

PELATIHAN TIME MANAGEMENT ALUMNI PSIKOLOGI: MENJADI PRIBADI YANG PRODUKTIF

**Nur Amin Barokah Asfari, Raissa Dwifandra Putri, Melly Amalia Vardia,
Ulfa Masfufah, Hasan Asyhuri, Alfin Lintang Eldzani**

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang
nur.aminbarokah.fpsi@um.ac.id

Abstract

Time management is the ability to plan and manage the use of time to be efficient. For Psychology undergraduate alumni who are working, this ability is needed to increase work productivity and avoid rushed situations so as to prevent work stress due to piling up work. For Psychology undergraduate alumni who continue their studies to the master's or professional level, time management is needed to utilize time effectively and efficiently in doing academic work. Time management training is part of the Continuous Professional Development Program activities organized by the Faculty of Psychology, State University of Malang (Fpsi UM) in collaboration with the Alumni Association (IKA) Fpsi UM. Time management training was held on Saturday, July 29, 2023, at 07.30 - 10.30 WIB online via Zoom meeting. The training participants consisted of 26 alumni who graduated in the 2021-2023 time span. A total of 18 participants completed the questionnaire before and after the training. The results of the participant's answers were compared to determine the effect of the training on understanding time management. Based on the Wilcoxon Signed Rank Test, it was found that the training influenced participants' time management ($p < 0.001$).

Keywords: undergraduate Psychology alumni, time management training, produktivity.

Abstrak

Manajemen waktu merupakan kemampuan dalam merencanakan dan mengelola penggunaan waktu agar efisien. Bagi alumni S1 Psikologi yang sedang bekerja, kemampuan ini dibutuhkan untuk meningkatkan produktivitas kerja dan menghindari situasi yang terburu-buru sehingga dapat mencegah stres kerja karena menumpuknya pekerjaan. Bagi alumni S1 Psikologi yang melanjutkan studi ke tingkat magister atau profesi, manajemen waktu diperlukan dalam memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien dalam mengerjakan tugas akademik. Pelatihan manajemen waktu merupakan bagian dari kegiatan Program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang (Fpsi UM) bekerja sama dengan Ikatan Alumni (IKA) Fpsi UM. Pelatihan time management dilaksanakan pada Sabtu, 29 Juli 2023 pukul 07.30 – 10.30 WIB secara daring melalui Zoom meeting. Peserta pelatihan terdiri dari 26 alumni yang lulus pada rentang waktu 2021-2023. Sebanyak 18 peserta mengisi kuesioner sebelum dan setelah pelatihan secara lengkap. Hasil jawaban peserta dibandingkan untuk mengetahui pengaruh pelatihan terhadap pemahaman manajemen waktu. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test diketahui pelatihan memengaruhi manajemen waktu peserta ($p < 0,001$).

Keywords: alumni S1 psikologi, pelatihan manajemen waktu, produktivitas.

PENDAHULUAN

Waktu merupakan aset yang berharga sebab semua kegiatan

memerlukan waktu, namun waktu tidak dapat diperjualbelikan. Setiap orang memiliki waktu yang sama dalam sehari, yakni 24 jam, tetapi tidak

semua orang dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan baik. Manajemen waktu berkorelasi dengan produktivitas (Darmayanti, 2016) dan kinerja (Adebisi, 2013). Manajemen waktu merupakan ketrampilan yang harus dimiliki individu agar dapat menggunakan waktu yang dimilikinya dengan lebih efektif dan efisien. Ketrampilan manajemen waktu yang baik dapat membantu dalam penyelesaian tugas yang menjadi tanggung jawabnya dengan tepat waktu, menghindari stres (Zhang et al., 2021), serta meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup. Ketidakmampuan dalam memanfaatkan waktu yang dimiliki dapat menyebabkan seseorang kewalahan dengan tugas yang harus diselesaikan, merasa terburu-buru sehingga mengakibatkan stres, tidak produktif, hingga muncul perasaan bersalah.

Manajemen waktu yang baik dapat membantu individu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dengan lebih cepat dan tepat waktu sehingga produktivitasnya dapat meningkat. Banyaknya tugas yang harus diselesaikan dapat diatasi dengan membuat daftar prioritas tugas sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dapat berimbas pada kebahagiaan dan kualitas hidup yang bersangkutan. Urgensi manajemen waktu tidak hanya terbatas pada konteks akademik (Trentepohl et al., 2022) maupun pekerjaan, namun bisa diterapkan secara luas pada aktivitas lainnya.

Berdasarkan data *tracer study* Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang (FPsi UM) pada alumni tahun kelulusan 2021-2023 diketahui aktivitas alumni diantaranya sudah bekerja maupun sedang mencari pekerjaan, melanjutkan studi ke tingkat S2 maupun profesi, serta berwirausaha.

Kemampuan manajemen waktu dibutuhkan oleh alumni meskipun aktivitas yang tengah dijalani berbeda-beda. Manajemen waktu yang baik dapat membantu meningkatkan produktivitas alumni FPsi UM, baik di karir dan pekerjaan maupun pendidikan.

Manajemen waktu dapat membantu pekerja fokus terhadap pekerjaan yang sedang dikerjakan sehingga bisa berdampak pada meningkatnya produktivitas dan pencapaian *goal* yang ditentukan. Selain itu, dengan adanya manajemen waktu yang baik, akan terhindar dari situasi yang terburu-buru sehingga dapat menghindari situasi yang menimbulkan stres. Dampak positif adanya manajemen waktu juga dapat diterapkan dalam akademis. Hasil studi menunjukkan manajemen waktu berkorelasi negatif dengan *perceived stres* pada mahasiswa (Häfner et al., 2015; Häfner, Stock, et al., 2014), namun berkorelasi positif dengan prestasi akademik (Sallehuddin et al., n.d.). Manajemen waktu membantu dalam menyusun prioritas tugas sehingga dapat menggunakan waktu dengan lebih efisien dan menghindari penundaan (*prokrastinasi*).

Secara umum dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu yang baik dapat menghindarkan individu dari situasi yang terburu-buru dan penuh tekanan sehingga dapat mengurangi stres dan kecemasan dalam mengerjakan tugas. Manajemen waktu yang baik memberi individu lebih banyak waktu untuk menikmati hidup dengan lebih baik, merasakan bahagia dan mendukung kesejahteraannya.

Kegiatan pengabdian bertujuan untuk memberikan pelatihan *time management* pada alumni S1 FPsi UM untuk meningkatkan ketrampilan pengelolaan waktu sehingga menjadi

pribadi yang lebih produktif, bagi alumni di dunia kerja maupun di akademik.

METODE

Kegiatan pelatihan manajemen waktu merupakan salah satu kegiatan dalam rangkaian Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PPKB) yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi UM bekerja sama dengan Ikatan Alumni (IKA) FPsi UM. Pelatihan dilaksanakan secara daring pada Sabtu, 29 Juli 2023 pukul 07.30 – 10.30 WIB via Zoom. Pelatihan diikuti oleh 22 alumni FPsi tahun lulus 2021-2023 yang dijabarkan pada Tabel 1. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam tiga tahapan, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi seperti tampak pada Gambar 1.

Tabel 1. Partisipan pelatihan berdasarkan tahun kelulusan dan aktivitas saat ini

Tahun Kelulusan	Bekerja	Lanjut Studi	Wira swasta	Belum Bekerja
2021	1	-	-	-
2022	3	1	1	3
2023	1	1	3	4



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Peserta diminta mengisi kuesioner *online* melalui *google form* untuk menggali pemahaman mengenai manajemen waktu yang telah dilakukan oleh peserta sebelum mengikuti pelatihan. Kuesioner terdiri dari 14 pernyataan berbentuk Likert dengan 4 opsi respon. Pelatihan dimulai dengan memberikan penugasan kepada peserta

untuk mengenal dan memahami diri dilanjutkan dengan penyampaian materi dan diskusi. Peserta kembali mengisi kuesioner secara *online* melalui *google form* satu minggu setelah pelatihan selesai. Jawaban peserta sebelum dan setelah pelatihan dibandingkan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui efektivitas pelatihan terhadap manajemen waktu peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Tim pelaksana pengabdian berkoordinasi dengan pengurus IKA FPsi UM untuk melakukan analisis masalah dan kebutuhan pelatihan bagi alumni yang lulus dalam rentang waktu tiga tahun terakhir. Pemilihan rentang tahun kelulusan didasarkan pada pertimbangan IKU 1 mengenai alumni dan kondisi alumni yang masih tergolong karyawan baru di tempat kerja atau mahasiswa S2. Tuntutan tugas yang harus diselesaikan mengharuskan alumni untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan barunya, yang mungkin berbeda dengan kondisi saat berkuliah di tingkat S1. Kesulitan yang kerap dialami terkait tugas yang harus dikerjakan sesuai tenggat waktu yang ditentukan. Oleh karena, ketrampilan dalam manajemen waktu dibutuhkan untuk mengatasi masalah tersebut. Berdasarkan hasil analisis tersebut, tim pelaksana pengabdian menentukan bahwa ketrampilan manajemen waktu menjadi salah satu ketrampilan yang harus dimiliki dan dapat mendukung kinerja alumni, baik yang sedang bekerja, melanjutkan studi, maupun berwirausaha.



Gambar 2. Tim pelaksana melakukan analisis kebutuhan bersama IKA FPsi UM

Tahap Pelaksanaan

Pelatihan diselenggarakan pada Sabtu, 29 Juli 2023 pukul 07.30 – 10.30 WIB secara virtual melalui Zoom. Sehari sebelum pelaksanaan pelatihan, peserta mengisi kuesioner *online* melalui *link google form*. Kuesioner untuk menggali data mengenai pemahaman dan ketrampilan manajemen waktu peserta. Pemateri mengawali sesi pelatihan dengan tugas “Mengetahui Aku dan Bangga menjadi diri sendiri”. Langkah pertama dalam manajemen waktu adalah menentukan perubahan yang ingin dilakukan (Sudan, 2012). Peserta diminta menggambarkan potret diri, karakteristik fisik, sifat atau perilaku positif dan negatif yang dimiliki. Pemateri mengajak peserta untuk mengenali diri pribadi dan menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Pemahaman diri menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam manajemen diri, termasuk manajemen waktu.

Gambar 3. Hasil tangkap layar materi “Mengetahui Aku”

Pemateri kemudian memberikan pemahaman mengenai urgensi

manajemen waktu melalui tampilan PowerPoint yang dibagikan melalui layar, yakni pertimbangan bahwa waktu merupakan salah satu sumber daya yang paling penting sebab setiap kegiatan yang dilakukan membutuhkan waktu, namun waktu hanya dapat digunakan, tanpa bisa ditabung atau tidak dapat diperjualbelikan. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan dan pengelolaan yang baik agar penggunaan waktu dalam menyelesaikan tugas menjadi efisien (Setiawan & Pasaribu, 2023). Materi dilanjutkan dengan menyusun perencanaan sebagai Langkah awal dalam manajemen waktu. Peserta diajarkan cara menyusun prioritas tugas dengan menggunakan kuadran waktu seperti gambar

Gambar 4. Bagan Kuadran Waktu

Pengisian setiap matriks didasarkan pada:

- a. Kuadran I, untuk pekerjaan yang harus dikerjakan
- b. Kuadran II, untuk pekerjaan yang sebaiknya dikerjakan
- c. Kuadran III, untuk pekerjaan yang menyenangkan untuk dikerjakan
- d. Kuadran IV, untuk pekerjaan yang tidak atau belum perlu dikerjakan.

Kuadran waktu membantu untuk menyusun skala prioritas. Persepsi yang keliru mengenai waktu bahwa tidak cukup waktu untuk menyelesaikan tugas sehingga waktu dibiarkan berlalu tanpa ada prioritas serta tidak mengetahui kapan harus memulai dan harus memulai darimana menyebabkan

individu menunda tugas yang harus dikerjakan dan merasa masih ada hari esok. Akibatnya, ketika mendekati tenggat waktu (*deadline*) banyak tugas yang harus diselesaikan dan menyebabkan *overload*. Manajemen waktu membantu untuk menghindari *burnout* karena beban kerja yang tinggi (Gea, 2014) dan mencegah mencegah prokrasitnasi (Eerde, 2003; Häfner, Oberst, et al., 2014)..

Jika ditemukan kondisi semua tugas yang berada di prioritas puncak, maka dapat dilakukan hal berikut:

- a. Daftar semua tugas
- b. Urutkan tugas untuk efisiensi
- c. Negosiasikan batas waktu
- d. Berani berkata tidak
- e. Minta dukungan

Tahap Evaluasi

Peserta melakukan diskusi dan refleksi setelah materi selesai disampaikan. Peserta berbagi pengalaman mengenai masalah yang kerap dihadapi terkait manajemen waktu dan mengevaluasi efektivitas manajemen waktu yang telah dilakukan sebelum sesi pelatihan. Peserta juga Kembali diminta mengisi kuesioner online melalui link goggle form untuk mengetahui pengaruh pelatihan terhadap peserta. Hasil respon peserta pada saat sebelum dan setelah pelatihan tampak pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil jawaban peserta sebelum dan setelah pelatihan

	Pretest (n=18)	Posttest (nilai=18)
Nilai terendah	33	38
Nilai tertinggi	43	52
Nilai rata-rata	37,7	43,3

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ketrampilan manajemen waktu sebelum dan setelah

pelatihan ($p < 0,001$). Demikian disimpulkan bahwa pelatihan manajemen waktu memengaruhi ketrampilan manajemen waktu peserta.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan *Time Management* bagi alumni S1 Psikologi UM berjalan lancar. Pelatihan memberikan dampak perubahan pemahaman peserta berdasarkan hasil analisis nonparametric pada respon pretest dan posttest dengan menggunakan Wilcoxon Rank Test.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Negeri Malang yang telah memberikan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan PPKB, alumni S1 Psikologi, dan IKA FPsi UM.

DAFTAR PUSTAKA

- Adebisi, J. F. (2013). Time Management Practices and Its Effect on Business Performance. *Canadian Social Science*, 9(1), 165–168. <http://dx.doi.org/10.3968/j.css.1923669720130901.2419>
- Darmayanti, E. F. (2016). Analisis Produktivitas Kerja Karyawan Dikaitkan dengan Time Management. *Akuisisi: Jurnal Akuntansi*, 12(2). <https://doi.org/10.24127/akuisisi.v12i2.104>
- Eerde, W. V. (2003). Procrastination at Work and Time Management Training. *The Journal of Psychology*, 137(5), 421–434. <https://doi.org/10.1080/00223980309600625>

- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352–360. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Häfner, A., Stock, A., & Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: An intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30(1), 81–94. <https://doi.org/10.1007/s10212-014-0229-2>
- Häfner, A., Stock, A., Pinneker, L., & Ströhle, S. (2014). Stress prevention through a time management training intervention: An experimental study. *Educational Psychology*, 34(3), 403–416. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.785065>
- Sallehuddin, M., Huzaidy, A. H., & Rosli, N. M. (n.d.). The Relationship between Stress, Workload and Time Management towards Academic Performance among Working Postgraduate in Universiti Utara Malaysia (UUM). *American International Journal of Business Management*, 2(11), 45–55.
- Setiawan, Y., & Pasaribu, A. (2023). Pelatihan Manajemen Waktu Karyawan Pt. X Bidang Kontraktor Interior. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 107–113. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.929>
- Trentepohl, S., Waldeyer, J., Fleischer, J., Roelle, J., Leutner, D., & Wirth, J. (2022). How Did It Get So Late So Soon? The Effects of Time Management Knowledge and Practice on Students' Time Management Skills and Academic Performance. *Sustainability*, 14(9), 5097. <https://doi.org/10.3390/su14095097>
- Zhang, F., Liu, J., An, M., & Gu, H. (2021). The effect of time management training on time management and anxiety among nursing undergraduates. *Psychology, Health & Medicine*, 26(9), 1073–1078. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1778751>