

**PSIKOEDUKASI MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENCAPAI
ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATION PADA PESERTA DIDIK DI MTsN 7
PESISIR SELATAN
PSYCHOEDUCATION ON TIME MANAGEMENT TO ACHIEVE
ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATION IN STUDENTS AT MTsN 7 PESISIR
SELATAN**

Rila Rahma Mulyani¹, Yasrial Chandra²

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas PGRI Sumatera Barat
[1rila.psikologi@gmail.com](mailto:¹rila.psikologi@gmail.com), [2chandrayasrial@gmail.com](mailto:²chandrayasrial@gmail.com)

Abstract

Time management is the process of consciously planning the time that will be used for an activity, especially for productivity, effectiveness and efficiency. Time management can be done by arranging time to do things that are considered important more efficiently and effectively. Based on the phenomenon found at MTsN 7 Pesisir Selatan, there are students who are unable to manage their time well. The method used to achieve this PKM goal is time management psychoeducation. Psychoeducation is provided as an intervention method that focuses on changing understanding and behavior to produce long-term changes so that students' learning achievement can increase or achieve achievement goal orientation. The obligatory output is publication in community service journals. An additional output is the Time Management Psychoeducation Module. PKM's output also takes the form of publications in print and electronic media. The target of change in partners expected in this PKM is to provide changes in students' knowledge so that they know more about how to manage time more effectively for academic and non-academic.

Keywords: Time management, psychoeducation, Achievement goal

Abstrak

Manajemen waktu adalah proses perencanaan secara sadar atas waktu yang akan digunakan untuk suatu aktivitas, terutama untuk produktivitas, efektivitas, dan efisiensi. Manajemen waktu dapat dilakukan dengan mengatur waktu untuk melakukan hal yang dirasa penting secara lebih efisien dan efektif. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di MTsN 7 Pesisir Selatan, adanya peserta didik yang tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan PKM ini adalah psikoedukasi manajemen waktu. Psikoedukasi diberikan sebagai metode intervensi yang berfokus kepada mengubah pemahaman dan perilaku untuk menghasilkan perubahan jangka panjang sehingga prestasi belajar peserta didik bisa meningkat atau mencapai achievement goal orientation. Luaran Wajib PKM ini adalah publikasi di jurnal pengabdian masyarakat. Sebagai Luaran tambahan adalah Modul Psikoedukasi Time Management. Luaran PKM ini juga berupa publikasi di media cetak dan elektronik. Target perubahan mitra yang diharapkan pada PKM ini adalah memberi perubahan pengetahuan para peserta didik agar dapat lebih mengetahui cara mengelola waktu lebih efektif untuk kegiatan akademik maupun non akademik

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Psikoedukasi, Achievement goal

Pendahuluan

Peserta didik dalam belajar tentunya memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai. Namun, tidak semua peserta didik dapat belajar dengan maksimal dan menyelesaikan tugas tepat waktu dikarenakan kurang memiliki manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu adalah proses mengatur dan merencanakan penggunaan waktu secara efektif (Singh & Jain, 2013). Hal ini melibatkan menetapkan tujuan, mengutamakan tugas-tugas, dan mengalokasikan waktu khusus untuk berbagai aktivitas. Keterampilan manajemen waktu sangat penting untuk memaksimalkan produktivitas, mengurangi stres, dan mencapai kesuksesan baik dalam kehidupan pribadi maupun

professional (Macan, dkk; 2000). Teknik manajemen waktu akan berhubungan secara langsung dengan kepuasan serta dapat mengurangi kecemasan (Claessens, et al, 2007). Manajemen waktu dapat diterapkan dengan cara mengatur waktu untuk melakukan hal yang dirasa penting secara lebih efisien dan efektif (Purnamasari, A. N. & Suroso, 2020).

Menurut Anthonius (2014) manajemen waktu yang baik memiliki banyak manfaat antara lain: mampu menghadapi tekanan dan mengurangi kecemasan serta mengetahui waktu efektif dan efisien. Manajemen waktu peserta didik bisa berbeda dengan peserta didik yang lain. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor (Hofer, dkk, 2007) yaitu: 1) Pengaturan diri karena dengan adanya pengaturan diri, seseorang dapat juga mengatur waktunya dengan baik, 2) Motivasi karena dengan motivasi yang tinggi maka seseorang juga cenderung memiliki manajemen waktu yang baik, serta 3) Pencapaian tujuan karena seseorang yang mencapai tujuannya akan dapat mengatur waktunya dengan baik.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di MTsN 7 Pesisir Selatan, adanya peserta didik yang tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Data yang diperoleh antara lain: adanya peserta didik yang cenderung menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang harus dilakukan karena merasa sulit untuk memulai atau terlalu santai dalam mengatur waktunya, peserta didik menunggu batas waktu (*deadline*) untuk menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggungjawabnya, peserta didik yang sengaja menunggu 5-10 menit untuk masuk kembali ke dalam kelas setelah jam istirahat berakhir, peserta didik lebih menyukai bekerja dengan tidak memiliki target setiap harinya dan beban tugas yang diberikan sekolah terlalu banyak sehingga kesulitan dalam menentukan prioritas, peserta didik sering menggunakan gadget atau media sosial sehingga sering mengganggu produktivitas dan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan efisien.

Berangkat dari kondisi ini maka perlu diberikan intervensi bagi peserta didik. Salah satu cara yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk mengatur waktu dengan baik yaitu melalui psikoedukasi manajemen waktu. Psikoedukasi adalah sebuah metode intervensi yang berfokus kepada mengubah pemahaman dan perilaku untuk menghasilkan perubahan jangka panjang. Menurut Supratiknya (2011) Psikoedukasi adalah pendekatan yang melibatkan penyampaian informasi, pembelajaran, dan dukungan psikologis kepada individu atau kelompok untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan dalam mengelola masalah psikologis atau situasi kehidupan tertentu yang dalam hal ini masalah yang berkaitan dengan manajemen waktu. Pendekatan ini berfokus pada pemberian pengetahuan dan wawasan kepada individu atau kelompok sehingga peserta didik dapat mengambil peran aktif dalam memahami dan mengelola waktu dengan baik (Putra & Soetikno, 2018). psikoedukasi diharapkan mampu membangkitkan tujuan peserta didik untuk berprestasi secara akademis melalui pemahaman akan pentingnya penetapan tujuan (*achievement goal orientation*) (Midgley et al, 1998;2001). Mengingat hal tersebut maka perlu dilaksanakan kegiatan PKM dengan judul "Psikoedukasi Manajemen Waktu untuk Mencapai *Achievement Goal Orientation* pada Peserta Didik di MTsN 7 Pesisir Selatan".

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan PKM psikoedukasi manajemen waktu untuk mencapai *Achievement Goal Orientation* (AGO) pada peserta didik di SMP negeri I IV JURAI dilaksanakan melalui 7 tahapan yaitu;

- 1) Identifikasi kebutuhan dan tujuan: Tahap pertama adalah mengidentifikasi kebutuhan individu peserta didik dan menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam pengembangan keterampilan



- manajemen waktu. Ini melibatkan penilaian awal untuk memahami kemampuan dan tantangan peserta didik dalam mengelola waktu mereka.
- 2) Penyampaian pengetahuan: Melalui sesi psikoedukasi, peserta didik diperkenalkan pada konsep dan prinsip-prinsip manajemen waktu yang efektif. Pengetahuan dasar tentang arti pentingnya manajemen waktu, teknik perencanaan, pengaturan prioritas, dan strategi penghindaran prokrastinasi diberikan kepada mereka.
 - 3) Diskusi dan refleksi: Peserta didik diajak untuk berpartisipasi dalam diskusi dan refleksi terkait pengalaman pribadi mereka dengan manajemen waktu. Mereka dapat berbagi tantangan yang dihadapi, mengidentifikasi pola perilaku yang tidak efektif, dan mencari solusi bersama untuk meningkatkan manajemen waktu mereka.
 - 4) Identifikasi strategi dan teknik: Peserta didik diperkenalkan pada berbagai strategi dan teknik manajemen waktu yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ini dapat mencakup pembuatan jadwal, pengaturan prioritas, teknik pengaturan waktu seperti Pomodoro, penghindaran gangguan, dan strategi mengatasi prokrastinasi. Peserta didik didorong untuk memilih dan menguji strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka.
 - 5) Pembelajaran Praktis: Peserta didik diberikan kesempatan untuk menerapkan strategi dan teknik manajemen waktu yang mereka pelajari dalam situasi nyata. Peserta didik melakukan latihan atau tugas yang memungkinkan mereka untuk mengatur waktu, mengatur prioritas, dan menghindari penundaan. Fasilitator melakukan pemantauan dan umpan balik sehingga dapat membantu peserta didik memperbaiki keterampilan mereka.
 - 6) Evaluasi dan penyesuaian: Peserta didik diajak untuk mengevaluasi dan merefleksikan pengalaman mereka dalam menerapkan manajemen waktu. Mereka dapat mengidentifikasi keberhasilan, kendala, dan tantangan yang mereka hadapi. Evaluasi ini membantu peserta didik menyesuaikan dan meningkatkan pendekatan manajemen waktu mereka sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka.
 - 7) Dukungan dan tindak Lanjut: Psikoedukasi manajemen waktu tidak berhenti setelah sesi atau kegiatan selesai. Peserta didik diberikan dukungan lanjutan dalam menjaga keterampilan manajemen waktu mereka. Ini melibatkan tindak lanjut reguler, pengingat, atau sumber daya tambahan yang tersedia (guru dan orangtua) untuk membantu peserta didik tetap fokus dan terorganisir.

Tabel 1. Capaian dan Metode Pencapaian

Capaian	Metode dan Kegiatan	Indikator Capaian
Peserta didik bisa memfokuskan perhatian kearah tujuan yang hendak dicapai dan menyadari nilai pendidikan bagi dirinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menetapkan tujuan dan target yang diharapkan dengan metode bercerita dan studi kasus 2. Pemberian materi tentang manfaat manajemen waktu dan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan manajemen waktu. Pemberian materi ditekankan pada peningkatan pengetahuan pada peserta didik. 	<p>Peserta didik bersemangat dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang sudah disampaikan. Peserta didik mulai menulis target perubahan yang akan dilakukan</p>
Peserta didik menguasai cara membagi waktu dengan mengelompokkan waktu sehari-hari untuk keperluan belajar, mandi, olahraga, dan urusan- urusan pribadi atau social.	Intervensi psikoedukasi tentang manajemen waktu dan menyusun jadwal sehari-hari	Peserta didik membuat jadwal harian dan mingguan dan mengelompok sesuai dengan kebutuhannya.
Peserta didik mampu merefleksi dengan membuat strategi manajemen waktu yang baik untuk kedepan	Tahap evaluasi dengan melakukan observasi, tanya jawab untuk mendapatkan informasi manfaat dari kegiatan yang sudah dilakukan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adanya perubahan pengetahuan dengan memberikan pendapat mengenai manfaat yang diperoleh dari psikoedukasi manajemen waktu 2. Peserta didik terampil dalam membuat dan menyusun strategi-strategi manajemen waktu efektif yang bisa diterapkan dalam belajar.

Tabel 1 tentang capaian dan metode pencapaian PKM ini merujuk pada masalah mendasar yang mendarai permasalahan dari Mitra. Kesulitan dalam mengatur dan mengelola waktu membuat peserta didik menghabiskan waktu secara tidak efisien. Dalam mengatasi masalah manajemen waktu peserta didik, penting untuk memberikan psikoedukasi mengenai pentingnya manajemen waktu. Peserta didik perlu diberikan keterampilan perencanaan yang baik dan didorong untuk mengatur prioritas dengan bijak. Manajemen waktu adalah keterampilan penting yang dapat membantu peserta didik meningkatkan efisiensi dan produktivitas mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan menjaga keseimbangan antara belajar, bermain, dan kegiatan lainnya

Penutup

Psikoedukasi diberikan sebagai metode intervensi yang berfokus kepada mengubah pemahaman dan perilaku untuk menghasilkan perubahan jangka panjang sehingga prestasi belajar peserta didik bisa meningkat atau mencapai *achievement goal orientation*. Tahapan dalam psikoedukasi manajemen waktu ini terdiri dari beberapa tahap yaitu; 1) identifikasi kebutuhan dan tujuan 2) penyampaian pengetahuan; 3) diskusi dan refleksi, 4) identifikasi strategi dan teknik, 5) pembelajaran praktis, 6) evaluasi dan penyesuaian, dan 7) dukungan dan tindak lanjut. Saran untuk peneliti selanjutnya, agar dapat membuat pelatihan dengan Psikoedukasi Manajemen waktu lebih intensif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Pelatihan ini juga bisa diberikan kepada guru sehingga guru bisa mempraktekkan dalam proses pembelajaran untuk memantau perkembangan belajar peserta didik terutama dalam hal siswa mencapai *achievement goal orientation*.

Daftar Pustaka

- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 254.
- Antonius, A.G (2014). Time Management: Menggunakan Waktu secara Efektif dan Efisien. *Jurnal Humaniora*. Vol.5. No.2.
- Claessens, et al. (2007). A Review of The Time Management Literature. *Personnel Review*, 36 (2), 255-275.
- Macan, dkk. (2000). Time Manajemen ; Testop Proses Model. *American Journal of Terhealth Studies*, (American: Proquest Reserch library), hlm. 41.
- Midgley, C., Kaplan, A., Middleton, M. J., Maehr, M. L., Urdan, T., Anderman, L. H., et al. (1998). The development and validation of scales assessing students' achievement goal orientations. *Contemporary Educational Psychology*, 23, 113–131.
- Midgley, C., Kaplan, A., & Middleton, M. (2001). Performance-Approach Goals: Good For What, For Whom, Under What Circumstances, and At What Cost?. *Journal of Educational Psychology*, 93(1),77-86.
- Purnamasari, A. N. & Suroso, S. (2020). Time Management untuk Mengurangi Keterlambatan pada Siswa SMP. *Proceedings of the ICECRS*. 8.
- Singh, D. & Jain, S. C. (2013). Working Process of Time Management in SAP HR Module. *International Journal of Management Research and Reviews*, 3. Society of Scientific Research and Education (SSRE), Meerut, India.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Revisi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.