


Pelatihan *Time Management* sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian Akademik Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandira

Rikardus Herak

Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Katolik Widya Mandira, Jl. San Juan, Penfui Timur, Nusa Tenggara Timur 85361

E-mail: herakricky@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5795>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 22 Maret 2026

Revised: 28 Maret 2026

Accepted: 11 April 2026

Kata Kunci:

Time management,
Kemandirian akademik,
Prokrastinasi akademik,
Pelatihan

Keywords:

Time management, Academic
independence, Academic
procrastination, Training



ABSTRACT

Transisi dari jenjang pendidikan menengah ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru memiliki kesiapan akademik, psikologis, dan sosial yang memadai, termasuk kemampuan mengelola waktu belajar secara mandiri. Keterbatasan keterampilan manajemen waktu dapat berdampak pada prokrastinasi akademik, rendahnya motivasi belajar, serta kesulitan beradaptasi dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi. Oleh karena itu, pelatihan manajemen waktu diperlukan sebagai intervensi awal untuk mendukung kemandirian akademik mahasiswa baru. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam mengatur prioritas akademik melalui pelatihan berbasis diskusi dan latihan penyusunan rencana belajar. Metode pelatihan dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi terarah, dan simulasi penyusunan study plan yang diikuti oleh 45 mahasiswa semester satu Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Katolik Widya Mandira. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman konsep manajemen waktu sebesar 71,2%, peningkatan motivasi akademik sebesar 65,4%, serta penurunan persepsi prokrastinasi akademik sebesar 42,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *time management* efektif dalam meningkatkan kesadaran belajar, kemampuan menetapkan prioritas, dan kemandirian akademik mahasiswa baru dalam jangka pendek. Kegiatan ini berpotensi dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan atau integrasi ke dalam program pembinaan akademik mahasiswa tahun pertama agar dampaknya lebih berkelanjutan.

The transition from secondary education to higher education requires first-year university students to possess adequate academic, psychological, and social readiness, including the ability to manage study time independently. Limited time management skills may lead to academic procrastination, low learning motivation, and difficulty adapting to university learning systems. Therefore, time management training is needed as an early intervention to support students' academic independence. This community service activity aimed to improve students understanding and skills in managing academic priorities through discussion-based training and study plan preparation exercises. The training was conducted through lectures, guided discussions, and study plan simulations involving 45 first-year students of the Biology Education Study Program at Widya Mandira Catholic University. The results showed a 71.2% increase in students' understanding of time management concepts, a 65.4% increase in academic motivation, and a 42.6% decrease in perceived academic procrastination. These findings indicate that time management training was effective in improving students' learning awareness, priority-setting skills, and short-term academic independence. This program has the potential to be further developed through continuous mentoring or integration into first-year student academic support programs



This is an open access article under the CC–BY–SA license.

How to Cite: Rikardus Herak (2026). Pelatihan *Time Management* sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian Akademik Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandira <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5795>

PENDAHULUAN

Transisi dari jenjang pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan fase penting yang menuntut kesiapan akademik, psikologis, dan sosial bagi mahasiswa baru (Evans et al., 2018). Pada semester awal, mahasiswa dihadapkan pada peningkatan beban tugas, pola pembelajaran yang lebih mandiri, serta tuntutan untuk mampu mengelola waktu secara efektif dalam mengatur prioritas akademik, aktivitas organisasi, dan tanggung jawab personal lainnya. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu secara baik dapat menimbulkan berbagai persoalan, seperti prokrastinasi akademik, rendahnya disiplin belajar, stres akademik, dan hambatan dalam proses adaptasi pada tahun pertama perkuliahan (Afsaneh et al., 2019).

Manajemen waktu merupakan salah satu aspek penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa (Lourenço & Paiva, 2024). Kemampuan menyusun prioritas, membagi waktu belajar, serta menjaga konsistensi dalam menyelesaikan tugas berhubungan erat dengan kualitas pengaturan diri dalam belajar (Wolters & Brady, 2021). Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih siap menghadapi tuntutan akademik (Tabuenca et al., 2022), lebih teratur dalam belajar, dan lebih mampu mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan akademik (Svartdal et al., 2022).

Kajian mutakhir menunjukkan bahwa manajemen waktu berkaitan erat dengan kualitas keterlibatan belajar dan performa akademik mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa perguruan tinggi menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif terhadap *study engagement* dan perilaku belajar adaptif, baik secara langsung maupun melalui penguatan *self-control* dan penurunan ketergantungan pada telepon genggam (Wolters & Brady, 2021). Studi lain pada mahasiswa tahun pertama juga menunjukkan bahwa perilaku manajemen waktu harian dapat memprediksi performa akademik (Zuo et al., 2025). Selain itu, penelitian berskala besar menemukan bahwa motivasi berhubungan positif dengan manajemen waktu dan *effort regulation*, sedangkan stres yang dirasakan cenderung meningkatkan prokrastinasi (Fostervold et al., 2022). Lebih lanjut, intervensi pelatihan manajemen waktu terbukti dapat meningkatkan efektivitas belajar serta menurunkan kecemasan dan stres akademik mahasiswa (Zhang et al., 2021).

Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa semester satu Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Katolik Widya Mandira yang berjumlah 45 orang. Karakteristik sasaran menunjukkan bahwa mereka sedang berada pada fase adaptasi awal terhadap lingkungan akademik perguruan tinggi, ritme pembelajaran mandiri, serta kebutuhan penguatan keterampilan pengelolaan diri akademik. Berdasarkan observasi awal dalam kegiatan Latihan Kepemimpinan Tingkat Dasar (LKTD), ditemukan adanya kecenderungan mahasiswa menunda pengerjaan tugas, kesulitan menentukan prioritas akademik, dan belum memiliki perencanaan belajar yang terstruktur.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan dalam kegiatan ini dirumuskan sebagai berikut: (1) bagaimana meningkatkan pemahaman mahasiswa baru mengenai prinsip-prinsip dasar manajemen waktu; (2) bagaimana melatih keterampilan manajemen waktu yang relevan dengan kebutuhan akademik mahasiswa semester awal; dan (3) bagaimana mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik melalui intervensi pelatihan *time management*.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah: (1) memberikan pelatihan mengenai prinsip dan teknik manajemen waktu kepada mahasiswa baru; (2) meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatur prioritas dan menetapkan target akademik secara mandiri; dan (3) memperkuat kesiapan akademik mahasiswa semester awal melalui strategi manajemen waktu yang aplikatif dan terukur. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat berbasis komunitas akademik internal, kegiatan ini merupakan bentuk intervensi edukatif yang diarahkan untuk membantu mahasiswa baru membangun kemandirian belajar sejak awal masa studi

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan pelatihan (*training-based intervention*) yang dilaksanakan secara tatap muka dalam rangkaian kegiatan Latihan Kepemimpinan Tingkat Dasar (LKTD) Sasaran kegiatan adalah 45 mahasiswa semester satu Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Katolik Widya Mandira.

Pelaksanaan kegiatan dirancang dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah penyampaian materi mengenai konsep dasar manajemen waktu, pentingnya perencanaan belajar, hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, serta strategi sederhana untuk menyusun prioritas kegiatan. Tahap kedua adalah diskusi terarah yang bertujuan mengidentifikasi kesulitan nyata yang dialami mahasiswa dalam mengelola waktu pada masa transisi ke perguruan tinggi. Tahap ketiga adalah latihan dan simulasi penyusunan *study plan* mingguan yang mencakup penetapan prioritas tugas, alokasi waktu belajar, dan target akademik harian maupun mingguan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner sederhana sebelum dan sesudah pelatihan (*pre-post questionnaire*) yang disusun untuk mengukur tiga aspek utama, yaitu: (1) pemahaman konsep manajemen waktu, (2) motivasi untuk menerapkan pengelolaan waktu dalam kegiatan akademik, dan (3) persepsi terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, observasi partisipatif juga dilakukan selama pelatihan untuk melihat keterlibatan mahasiswa dalam diskusi, kemampuan menyusun rencana belajar, dan kesadaran dalam menentukan prioritas akademik

Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase perubahan antara kondisi sebelum dan sesudah pelatihan. Oleh karena data yang terdokumentasi dalam artikel ini berupa hasil perubahan persentase dari kuesioner *pre-post*, penyajian hasil difokuskan pada perbandingan tingkat perubahan tiap indikator, bukan pada skor individual peserta. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi meningkatnya pemahaman mahasiswa terhadap konsep manajemen waktu, meningkatnya motivasi untuk menerapkan teknik manajemen waktu dalam rutinitas akademik, serta menurunnya kecenderungan prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan *time management* dilaksanakan secara tatap muka dalam rangkaian kegiatan LKTD bagi mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Katolik Widya Mandira. Pelatihan berlangsung dalam suasana interaktif dan partisipatif. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai urgensi manajemen waktu bagi mahasiswa baru, dilanjutkan dengan diskusi mengenai hambatan peserta dalam mengatur prioritas belajar, serta simulasi penyusunan *study plan* mingguan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam mendengarkan penjelasan materi, menjawab pertanyaan, dan mengikuti arahan dalam penyusunan rencana belajar. Antusiasme peserta terlihat dari perhatian mereka selama pemaparan materi dan keterlibatan dalam sesi diskusi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan relevan dengan kebutuhan mahasiswa baru dalam menghadapi tuntutan akademik pada semester awal.



Gambar 1. Memaparkan Materi Pelatihan

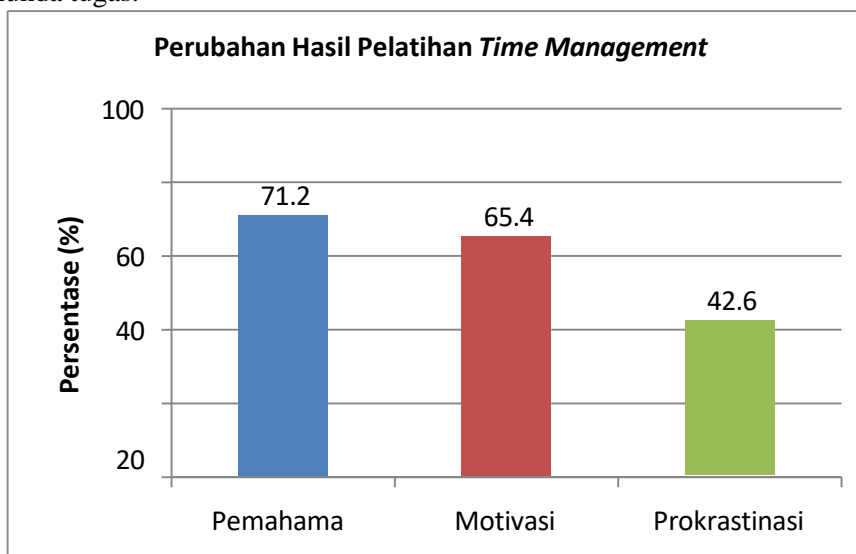


Gambar 2. Suasana pelatihan yang menunjukkan Partisipasi aktif mahasiswa Kegiatan juga berlangsung dalam suasana belajar yang komunikatif. Peserta tidak hanya menerima penjelasan secara teoritis, tetapi juga diajak untuk merefleksikan kebiasaan belajar mereka, mengidentifikasi penyebab keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, dan menyusun strategi pengelolaan waktu yang lebih efektif. Dengan demikian, pelatihan tidak berhenti pada pemberian materi, tetapi juga menyentuh aspek kesadaran diri dan latihan keterampilan praktis. Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan, diperoleh perubahan positif pada tiga indikator utama yang diamati, yaitu pemahaman konsep manajemen waktu, motivasi akademik, dan prokrastinasi akademik. Karena data yang tersedia dalam naskah ini berupa persentase perubahan hasil kuesioner pre-post, ringkasan hasil disajikan secara deskriptif pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan hasil pelatihan *time management*

No.	Indikator	Skor Sebelum	Skor Sesudah	Perubahan
1.	Konsep manajemen waktu Peningkatan motivasi	50,0	85,6	+71,2%
2.	Motivasi akademik	52,0	86,0	+65,4%
3.	Prokrastinasi akademik	70,0	40,2	-42,6%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan sikap mahasiswa dalam mengelola aktivitas akademik. Peningkatan pemahaman konsep manajemen waktu menunjukkan bahwa mahasiswa semakin memahami pentingnya perencanaan, pengaturan prioritas, dan konsistensi belajar. Peningkatan motivasi akademik mengindikasikan adanya dorongan yang lebih kuat untuk menerapkan strategi belajar yang teratur. Sementara itu, penurunan persepsi prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menyadari pentingnya menghindari kebiasaan menunda tugas.



Gambar 3. Grafik perubahan hasil pelatihan *time management* pada tiga indikator utama.

Untuk memperjelas perubahan pada setiap indikator, hasil pelatihan juga disajikan dalam bentuk grafik batang. Grafik tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman konsep manajemen waktu, diikuti oleh motivasi akademik, sedangkan prokrastinasi akademik menunjukkan penurunan yang cukup signifikan. Penyajian visual ini memperkuat temuan bahwa

pelatihan memberikan pengaruh positif terhadap kesiapan akademik mahasiswa baru.

Temuan kegiatan ini memperlihatkan bahwa pelatihan *time management* dapat menjadi intervensi awal yang relevan bagi mahasiswa baru dalam menghadapi tuntutan akademik di perguruan tinggi. Pada masa transisi, mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam mengatur ritme belajar secara mandiri. Oleh karena itu, pembekalan mengenai manajemen waktu menjadi penting untuk membantu mereka memahami hubungan antara perencanaan, disiplin belajar, dan keberhasilan akademik

Hasil kegiatan ini sejalan dengan pandangan bahwa manajemen waktu merupakan bagian penting dari regulasi diri dalam belajar (Wolters & Brady, 2021). Mahasiswa yang mampu menyusun prioritas, membuat jadwal belajar, dan mengevaluasi penggunaan waktunya cenderung memiliki kesiapan akademik yang lebih baik (Leary et al., 2023). Temuan ini juga konsisten dengan kajian terdahulu yang menegaskan bahwa keterampilan manajemen waktu berkaitan dengan performa akademik dan stres mahasiswa, sedangkan prokrastinasi berkorelasi negatif dengan pencapaian akademik (Akpur, 2020; Tian et al., 2021; Wong & Lai, 2025; Zuo et al., 2025)

Dari sisi implementasi, keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatannya yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa semester awal. Diskusi dan simulasi penyusunan *study plan* memungkinkan mahasiswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga langsung mempraktikkan strategi pengelolaan waktu yang dapat diterapkan dalam kehidupan akademik sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan tidak berhenti pada level pengetahuan, tetapi juga menyentuh aspek keterampilan dan kesadaran diri.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, evaluasi yang dilakukan masih bersifat jangka pendek dan berbasis persepsi peserta setelah pelatihan. Kedua, durasi kegiatan yang terbatas belum memungkinkan pendampingan yang lebih intensif untuk memantau keberlanjutan perubahan perilaku belajar mahasiswa. Ketiga, hasil kegiatan belum diikuti dengan pemantauan akademik jangka menengah, seperti keterkaitan dengan ketepatan pengumpulan tugas atau capaian indeks prestasi semester pertama. Oleh karena itu, pengembangan program ke depan dapat diarahkan pada pendampingan berkelanjutan, monitoring penerapan *study plan*, serta integrasi kegiatan ini ke dalam program pembinaan akademik mahasiswa tahun pertama.

Pelaksanaan kegiatan juga didukung oleh dokumentasi visual yang menunjukkan proses penyampaian materi, interaksi antara narasumber dan peserta, serta suasana akhir kegiatan. Dokumentasi ini memperkuat bahwa program pengabdian terlaksana sesuai dengan tahapan yang direncanakan dan melibatkan partisipasi aktif mahasiswa.



Gambar 4. Foto bersama peserta setelah pelaksanaan kegiatan



Gambar 5. Foto bersama peserta pada sesi penutupan kegiatan

Berdasarkan dokumentasi tersebut, terlihat bahwa kegiatan tidak hanya terlaksana secara formal, tetapi juga membangun suasana kebersamaan dan keterlibatan sosial yang positif. Hal ini penting karena

dukungan suasana belajar yang kondusif dapat memperkuat efektivitas intervensi pelatihan, khususnya bagi mahasiswa baru yang sedang berada pada fase adaptasi akademik.

SIMPULAN

Pelatihan *time management* yang dilaksanakan pada mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Katolik Widya Mandira terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman konsep manajemen waktu, motivasi akademik, dan kesadaran untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi sederhana melalui penyampaian materi, diskusi, dan simulasi penyusunan study plan dapat mendukung kemandirian akademik mahasiswa pada semester awal.

Kegiatan ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari program pembinaan mahasiswa tahun pertama, baik melalui pelatihan lanjutan, pendampingan berkala, maupun integrasi ke dalam program akademik institusi. Dengan dukungan yang lebih berkelanjutan, pelatihan manajemen waktu diharapkan dapat memperkuat kesiapan belajar dan keberhasilan akademik mahasiswa secara lebih optimal

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Katolik Widya Mandira, panitia kegiatan LKTD, serta seluruh mahasiswa peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Afsaneh, H. R., Gunnel, J., Suzanne, W., & Kajsa, L. H. (2019). Time management skills in relation to general self-efficacy and parental sense of competence in individuals with and without cognitive disabilities. *Cogent Psychology*, 6(1), 1655981.
<https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1655981>
- Akpur, U. (2020). The Effect of Procrastination on Academic Achievement: A Meta-Analysis Study. *International Journal of Educational Methodology*, 6(4), 681–690.
<https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681>
- Evans, D., Borriello, G. A., & Field, A. P. (2018). A Review of the Academic and Psychological Impact of the Transition to Secondary Education. *Frontiers in Psychology*, 9, 1482.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01482>
- Fostervold, K. I., Ludvigsen, S., & Strømsø, H. I. (2022). Students' time management and procrastination in the wake of the pandemic. *Educational Psychology*, 42(10), 1223–1240.
<https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2102582>
- Leary, M., Donley, D. A., Watson, S., Hewitt, L., Bryner, R., & Leary, B. K. (2023). Perceptions of academic preparedness of first-gen freshmen in a physiology major inform recommendations for program-level academic development initiatives. *Advances in Physiology Education*, 47(2), 159–165. <https://doi.org/10.1152/advan.00152.2022>
- Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. A. (2024). Self-Regulation in Academic Success: Exploring the Impact of Volitional Control Strategies, Time Management Planning, and Procrastination. *International Journal of Changes in Education*, 1(3), 113–122. <https://doi.org/10.47852/bonviewIJCE42022392>
- Svartdal, F., Sæle, R. G., Dahl, T. I., Nemtcen, E., & Gamst-Klaussen, T. (2022). Study Habits and Procrastination: The Role of Academic Self-Efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(7), 1141–1160. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1959393>
- Tabuenca, B., Greller, W., & Verpoorten, D. (2022). Mind the gap: Smoothing the transition to higher education fostering time management skills. *Universal Access in the Information Society*, 21(2), 367–379. <https://doi.org/10.1007/s10209-021-00833-z>
- Tian, J., Zhao, J., Xu, J., Li, Q., Sun, T., Zhao, C., Gao, R., Zhu, L., Guo, H., Yang, L., Cao, D., & Zhang, S. (2021). Mobile Phone Addiction and Academic Procrastination Negatively Impact Academic

- Achievement Among Chinese Medical Students. *Frontiers in Psychology*, 12, 758303. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758303>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021a). College Students' Time Management: A Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021b). College Students' Time Management: A Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Wong, Y. K., & Lai, W. H. (2025). Association between time management practices and perceived stress levels in preclinical chiropractic students. *Journal of Chiropractic Education*, 39(1), eJCE-24-14. <https://doi.org/10.7899/JCE-24-14>
- 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>
- Zuo, M., Wang, K., Tang, P., Xiao, M., Zhou, X., & Luo, H. (2025). Predicting Academic Performance from Future-Oriented Daily Time Management Behavior: A LASSO-Based Study of First-Year College Students. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1242. <https://doi.org/10.3390/bs15091242>