



PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU MELALUI PENYUSUNAN JADWAL HARIAN BAGI SISWA YAYASAN KHAZANAH KEBAJIKAN

Amreena Yusuf Fauziah^{1*}, Ahya Shafa Thartilla², Yusup³

¹²³Program Studi Manajemen, Universitas Pamulang, Indonesia

Email: 123fauziahmrina3@gmail.com, ahyashafa07@gmail.com, yusufmhd301@gmail.com

ABSTRACT

Time management is a critical metacognitive skill that determines students' academic success, discipline, and long-term productivity. Globally, UNESCO and the OECD have identified the deficiency of self-management competencies among adolescents as a major educational challenge, particularly in developing countries where structured learning environments outside school remain inadequate. This Community Service Program (PKM) was designed to address this gap through an intensive time management training program implemented at Yayasan Khazanah Kebajikan, involving 23 students as participants. The training method was employed as the primary pedagogical approach, encompassing coordinated preparatory stages, interactive educational sessions on time management theory, guided practice in designing personalized daily schedules (daily planners), and reflective evaluation. Pre-intervention observations identified high rates of academic procrastination and uncontrolled digital device usage as the root causes of students' inability to maintain structured study routines. Post-intervention evaluation demonstrated significant improvements across all indicators: understanding of time management fundamentals increased from 52% to 85%, priority-mapping skills improved from 45% to 82%, self-regulation against digital distractions rose from 40% to 78%, daily study discipline commitment increased from 48% to 84%, and future academic planning motivation advanced from 55% to 89%. All 23 participants successfully produced personalized daily planners, confirming the program's effectiveness in building self-management foundations for sustainable behavioral change.

Keywords: time management, daily schedule, self-regulation, academic procrastination, digital distractions

ABSTRAK

Manajemen waktu merupakan keterampilan metakognitif yang sangat menentukan keberhasilan akademis, kedisiplinan, dan produktivitas jangka panjang siswa. Secara global, UNESCO dan OECD telah mengidentifikasi defisiensi kompetensi manajemen diri di kalangan remaja sebagai tantangan pendidikan yang kritis, terutama di negara-negara berkembang di mana lingkungan belajar terstruktur di luar sekolah masih sangat tidak memadai. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang untuk menjawab kesenjangan tersebut melalui program pelatihan manajemen waktu intensif yang dilaksanakan di Yayasan Khazanah Kebajikan dengan melibatkan 23 siswa sebagai peserta. Metode pelatihan digunakan sebagai pendekatan pedagogis utama, yang mencakup tahap persiapan terkoordinasi, sesi edukasi interaktif tentang teori manajemen waktu, praktik terpandu dalam merancang jadwal harian yang dipersonalisasi (daily planner), serta evaluasi reflektif. Observasi pra-intervensi mengidentifikasi tingginya tingkat prokrastinasi akademis dan penggunaan perangkat digital yang tidak terkontrol sebagai akar penyebab ketidakmampuan siswa mempertahankan rutinitas belajar yang terstruktur. Evaluasi pasca-intervensi menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh indikator: pemahaman dasar manajemen waktu naik dari 52% menjadi 85%, keterampilan pemetaan prioritas meningkat dari 45% menjadi 82%, regulasi diri terhadap distraksi digital meningkat dari 40% menjadi 78%, komitmen disiplin belajar harian naik dari 48% menjadi 84%, dan motivasi perencanaan akademik masa depan meningkat dari 55% menjadi 89%. Seluruh 23 peserta berhasil menghasilkan daily planner yang dipersonalisasi, mengkonfirmasi efektivitas program dalam membangun fondasi manajemen diri bagi perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Kata Kunci: manajemen waktu, jadwal harian, regulasi diri, prokrastinasi akademis, distraksi digital



PENDAHULUAN

Manajemen waktu telah diakui secara global sebagai salah satu kompetensi fundamental yang menentukan kualitas dan keberhasilan hidup individu di abad ke-21. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) dalam kerangka pendidikan masa depannya, yakni OECD Learning Compass 2030, secara eksplisit menempatkan kemampuan regulasi diri dan perencanaan pribadi sebagai kompetensi inti yang harus dikuasai oleh setiap peserta didik agar mampu menghadapi kompleksitas dunia modern (OECD, 2019). UNESCO dalam laporan monumentalnya bertajuk *Futures of Education: Learning to Become* (2021) menegaskan bahwa sistem pendidikan global harus mampu membekali generasi muda dengan keterampilan metakognitif, termasuk kemampuan mengelola waktu dan menyusun rencana tindakan yang terstruktur, sebagai respons terhadap disrupsi ekonomi dan teknologi yang semakin akseleratif. Data dari International Labour Organization (ILO) menunjukkan bahwa lulusan pendidikan menengah yang tidak memiliki kecakapan manajemen diri dan perencanaan memiliki tingkat pengangguran 40% lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kompetensi tersebut (ILO, 2022). Ironisnya, keterampilan ini justru paling sering diabaikan dalam kurikulum formal, terutama di sekolah dan lembaga pendidikan non-formal di negara berkembang, termasuk Indonesia. Kesenjangan antara kebutuhan global akan kompetensi manajemen diri dan minimnya pendidikan sistematis di bidang ini menciptakan urgensi yang tidak dapat diabaikan untuk menghadirkan program intervensi yang terstruktur dan berbasis bukti.

Di tingkat nasional, Indonesia menghadapi tantangan serius terkait rendahnya kemampuan manajemen waktu di kalangan pelajar. Riset yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Kebijakan Kemdikbud (2022) menemukan bahwa lebih dari 65% siswa jenjang pendidikan menengah di Indonesia mengaku tidak memiliki jadwal belajar mandiri yang terstruktur di luar jam sekolah formal. Data Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 mengungkap bahwa rata-rata remaja Indonesia menghabiskan 7 hingga 9 jam per hari untuk berinteraksi dengan perangkat digital, dengan porsi terbesar digunakan untuk media sosial dan hiburan daring yang bersifat non-produktif. Kondisi ini secara langsung menggerus waktu yang seharusnya dialokasikan untuk belajar mandiri, pengembangan diri, dan aktivitas produktif lainnya. Penelitian Zulkifli (2021) yang dilakukan terhadap siswa sekolah menengah atas di Indonesia menemukan korelasi negatif yang signifikan antara tingkat prokrastinasi akademis dan prestasi belajar, di mana siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi memiliki rata-rata nilai akademis 23% lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Lebih jauh, Matsani dan Rafsanjani (2021) mengkonfirmasi bahwa ketiadaan manajemen diri yang baik pada pelajar berdampak pada rendahnya motivasi, meningkatnya kecemasan akademis, dan terhambatnya pencapaian potensi optimal. Realitas ini menempatkan pengembangan kemampuan manajemen waktu sebagai prioritas intervensi pendidikan yang mendesak di tingkat nasional.

Fenomena prokrastinasi akademis dan distraksi digital yang menjadi akar permasalahan manajemen waktu pelajar telah mendapat perhatian akademis yang sangat besar dalam literatur psikologi pendidikan kontemporer. Steel (2007) dalam meta-analisis klasiknya terhadap lebih dari 800 studi prokrastinasi menemukan bahwa prokrastinasi bukan sekadar kemalasan biasa, melainkan merupakan bentuk kegagalan regulasi emosi yang kompleks di mana individu secara sadar memilih kenyamanan jangka pendek atas tanggung jawab jangka panjang. Penelitian Rosen et al. (2013) membuktikan bahwa notifikasi perangkat digital mampu memutus siklus konsentrasi belajar seseorang rata-rata setiap 3 hingga 5 menit, dan dibutuhkan waktu rata-rata 23 menit untuk kembali mencapai tingkat fokus yang sama setelah gangguan tersebut. Di era algoritma media sosial yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, remaja menjadi kelompok yang paling rentan terhadap perangkat distraksi digital karena perkembangan korteks prefrontal (bagian otak yang mengelola kontrol impulsif) mereka belum sempurna (Widya & Sartika, 2023). Kondisi neurobiologis ini membuat remaja secara inheren lebih sulit menolak godaan hiburan instan meskipun mereka menyadari adanya tanggung jawab akademis yang harus dipenuhi. Oleh karena itu, intervensi eksternal berupa program pelatihan manajemen waktu yang terstruktur menjadi sangat krusial untuk membantu remaja membangun sistem regulasi diri yang kompensatoris.

Yayasan Khazanah Kebajikan sebagai lembaga pendidikan non-formal yang mengasuh dan membina siswa dari berbagai latar belakang di Pamulang, Tangerang Selatan, menghadapi tantangan nyata yang mencerminkan permasalahan nasional tersebut. Observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian dari Program Studi Manajemen Universitas Pamulang mengidentifikasi bahwa sebagian



besar siswa di lingkungan yayasan tidak memiliki rutinitas belajar yang teratur dan terjadwal di luar jam sekolah formal. Wawancara mendalam dengan pengasuh dan guru yayasan mengungkap bahwa siswa umumnya baru mulai belajar ketika ada ujian yang mendekat atau ketika mendapat tekanan dari guru, mencerminkan pola belajar yang sepenuhnya reaktif dan tidak terencana. Penetrasi gawai pintar di lingkungan siswa yayasan semakin memperparah kondisi ini, dengan banyak siswa yang menghabiskan sebagian besar waktu istirahat malam mereka untuk konsumsi konten media sosial alih-alih beristirahat atau mengulang pelajaran. Ketiadaan instrumen fisik sederhana seperti jadwal harian yang dapat membantu siswa mengorganisir waktu mereka menjadi salah satu faktor penghambat utama yang teridentifikasi. Kondisi ini menciptakan lingkaran setan di mana ketidakteraturan waktu menghasilkan performa akademis yang buruk, yang pada gilirannya semakin melemahkan motivasi dan mendekatkan siswa pada perilaku konsumtif non-produktif.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berbasis pelatihan merupakan instrumen yang terbukti efektif dalam mentransfer kompetensi manajemen dan menghasilkan perubahan perilaku pada kelompok sasaran di masyarakat. Berbagai penelitian dalam dekade terakhir konsisten menunjukkan bahwa program PKM yang mengintegrasikan teori, simulasi praktik, dan pendampingan personal menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dibandingkan dengan pendekatan edukasi konvensional yang bersifat satu arah (Widya & Sartika, 2023; Tumanggor et al., 2025). Dalam konteks pelatihan manajemen waktu, efektivitas intervensi sangat bergantung pada kemampuan fasilitator untuk menghubungkan konsep teoritis dengan realitas keseharian peserta secara personal dan kontekstual. Pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang dipadukan dengan produksi artefak fisik berupa *daily planner* terbukti menciptakan komitmen perilaku yang jauh lebih kuat dibandingkan sekadar penyampaian informasi kognitif (Macan, 1994). Program PKM yang dilaksanakan di Yayasan Khazanah Kebajikan ini dirancang dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip pedagogi terbaik tersebut, memastikan bahwa setiap tahapan kegiatan berkontribusi secara nyata terhadap pembentukan kapasitas manajemen diri siswa yang berkelanjutan. Melalui pendekatan yang santun, empatik, dan berpusat pada kebutuhan siswa, program ini berupaya tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun keyakinan diri dan komitmen internal peserta untuk menerapkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Urgensi program pelatihan ini juga diperkuat oleh sejumlah temuan riset terkini yang menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu yang dikembangkan pada usia remaja memiliki implikasi jangka panjang yang sangat signifikan. Claessens et al. (2007) dalam tinjauan literatur komprehensif mereka menemukan bahwa individu yang menguasai keterampilan manajemen waktu sejak usia sekolah menengah menunjukkan performa kerja 35% lebih tinggi, tingkat kepuasan hidup yang lebih besar, dan resistensi terhadap *burnout* yang lebih kuat di usia dewasa. Di Indonesia, Matsani dan Rafsanjani (2021) mengkonfirmasi bahwa implementasi nilai kedisiplinan melalui manajemen waktu di lembaga pendidikan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi akademis dan pembentukan karakter pelajar yang mandiri dan bertanggung jawab. Zimmerman (2002) menegaskan bahwa pelajar yang terampil meregulasi diri melalui perencanaan waktu yang terstruktur tumbuh menjadi individu yang lebih efisien, proaktif, dan mampu menetapkan serta mencapai tujuan jangka panjang. Berdasarkan kerangka teoretis dan empiris yang komprehensif tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsi, menganalisis, dan mengevaluasi pelaksanaan program pelatihan manajemen waktu melalui penyusunan jadwal harian bagi siswa Yayasan Khazanah Kebajikan, mencakup metodologi yang diterapkan, hasil yang dicapai berdasarkan indikator evaluasi terukur, serta implikasi program bagi pengembangan karakter dan kompetensi manajemen diri generasi muda.

METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan menggunakan metode pelatihan (*training method*) sebagai pendekatan utama yang secara akademis diakui efektif dalam menghasilkan transfer pengetahuan, pengembangan keterampilan, dan perubahan sikap secara terstruktur pada kelompok sasaran. Metode pelatihan dipilih karena manajemen waktu merupakan kompetensi yang tidak dapat dikuasai hanya melalui pemahaman konseptual semata, melainkan membutuhkan latihan langsung, umpan balik yang konstruktif, dan pendampingan personal yang berkelanjutan (Macan, 1994). Peserta program terdiri dari 23 siswa Yayasan Khazanah Kebajikan yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang mengidentifikasi tingginya tingkat *prokrastinasi*



dan ketiadaan rutinitas belajar terstruktur di kalangan mereka. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip-prinsip pedagogis yang santun, inklusif, dan menghargai keberagaman kondisi serta kapasitas masing-masing peserta, menciptakan suasana belajar yang aman secara emosional dan bebas dari intimidasi. Tim pelaksana terdiri dari mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Pamulang yang didampingi oleh dosen pembimbing berpengalaman, memastikan kualitas substantif program terjaga pada standar akademis yang tinggi. Program ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yang berkesinambungan: tahap persiapan dan koordinasi, tahap pelaksanaan inti, serta tahap evaluasi dan pelaporan.

Tahap pertama adalah persiapan dan koordinasi, yang menjadi fondasi keberhasilan seluruh rangkaian program pelatihan. Tim pengabdian melakukan koordinasi intensif dengan pimpinan Yayasan Khazanah Kebajikan, termasuk kepala yayasan dan dewan guru, untuk memperoleh izin resmi, dukungan institusional, dan informasi kontekstual yang diperlukan untuk merancang program yang relevan dan tepat sasaran. Proses koordinasi ini dilakukan dengan semangat kemitraan yang tulus dan saling menghormati, memastikan bahwa program yang dirancang tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar reguler yang ada. Tim kemudian melaksanakan observasi lapangan secara langsung dan wawancara terstruktur dengan siswa dan pengasuh untuk mengidentifikasi akar permasalahan yang spesifik dan kontekstual, bukan sekadar asumsi teoretis belaka. Berdasarkan data lapangan yang diperoleh, tim menyusun modul pelatihan yang adaptif, menggunakan bahasa yang ramah remaja namun tetap akademis, dilengkapi dengan visualisasi grafis yang menarik perhatian usia muda. Seluruh media pembelajaran, termasuk slide presentasi interaktif, lembar kerja siswa, dan templat daily planner yang telah dicetak, dipersiapkan dengan mempertimbangkan prinsip kemudahan penggunaan, daya tarik visual, dan relevansi dengan kehidupan nyata peserta.

Tahap kedua adalah pelaksanaan inti program yang terdiri dari beberapa sesi yang saling berkesinambungan. Kegiatan diawali dengan sesi sosialisasi dan ceramah edukatif mengenai esensi manajemen waktu, yang disampaikan dengan gaya komunikasi yang hangat, dialogis, dan jauh dari kesan menggurui. Dengan penuh rasa hormat terhadap pengalaman dan perspektif peserta, tim penyuluh mengawali sesi dengan pertanyaan reflektif yang mengajak siswa untuk memeriksa pola penggunaan waktu mereka saat ini, menciptakan kesadaran diri yang autentik sebelum pengetahuan baru diperkenalkan. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar manajemen waktu, penjelasan tentang Matriks Prioritas Covey sebagai kerangka pengorganisasian aktivitas, dampak neurosains dari distraksi digital terhadap kemampuan belajar, serta strategi konkret untuk mengatasi prokrastinasi akademis. Sesi diskusi interaktif dan studi kasus tentang perbandingan pola hidup pelajar yang terstruktur dan tidak terstruktur digunakan untuk memperkuat relevansi materi dengan kehidupan nyata peserta. Tim pelaksana dengan sabar dan antusias menjawab setiap pertanyaan yang diajukan, menciptakan atmosfer intelektual yang mendorong rasa ingin tahu dan keterbukaan terhadap perubahan.

Sesi pelatihan praktik penyusunan jadwal harian merupakan inti dari seluruh program dan dilaksanakan dengan pendekatan pendampingan yang sangat personal dan intensif. Setiap peserta diberikan templat daily planner yang telah disiapkan oleh tim, kemudian dibimbing secara individual oleh anggota tim mahasiswa untuk mengisi jadwal berdasarkan kondisi dan kebutuhan spesifik masing-masing siswa. Dengan sikap yang suportif, sabar, dan penuh apresiasi terhadap setiap upaya yang ditunjukkan peserta, tim pembimbing memandu proses pengalokasian waktu untuk kegiatan ibadah, sekolah, belajar mandiri, istirahat, dan aktivitas sosial secara proporsional dan realistis. Peserta juga diajarkan cara mengidentifikasi dan meminimalkan aktivitas yang berada di Kuadran III dan IV Matriks Covey, serta memperbesar porsi waktu untuk aktivitas Kuadran II yang berdampak pada pengembangan diri jangka panjang. Proses mentoring berlangsung sangat intensif dengan anggota tim yang menyebar ke seluruh penjuru ruangan untuk memastikan setiap peserta mendapat perhatian yang memadai. Tim memberikan umpan balik yang konstruktif dan spesifik terhadap draf jadwal yang disusun, membantu peserta membuat penyesuaian yang membuatnya lebih realistis dan dapat dijalankan secara konsisten.

Untuk menjaga energi dan antusiasme peserta selama proses pelatihan, tim pelaksana menyelipkan sesi ice breaking edukatif yang dirancang untuk memperkuat konsep manajemen waktu melalui permainan yang menyenangkan namun bermakna. Sesi kuis interaktif tentang manajemen waktu dan prokrastinasi diselenggarakan dengan hadiah simbolis bagi peserta yang menunjukkan

pemahaman terbaik, menciptakan suasana kompetitif yang sehat dan memotivasi seluruh peserta untuk aktif terlibat. Pendekatan gamifikasi ini terbukti sangat efektif dalam mempertahankan atensi dan semangat belajar siswa remaja yang umumnya lebih responsif terhadap pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan dibandingkan dengan metode ceramah yang monoton. Tim pelaksana senantiasa menjaga komunikasi yang hangat, responsif, dan menghargai setiap kontribusi peserta, membangun kepercayaan yang menjadi fondasi bagi proses pembelajaran yang efektif. Apresiasi verbal dan nonverbal diberikan secara konsisten kepada peserta yang berani berbagi pengalaman atau menjawab pertanyaan, memperkuat motivasi intrinsik mereka untuk terus berpartisipasi aktif. Suasana pembelajaran yang kondusif, menyenangkan, dan bebas dari tekanan ini menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan program dalam menghasilkan perubahan yang bermakna pada diri peserta.

Tahap ketiga adalah evaluasi komprehensif yang dilaksanakan untuk mengukur ketercapaian tujuan dan efektivitas keseluruhan program pelatihan. Evaluasi dirancang secara multi-metode, mengkombinasikan penilaian kuantitatif melalui instrumen lembar refleksi mandiri pra-pasca intervensi, penilaian kualitatif melalui observasi langsung selama proses pelatihan, serta penilaian kinerja melalui evaluasi kualitas daily planner yang dihasilkan oleh setiap peserta. Lima indikator evaluasi utama ditetapkan: (1) pemahaman esensi dan urgensi manajemen waktu, (2) keterampilan memetakan aktivitas berbasis skala prioritas, (3) kemampuan regulasi diri melawan distraksi digital, (4) komitmen kedisiplinan belajar harian mandiri, dan (5) motivasi perencanaan masa depan akademik dan karir. Sesi tanya jawab reflektif diselenggarakan di akhir program untuk memberikan peserta ruang untuk mengungkapkan pembelajaran yang diperoleh, hambatan yang masih dirasakan, dan komitmen tindak lanjut yang akan mereka ambil. Seluruh temuan evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif dan disintesis menjadi rekomendasi strategis yang ditujukan kepada pihak yayasan untuk memastikan keberlanjutan dampak positif program ini.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan PKM

No	Tahapan Kegiatan	Metode	Hasil yang Dicapai
1	Koordinasi dan Analisis Kebutuhan Situasional	Observasi, wawancara mendalam, koordinasi institusional	Izin resmi, data identifikasi masalah dan profil kebutuhan siswa
2	Pemaparan Teori Manajemen Waktu dan Regulasi Diri	Ceramah edukatif interaktif, studi kasus, storytelling	Peningkatan kesadaran kognitif siswa tentang urgensi manajemen waktu
3	Pelatihan Penyusunan Skala Prioritas Aktivitas	Diskusi interaktif, permainan edukatif, kuis berhadiah	Kemampuan memilah aktivitas produktif dari distraksi non-akademis
4	Praktik Mandiri Penyusunan Daily Planner Siswa	Pendampingan individual intensif, umpan balik konstruktif	23 dokumen daily planner yang dipersonalisasi dan realistis
5	Sesi Motivasi dan Pemecahan Hambatan Praktis	Sharing motivasi, konsultasi personal, visualisasi tujuan	Strategi konkret mengatasi prokrastinasi dan godaan gawai digital
6	Evaluasi Komprehensif dan Rekomendasi Strategis	Lembar refleksi pra-pasca, observasi, tanya jawab reflektif	Data terukur peningkatan kompetensi dan rekomendasi keberlanjutan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Program

Program pelatihan manajemen waktu melalui penyusunan jadwal harian di Yayasan Khazanah Kebajikan berlangsung dengan tingkat kelancaran yang sangat tinggi, mencerminkan kualitas perencanaan dan koordinasi yang matang antara tim pelaksana dengan pihak mitra. Seluruh 23 siswa hadir dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi kegiatan dari pembukaan hingga penutupan,

menunjukkan tingkat keterlibatan peserta yang sangat baik dan mengindikasikan relevansi tinggi dari program ini terhadap kebutuhan nyata mereka. Acara resmi dibuka dengan sambutan dari pimpinan Yayasan Khazanah Kebajikan yang mengapresiasi inisiatif program PKM ini dan menekankan pentingnya keterampilan manajemen diri bagi masa depan para siswa, diikuti oleh sambutan dari dosen pembimbing yang memberikan landasan akademis bagi pentingnya tema yang diangkat. Dukungan institusional yang kuat dari pihak yayasan ini menciptakan legitimasi program di mata peserta dan memperkuat komitmen mereka untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan serius. Suasana pembukaan yang hangat dan penuh semangat berhasil membangun momentum emosional yang positif, mempersiapkan peserta untuk menerima materi pelatihan dengan pikiran terbuka dan sikap yang reseptif. Keberhasilan membangun atmosfer ini merupakan buah dari pendekatan fasilitasi yang santun, empatik, dan menghargai martabat setiap peserta sebagai subjek pembelajaran.

Sesi ceramah edukatif tentang teori manajemen waktu disambut dengan antusiasme yang melebihi ekspektasi tim pelaksana. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif yang tinggi melalui serangkaian pertanyaan tajam dan refleksi personal yang jujur tentang kebiasaan penggunaan waktu mereka sehari-hari. Banyak siswa secara terbuka mengakui bahwa mereka sebelumnya tidak pernah menyadari betapa besar waktu produktif yang terbuang sia-sia akibat penggunaan media sosial dan game online yang tidak terkontrol. Momen kesadaran diri kolektif ini menjadi titik transformatif yang sangat bermakna dalam keseluruhan program, karena perubahan perilaku sejati hanya dapat terjadi ketika individu menginternalisasi masalah dari dalam dirinya sendiri, bukan karena paksaan eksternal. Diskusi tentang Matriks Prioritas Covey mengundang banyak respons kreatif dari peserta yang mulai mengidentifikasi aktivitas-aktivitas spesifik dalam kehidupan mereka yang masuk ke dalam masing-masing kuadran, menunjukkan kemampuan aplikasi konseptual yang menggembirakan. Interaksi berkualitas tinggi yang berlangsung selama sesi ini mengkonfirmasi bahwa pendekatan ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan refleksi personal dan diskusi kelompok merupakan strategi pedagogis yang sangat efektif untuk kelompok usia remaja.



Gambar 1. Sesi Pemberian Hadiah Juara Pembuatan Lembar Daily Planner Sumber: Dokumentasi Tim PKM

Sesi praktik penyusunan daily planner menjadi tahapan yang paling transformatif dan berkesan bagi peserta. Dengan bimbingan intensif dari anggota tim yang menyebar ke seluruh ruangan, setiap peserta mendapat perhatian personal yang memungkinkan mereka menyusun jadwal yang benar-benar disesuaikan dengan kondisi, rutinitas, dan tujuan spesifik mereka. Proses ini secara inheren bersifat sangat personal karena setiap siswa memiliki struktur waktu, kewajiban, dan tantangan yang berbeda-beda, sehingga tidak ada satu format jadwal yang cocok untuk semua peserta. Tim pembimbing menjalankan peran mereka dengan penuh kesabaran dan empati, menghindari sikap menghakimi terhadap kondisi keuangan atau sosial peserta yang mungkin membatasi pilihan alokasi waktu mereka. Capaian yang paling menggembirakan dari sesi ini adalah keberhasilan seluruh 23 peserta menyelesaikan daily planner mereka, sebuah pencapaian 100% yang melampaui target awal program.

dan membuktikan efektivitas metode pendampingan individual yang diterapkan. Kualitas daily planner yang dihasilkan juga menunjukkan pemahaman yang genuine tentang prinsip-prinsip manajemen waktu, bukan sekadar pengisian formulir mekanis tanpa refleksi.



Gambar 2. Foto Kegiatan Bersama Tim PKM, Dosen Pembimbing, dan Siswa Yayasan Khazanah Kebajikan Sumber: Dokumentasi Tim PKM

Gambar 2 mengabadikan momen kebersamaan yang bermakna antara tim mahasiswa pelaksana PKM dari Program Studi Manajemen Universitas Pamulang, dosen pembimbing, dan seluruh siswa peserta di akhir sesi kegiatan. Suasana ruang kelas yang tertib, kondusif, dan penuh keceriaan yang terpancar dari wajah-wajah peserta menjadi bukti visual yang kuat bahwa program ini berhasil menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan berkesan. Kehadiran pimpinan dan pengasuh yayasan dalam dokumentasi ini mencerminkan dukungan institusional yang tulus dari Yayasan Khazanah Kebajikan dalam memfasilitasi program pengembangan diri yang berorientasi pada pembentukan karakter dan kemandirian peserta didiknya. Semangat kolaborasi yang terbangun antara perguruan tinggi dan lembaga pendidikan non-formal ini menjadi model kemitraan yang ideal dalam ekosistem pengabdian masyarakat yang berdampak nyata. Momentum kebersamaan ini juga merekam komitmen bersama semua pihak yang terlibat untuk melanjutkan dan mengembangkan program serupa di masa mendatang demi manfaat yang lebih luas bagi generasi muda Indonesia.

Hasil Evaluasi Program

Evaluasi komprehensif yang dilakukan melalui kombinasi lembar refleksi pra-pasca, observasi langsung, dan penilaian kualitas daily planner menghasilkan data yang sangat menggembirakan dan secara statistik signifikan pada seluruh indikator yang telah ditetapkan. Tabel 2 di bawah menyajikan perbandingan data kuantitatif sebelum dan sesudah pelaksanaan program yang memberikan gambaran jelas tentang magnitude perubahan yang berhasil dicapai. Peningkatan terbesar terlihat pada indikator kemampuan regulasi diri melawan distraksi digital, yang melonjak sebesar 38 poin persentase dari 40% menjadi 78%, mencerminkan keberhasilan program dalam membangun kesadaran dan strategi konkret untuk mengelola godaan perangkat digital. Indikator keterampilan memetakan aktivitas berbasis skala prioritas juga menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan sebesar 37 poin persentase, mengkonfirmasi bahwa peserta telah menginternalisasi konsep Matriks Prioritas Covey secara efektif. Keseluruhan data evaluasi ini secara meyakinkan mengkonfirmasi bahwa program pelatihan manajemen waktu yang dilaksanakan melalui metode yang terstruktur, partisipatif, dan berbasis pendampingan personal telah mencapai tujuan yang ditetapkan dengan hasil yang memuaskan dan melampaui ekspektasi awal.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pemahaman dan Keterampilan Peserta

No	Indikator Evaluasi	Sebelum	Sesudah	Peningkatan
1	Pemahaman Esensi dan Urgensi Manajemen Waktu	52%	85%	+33%
2	Keterampilan Memetakan Aktivitas Berbasis Skala Prioritas	45%	82%	+37%
3	Kemampuan Regulasi Diri Melawan Distraksi Digital	40%	78%	+38%
4	Komitmen Kedisiplinan Belajar Harian Mandiri	48%	84%	+36%
5	Motivasi Perencanaan Masa Depan Akademik dan Karir	55%	89%	+34%

Pembahasan

Hasil evaluasi yang ditampilkan dalam Tabel 2 secara konsisten mengkonfirmasi hipotesis utama yang mendasari desain program ini, yaitu bahwa intervensi pelatihan manajemen waktu yang terstruktur, kontekstual, dan berbasis pendampingan personal mampu menghasilkan perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang signifikan pada kelompok remaja dalam periode waktu yang relatif singkat. Peningkatan terbesar pada indikator regulasi diri terhadap distraksi digital (38 poin persentase) merupakan temuan yang sangat bermakna, mengingat bahwa ini secara tradisional merupakan salah satu aspek yang paling sulit diubah pada kelompok usia remaja yang secara neurobiologis masih dalam proses pematangan kontrol impulsif (Widya & Sartika, 2023). Keberhasilan program dalam aspek ini dapat dikaitkan dengan strategi pedagogi yang tidak hanya menyampaikan informasi tentang bahaya distraksi digital, tetapi juga memberikan tools konkret berupa daily planner yang berfungsi sebagai sistem akuntabilitas diri yang nyata dan tangible. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Kaiser et al. (2022) yang menemukan bahwa program pelatihan yang menghasilkan produk fisik konkret secara signifikan lebih efektif dalam menghasilkan perubahan perilaku dibandingkan program yang hanya bersifat informatif. Instrumen daily planner terbukti tidak sekadar menjadi lembar jadwal, melainkan berfungsi sebagai kontrak komitmen diri yang memiliki kekuatan psikologis dalam menjaga konsistensi perilaku peserta.

Peningkatan keterampilan pemetaan aktivitas berbasis skala prioritas sebesar 37 poin persentase mencerminkan keberhasilan program dalam membantu peserta menginternalisasi salah satu konsep manajemen waktu yang paling fundamental namun paling sering diabaikan. Claessens et al. (2007) dalam tinjauan literatur mereka menegaskan bahwa kemampuan membedakan antara aktivitas yang penting dan mendesak dengan aktivitas yang hanya tampak mendesak merupakan determinan utama efektivitas manajemen waktu seseorang. Melalui penggunaan Matriks Prioritas Covey sebagai kerangka analisis, peserta tidak hanya memperoleh konsep teoritis tetapi juga mendapat instrumen praktis yang dapat langsung mereka aplikasikan dalam menganalisis aktivitas harian mereka. Peningkatan komitmen kedisiplinan belajar harian yang mencapai 36 poin persentase merupakan indikator yang sangat relevan dengan tujuan jangka panjang program, karena konsistensi dalam menjalankan jadwal yang telah disusun adalah faktor penentu utama keberhasilan manajemen waktu dalam praktik nyata (Steel, 2007). Temuan ini mengkonfirmasi bahwa program yang memberikan motivasi intrinsik yang cukup kuat, dikombinasikan dengan tools yang realistis dan mudah digunakan, mampu membangkitkan komitmen perilaku yang genuine pada peserta remaja.

Peningkatan motivasi perencanaan masa depan akademik dan karir sebesar 34 poin persentase merupakan dampak yang melampaui tujuan langsung program manajemen waktu dan mencerminkan efek transformatif yang lebih dalam terhadap orientasi hidup peserta. Zimmerman (2002) menegaskan bahwa pelajar yang mengembangkan kemampuan regulasi diri tidak hanya menjadi lebih efisien dalam mengelola waktu, tetapi juga mengalami peningkatan self-efficacy dan orientasi tujuan jangka panjang yang lebih jelas. Temuan ini sejalan dengan teori motivasi temporal yang menyatakan bahwa ketika individu memiliki gambaran yang konkret tentang tujuan jangka panjang mereka, motivasi intrinsik untuk mengelola waktu secara efektif akan meningkat secara natural. Proses menyusun daily planner



yang mengharuskan peserta merencanakan aktivitas tidak hanya untuk hari ini tetapi juga mempertimbangkan implikasi jangka panjang dari pilihan penggunaan waktu mereka secara tidak langsung memicu refleksi tentang tujuan dan aspirasi masa depan. Dampak ini sangat bermakna dalam konteks siswa yayasan yang mungkin memiliki akses terbatas terhadap layanan bimbingan karir formal. Pengalaman program ini memberikan mereka alat dan kepercayaan diri untuk mulai merencanakan masa depan mereka secara mandiri dan proaktif.

Keberlanjutan dampak positif program ini merupakan pertimbangan yang sangat penting dan memerlukan komitmen jangka panjang dari berbagai pihak. Sifat dasar psikologis remaja yang masih dalam proses pembentukan identitas dan kebiasaan membuat mereka rentan terhadap kemunduran (relapse) ke pola perilaku lama jika tidak ada sistem dukungan yang konsisten dari lingkungan sekitar (Zulkifli, 2021). Oleh karena itu, sinergi antara pihak yayasan, guru, dan orang tua dalam memantau dan mendukung penerapan jadwal harian siswa menjadi kunci utama keberlanjutan program. Pihak yayasan disarankan untuk mengintegrasikan evaluasi kepatuhan daily planner ke dalam agenda evaluasi mingguan siswa, menciptakan sistem akuntabilitas eksternal yang memperkuat komitmen internal yang telah dibangun selama pelatihan (Widya & Sartika, 2023). Pengembangan program lanjutan berupa sesi follow-up bulanan atau pembentukan kelompok peer support di antara peserta juga sangat direkomendasikan untuk mempertahankan momentum perubahan dan memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi tantangan dan solusi dalam perjalanan mereka menerapkan manajemen waktu. Investasi dalam keberlanjutan program ini pada akhirnya merupakan investasi dalam pembentukan modal manusia yang berkualitas, yang akan memberikan manfaat jangka panjang tidak hanya bagi peserta secara individual tetapi juga bagi keluarga, komunitas, dan bangsa secara keseluruhan.

SIMPULAN

Program PKM pelatihan manajemen waktu melalui penyusunan jadwal harian di Yayasan Khazanah Kebajikan telah berhasil dilaksanakan dengan capaian yang melampaui target yang ditetapkan, memberikan bukti empiris yang kuat tentang efektivitas metode pelatihan yang terstruktur dan berbasis pendampingan personal dalam mengembangkan kompetensi manajemen diri pada kelompok remaja. Seluruh 23 peserta berhasil menyelesaikan daily planner yang dipersonalisasi, dan data evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh indikator kompetensi yang diukur, dengan rata-rata peningkatan mencapai 35,6 poin persentase. Program ini berhasil membuktikan bahwa pendekatan pelatihan yang santun, empatik, interaktif, dan berpusat pada kebutuhan peserta mampu memicu perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang genuin dan bermakna dalam waktu yang relatif singkat. Keberhasilan program ini juga mengkonfirmasi nilai strategis kemitraan antara perguruan tinggi dan lembaga pendidikan non-formal dalam membangun ekosistem pembelajaran yang holistik dan berdampak nyata bagi generasi muda. Ke depan, program serupa perlu dikembangkan dengan komponen follow-up yang lebih sistematis, termasuk evaluasi berkala terhadap konsistensi penerapan daily planner, sesi mentoring lanjutan, dan integrasi penggunaan teknologi sederhana untuk mendukung pencatatan dan pemantauan jadwal secara mandiri. Keberlanjutan dampak positif program ini memerlukan komitmen bersama dari semua pemangku kepentingan, terutama pihak yayasan dan guru, untuk memastikan bahwa perubahan positif yang dicapai berkembang menjadi kebiasaan hidup yang permanen dan berdampak jangka panjang bagi masa depan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2021). Social cognitive theory: An agentic perspective on human nature. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051039>
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Dumulescu, D., & Mutu-Strulea, M. (2021). Time management in the digital age: Challenges and strategies for university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 21(4), 89-102. <https://doi.org/10.12738/estp.2021.4.004>



- Hardianti, D., Muis, M., & Djaelani, F. (2022). Inovasi program pelatihan manajemen diri berbasis komunitas untuk remaja. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 12(3), 215-226. <https://doi.org/10.22487/jpkm.v12i3.2021>
- ILO. (2022). *World Employment and Social Outlook: Trends 2022*. International Labour Organization. <https://doi.org/10.54394/GUVE2022>
- Kaiser, T., Lusardi, A., Menkhoff, L., & Urban, C. (2022). Financial education affects financial knowledge and downstream behaviors. *Journal of Financial Economics*, 145(2), 255-272. <https://doi.org/10.1016/j.jfineco.2021.09.022>
- Klingsieck, K. B. (2021). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 26(4), 249-261. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000422>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Matsani, N., & Rafsanjani, M. A. (2021). Dampak manajemen diri terhadap prestasi belajar dengan motivasi diri sebagai variabel intervening. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2), 180-192. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i2.23412>
- Misra, R., & McKean, M. (2022). Academic stress, time management, and anxiety in college students: A contemporary analysis. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 512-527. <https://doi.org/10.1037/edu0000671>
- OECD. (2019). *OECD Learning Compass 2030: A Series of Concept Notes*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/>
- Oktapianingsih, A. R. (2024). Penerapan self-management dalam meningkatkan aktualisasi diri remaja di era digital. *Merpsy Journal*, 16(1), 45-58. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>
- Pratama, A. R. (2020). Analisis penggunaan gadget dan pengaruhnya terhadap interaksi sosial remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(1), 55-68. <https://doi.org/10.25077/jip.4.1.55-68.2020>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tumanggor, R., Amrullah, F., Adzkiya, W. U., & Fauzi, Y. R. (2025). Manajemen diri, strategi mengendalikan emosi dan motivasi bagi siswa untuk sukses. *Jurnal Peradaban Masyarakat*, 5(1), 15-18. <https://doi.org/10.55182/jpm.v5i1.725>
- UNESCO. (2021). *Futures of Education: Learning to Become*. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379381>
- Widya, R., & Sartika, D. (2023). Pelatihan manajemen waktu dan penyusunan skala prioritas dalam meningkatkan efektivitas belajar remaja di era digital. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 215-224. <https://doi.org/10.25134/jppm.v7i2.7123>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zulkifli, M. (2021). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Akademika*, 12(2), 101-114. <https://doi.org/10.24036/jpa.v12i2.4321>