri dari 33 pernyataan yang mengungkapkan berbagai aspek terkait manajemen waktu seperti menetapkan tujuan dan prioritas.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pelaksanaan program pelatihan manajemen waktu menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu melalui tiga komponen utama: penetapan tujuan, teknik pengelolaan waktu, dan kontrol diri. Secara kuantitatif, hasil paired samples statistics menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 97,92 (sebelum pelatihan) menjadi 99,54 (setelah pelatihan). Meskipun peningkatan rerata sebesar 1,615 poin ini tidak signifikan secara statistik (nilai $t = -0.586$, $p = 0.569 > 0.05$), tetapi korelasi antara skor pre dan post-test cukup kuat, yaitu $r = 0.668$ dengan signifikansi $p = 0.012$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang stabil antara pemahaman awal dan akhir peserta, serta adanya kecenderungan peningkatan setelah mengikuti pelatihan.

Sementara itu, analisis kualitatif memperlihatkan keterlibatan peserta yang meningkat, terutama dalam diskusi kelompok, kegiatan simulasi, dan refleksi akhir. Peserta menyatakan bahwa mereka memperoleh wawasan baru dan merasa pelatihan ini membantu mereka menjadi lebih sadar terhadap pentingnya pengelolaan waktu. Pada sesi evaluasi, beberapa peserta juga menyampaikan bahwa strategi yang diberikan selama pelatihan mudah diterapkan dan relevan dengan kondisi mereka sebagai dewasa awal.

Data statistik dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. tingkat keterampilan manajemen waktu sebelum dan sesudah Pelatihan

N	Pre-test	Post-test	Correlation	Signifikansi
15	97,92	99,54	0,668	0,012

b. Pembahasan

Program pelatihan ini menitik beratkan pada prefensi terhadap pengorganisasian, di karenakan masih cukup banyak mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam pengorganisasian perencanaan atau jadwal yang mereka buat, seperti ada hal yang secara tiba-tiba mengacaukan jadwal yang sudah mereka buat sehingga membuat mereka kebingungan dan panik. Jadi harapannya setelah mereka mengikuti pelatihan ini, mereka bisa memanajemen waktu dengan lebih baik, dalam memanajem waktu bukan hanya menentukan tujuan dan membuat jadwal saja tapi pelaksanaannya juga. Jika hal tersebut bisa terjadi dan berjalan sesuai dengan tujuan dari pelatihan ini, maka kami yakin kemampuan memanajem waktu dengan baik akan sangat berguna bagi mereka seterusnya.

Setelah melakukan pelatihan, dapat terlihat efektivitas program ini dari perubahan perilaku peserta yang menjadi lebih terorganisir, terarah, dan mampu menerapkan strategi manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil mencapai

tujuannya dalam membantu individu dewasa awal memahami pentingnya pengaturan waktu, menetapkan prioritas, serta membangun komitmen terhadap rencana yang telah disusun.

Efektivitas tersebut dapat dijelaskan melalui pendekatan experiential learning yang digunakan dalam pelatihan. Sesuai dengan teori Kolb, (1984), pembelajaran yang efektif terjadi ketika individu terlibat langsung dalam pengalaman konkret, merefleksikan pengalaman tersebut, dan mengaplikasikannya dalam konteks nyata. Melalui aktivitas seperti diskusi, simulasi, dan refleksi diri, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dalam merancang dan mengontrol jadwal pribadi. Hal ini memperlihatkan bahwa pelatihan berbasis pengalaman mampu memperkuat proses internalisasi perilaku produktif dan disiplin waktu.

Selain itu, pelatihan ini juga sejalan dengan prinsip andragogi menurut Knowles, (1980) yang menekankan bahwa individu dewasa belajar paling efektif ketika pembelajaran bersifat relevan dengan kebutuhan mereka, berorientasi pada pengalaman, dan mendorong kemandirian. Dalam konteks ini, peserta pelatihan sebagai individu dewasa awal menunjukkan motivasi intrinsik untuk memperbaiki kebiasaan manajemen waktu, karena materi yang diberikan sesuai dengan tantangan kehidupan akademik dan sosial yang mereka hadapi.

Sejalan dengan temuan Macan, (1994), keterampilan manajemen waktu dapat ditingkatkan melalui pelatihan yang mencakup tiga aspek utama: penetapan tujuan, teknik pengelolaan waktu, dan pengorganisasian diri. Ketiga aspek ini diintegrasikan dalam desain pelatihan sehingga mendorong peserta untuk berpikir strategis, merencanakan aktivitas dengan efisien, dan melatih kontrol diri terhadap distraksi. Penerapan ketiga aspek tersebut berperan penting dalam membentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif terhadap tuntutan kehidupan dewasa awal.

Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kemampuan kognitif tentang manajemen waktu, tetapi juga sebagai proses transformasi perilaku. Peserta belajar untuk mengenali hambatan pribadi, menumbuhkan kesadaran diri, serta membangun tanggung jawab terhadap penggunaan waktu secara efektif. Secara konseptual, program ini dapat dikategorikan sebagai intervensi psikologis yang preventif dan pengembangan diri, karena membantu individu dewasa awal menyiapkan diri menghadapi tuntutan akademik dan sosial dengan cara yang lebih produktif, terarah, dan seimbang.

Dokumentasi kegiatan :



Gambar 2

6. KESIMPULAN

Program pelatihan “Manajemen Waktu pada Dewasa Awal” terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu, khususnya pada aspek pengorganisasian, penetapan prioritas, dan konsistensi penerapan jadwal. Melalui pendekatan experiential learning dan prinsip andragogi, pelatihan ini mampu membantu peserta tidak hanya memahami konsep manajemen waktu secara teoritis, tetapi juga menerapkannya secara nyata dalam aktivitas sehari-hari. Peserta menunjukkan perubahan positif dalam hal kedisiplinan, kemampuan mengatur waktu belajar dan istirahat, serta peningkatan kesadaran terhadap pentingnya perencanaan yang terstruktur. Dengan demikian, program ini berkontribusi dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri dan kebiasaan produktif pada individu dewasa awal, sehingga dapat mendukung mereka menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara lebih efektif dan seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar program pelatihan manajemen waktu dikembangkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan dengan penekanan yang lebih kuat pada aspek penerapan dan pengorganisasian kegiatan sehari-hari, serta didukung dengan pendampingan lanjutan atau monitoring pascapelatihan, sehingga individu dewasa awal tidak hanya memahami konsep manajemen waktu secara kognitif, tetapi juga mampu membangun kebiasaan disiplin, konsisten, dan adaptif dalam mengelola berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi secara efektif.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Goldstein, I. L. (1993). *Training in organizations: Needs assessment, development, and evaluation*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy: Revised and updates*. Adult Education.
- Kolb, D. . (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Lakein, A., & Leake, P. (1973). How To Get Control Of Your Time And Your Life (p. 204). In *New York: New American Library*.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test Of A Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381.
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri, Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217-222.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya). *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18.
- Werner, J. M., & DeSimone, R. L. (2012). *Human Resource Development (6th International ed.)*. South-Western/Cengage Learning.