



## Manajemen Waktu Untuk Siswa & Pekerja Pemula

**Eka Sri Rahayu Noviani<sup>1</sup>**

Program Studi Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Pamulang

email: [ekasriahayunoviani@gmail.com](mailto:ekasriahayunoviani@gmail.com)

**Fahmi Susanti<sup>2</sup>**

Program Studi Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Pamulang

email [dosen01759@unpam.ac.id](mailto:dosen01759@unpam.ac.id)

**Muhammad Adit Tyo Ramadhan<sup>3</sup>**

Program Studi Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Pamulang

email [muhammadadittyo17@gmail.com](mailto:muhammadadittyo17@gmail.com)

**Christian Lee Lumban R<sup>4</sup>**

Program Studi Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Pamulang

email: [christianleelumban@gmail.com](mailto:christianleelumban@gmail.com)

\*Korespondensi: email: [ekasriahayunoviani@gmail.com](mailto:ekasriahayunoviani@gmail.com)

### Abstrak

**History Artikel:** *Time management skills are important abilities for students and novice workers in facing academic demands as well as the world of work. However, many individuals still experience difficulties in managing their time effectively, such as procrastination, lack of prioritization, and poorly structured activity management. This program aims to provide basic time management training to students through interactive methods such as discussions, simulations, and hands-on practice. The results of the activities show an increase in participants' understanding of how to set priorities, create schedules, and improve productivity. Participants also show behavioral changes, becoming more disciplined and organized in completing tasks.*

*Received 1 Maret 2026  
Revised 10 Maret 2026  
Accepted 20 Maret 2026  
Available online 10 April 2026*

**Kata kunci:**

*Time Management, Productivity, Student, Beginner Worker, Vocational School Students, Basic Training, PKM*

### Pendahuluan/ مقدمة

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh siswa dan pekerja pemula dalam menghadapi berbagai tuntutan aktivitas akademik maupun profesional. Kemampuan ini tidak hanya membantu individu dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu, tetapi juga berperan dalam meningkatkan produktivitas, efisiensi kerja, serta keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa dan pekerja pemula yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif. Permasalahan yang sering muncul antara lain kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi), kurangnya kemampuan dalam menentukan prioritas, serta tidak adanya perencanaan aktivitas yang terstruktur. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kinerja, meningkatnya stres, serta ketidaktercapaian target yang telah ditetapkan.

Dalam konteks siswa dan pekerja pemula, keterampilan ini menjadi semakin penting karena mereka berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang menuntut tanggung jawab lebih besar. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pelatihan yang dapat membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan manajemen waktu secara praktis dan aplikatif.

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang untuk memberikan pelatihan dasar manajemen waktu kepada siswa dengan tujuan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur aktivitas sehari-hari, menyusun prioritas, serta mengelola waktu secara efektif dan efisien.

### Metode/ منهجية البحث

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan praktis dan partisipatif, di mana tim pelaksana dan siswa berinteraksi aktif melalui workshop, praktik langsung, dan sesi tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut. Tim PKM berkoordinasi dengan pihak SMK Tadika Pertiwi, termasuk Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling, untuk menentukan jadwal pelatihan, memilih peserta (kelas XI dan XII), serta mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait kemampuan untuk mengatur waktu dimasa yang akan datang.

Pengukuran awal (pre-test) dilakukan sebelum pelatihan dimulai untuk mengetahui tingkat pemahaman awal siswa mengenai manajemen waktu. Instrumen pre-test mencakup penilaian terhadap kebiasaan penggunaan waktu siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari, kemampuan menyusun jadwal pelajaran, menentukan skala prioritas tugas sekolah, serta tingkat kedisiplinan dalam mengumpulkan tugas tepat waktu. Selain itu, diukur pula kecenderungan siswa dalam menunda pekerjaan (prokrastinasi) dan kemampuan membagi waktu antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya. Tahap utama kegiatan dilaksanakan melalui workshop interaktif yang dirancang untuk melibatkan siswa secara aktif dan memberikan pengalaman langsung dalam mengelola waktu secara efektif. Materi yang diberikan mencakup konsep dasar manajemen waktu bagi siswa, seperti pentingnya perencanaan belajar, teknik menentukan prioritas tugas, penyusunan jadwal belajar harian dan mingguan, serta strategi menghindari kebiasaan menunda tugas. Siswa juga mengikuti latihan praktis dalam menyusun jadwal kegiatan belajar, dimulai dari mengidentifikasi tugas sekolah, mengelompokkan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan, hingga menyusun rencana belajar yang terstruktur. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok untuk mengevaluasi kebiasaan belajar siswa serta berbagi strategi dalam meningkatkan efektivitas penggunaan waktu. Selanjutnya dilakukan simulasi penerapan manajemen waktu, di mana siswa diminta untuk mengatur waktu dalam berbagai situasi, seperti menghadapi banyak tugas, persiapan ujian, serta kegiatan di luar sekolah. Dalam kegiatan ini, siswa juga mendapatkan umpan balik dari pemateri terkait perencanaan waktu yang telah mereka buat. Pelatihan juga mencakup pembentukan kebiasaan disiplin waktu yang berfokus pada konsistensi dalam mengikuti jadwal belajar, menghindari gangguan seperti penggunaan gadget berlebihan, serta memanfaatkan waktu luang secara produktif. Selain itu, siswa diberi kesempatan untuk melakukan praktik mandiri dengan menyusun rencana belajar pribadi dan target harian. Seluruh proses pelatihan mengadopsi pendekatan *learning by doing* sehingga siswa dapat secara langsung memahami dan menerapkan manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa menjadi lebih disiplin, terorganisir, dan mampu meningkatkan prestasi belajar.

Pengukuran akhir (post-test) dilakukan setelah seluruh sesi workshop selesai untuk menilai peningkatan kemampuan siswa dibandingkan hasil pre-test. Aspek yang diukur meliputi kemampuan siswa dalam menyusun jadwal belajar, menentukan skala prioritas tugas sekolah, mengelola waktu secara efektif, serta meningkatkan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, diukur juga perubahan kebiasaan siswa dalam

mengurangi penundaan pekerjaan (prokrastinasi) serta kemampuan membagi waktu antara kegiatan belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya.

### Hasil / نتائج البحث

Hasil observasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Pelatihan Dasar Public Speaking bagi Siswa SMK” di SMK Tadika Pertiwi menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat tinggi. Kegiatan diikuti oleh 30 siswa kelas XI dan XII dengan tingkat kehadiran mencapai 100%. Antusiasme peserta tampak dari keaktifan mereka dalam sesi ice breaking, perhatian saat pemaparan materi, serta keberanian mengajukan pertanyaan. Selain itu, siswa tampak serius dalam mengikuti latihan vokal, praktik bahasa tubuh, serta simulasi presentasi yang diberikan selama workshop. Seluruh peserta juga menunjukkan kesungguhan saat mengerjakan lembar latihan public speaking, seperti latihan menyusun struktur presentasi dan latihan artikulasi. Setelah pelaksanaan workshop utama, siswa tampak lebih memahami langkah-langkah konkret yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan berbicara mereka. Beberapa langkah yang banyak direncanakan siswa antara lain berlatih presentasi di rumah, meningkatkan kontak mata saat berbicara, memperbaiki intonasi suara, serta lebih aktif berbicara dalam diskusi kelas. Hasil dari sesi praktik public speaking melalui role play menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek keterampilan komunikasi siswa. Sebanyak 85% peserta mampu menyampaikan presentasi dengan lebih jelas dan percaya diri, 80% mulai menunjukkan penggunaan bahasa tubuh yang tepat, 78% dapat menjaga kontrol vokal dengan baik, dan 72% mampu mengurangi kebiasaan gugup seperti menghindari tatapan audiens atau berbicara terlalu cepat. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan kemampuan dasar public speaking siswa dan memberikan pengalaman praktis yang relevan untuk kebutuhan komunikasi di lingkungan sekolah maupun masa depan.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan pada kemampuan public speaking siswa. Aspek yang mengalami peningkatan tertinggi adalah kepercayaan diri, yakni sebesar 43%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan workshop interaktif yang menggabungkan latihan vokal, simulasi presentasi, dan role play berhasil membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara dan meningkatkan rasa yakin saat tampil. Latihan-latihan yang diberikan mendorong siswa untuk lebih terbiasa tampil di depan teman-temannya sehingga secara bertahap mereka merasa lebih nyaman ketika berbicara. Selain itu, peningkatan kemampuan teknis seperti struktur presentasi, artikulasi, penggunaan vokal, dan bahasa tubuh menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis praktik lebih efektif dibandingkan pembelajaran teori saja. Sebagian besar siswa dapat menyampaikan presentasi dengan alur yang lebih runtut, penggunaan suara yang lebih stabil, dan gesture yang lebih terkendali. Hal ini sejalan dengan temuan Kusumadinata et al. (2024) yang menyatakan bahwa pelatihan public speaking berbasis praktik langsung dapat meningkatkan kemampuan berbicara dan regulasi emosi remaja.

Metode latihan dan workshop yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengenali kekuatan dan kelemahan mereka dalam berbicara. Melalui latihan-latihan dasar seperti pengaturan intonasi, artikulasi, dan struktur pesan, siswa dapat melakukan evaluasi diri mengenai bagian mana yang perlu ditingkatkan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep self-awareness yang dianggap sebagai aspek fundamental dalam peningkatan kualitas komunikasi interpersonal. Selain itu, pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih peka terhadap aspek-aspek komunikasi non-verbal seperti ekspresi wajah, kontak mata, dan bahasa tubuh. Kesadaran ini sangat penting karena sebagian besar pesan komunikasi disampaikan melalui aspek non-verbal. Dengan meningkatnya self-awareness komunikasi, siswa lebih siap dan lebih percaya diri saat menghadapi situasi berbicara yang menantang di lingkungan sekolah maupun dunia kerja.

Selama pelatihan berlangsung, faktor lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam meningkatkan keterampilan public speaking. Dukungan teman sebaya terbukti membantu mengurangi kecemasan panggung bagi sebagian besar siswa, terutama ketika mereka tampil di depan kelompok kecil sebelum tampil di depan kelas. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan yang suportif dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman dan memudahkan siswa untuk mengambil risiko tampil lebih percaya diri. Sesi role play juga memperlihatkan perubahan positif dalam cara siswa mengelola respon audiens. Sebanyak 85% siswa mampu mempertahankan kejelasan suara dan artikulasi meskipun mendapatkan pertanyaan atau umpan balik dari teman. Hal ini menunjukkan peningkatan keterampilan regulasi emosi yang penting dalam situasi komunikasi nyata.

Pelatihan public speaking tidak hanya memperbaiki aspek teknis berbicara, tetapi juga memperkuat resiliensi mental siswa. Selama sesi latihan, siswa belajar menghadapi kegugupan, mengatasi rasa takut salah, serta tetap fokus meskipun mengalami hambatan kecil saat presentasi. Sebanyak 33% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai strategi mengelola kecemasan, seperti teknik pernapasan, jeda bicara, dan persiapan sebelum presentasi. Resiliensi komunikasi ini penting sebagai bekal dalam berbagai situasi, baik saat wawancara kerja, presentasi tugas, maupun interaksi profesional lainnya di masa depan. Secara keseluruhan, program PKM ini tidak hanya meningkatkan kemampuan berbicara siswa, tetapi juga memperkuat kesiapan mental mereka dalam menghadapi situasi komunikasi yang menantang.

### **Kesimpulan/ الخلاصة**

Kegiatan ini berhasil menunjukkan bahwa tingkat partisipasi peserta sangat tinggi. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti setiap sesi, baik saat pemaparan materi maupun praktik langsung.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan terkait manajemen waktu. Sebagian besar peserta mulai memahami pentingnya menyusun prioritas serta mampu membuat jadwal kegiatan yang lebih terstruktur. Sebanyak 85% siswa SMK Tadika Pertiwi menunjukkan peningkatan dalam kemampuan menyusun jadwal harian, sementara 80% siswa SMK Tadika Pertiwi mulai mampu mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Selain itu, 78% siswa SMK Tadika Pertiwi menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Berdasarkan hasil kegiatan dan temuan tersebut, SMK Tadika Pertiwi perlu mengintegrasikan materi manajemen waktu ke dalam kegiatan pembelajaran atau program bimbingan konseling secara berkelanjutan agar siswa SMK Tadika Pertiwi terbiasa mengelola waktu dengan baik. Sekolah juga diharapkan dapat melibatkan orang tua melalui sosialisasi atau sesi pendampingan khusus, sehingga dukungan keluarga dapat membantu siswa dalam membentuk kebiasaan disiplin serta pengelolaan waktu yang efektif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, SMK Tadika Pertiwi sebaiknya menyelenggarakan sesi tindak lanjut (*follow-up*) secara berkala, misalnya setiap tiga bulan, untuk memantau perkembangan kemampuan manajemen waktu siswa SMK Tadika Pertiwi serta memberikan pelatihan lanjutan sesuai kebutuhan. Kegiatan ini penting untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten dalam aktivitas belajar. Pemerintah daerah dan Dinas Pendidikan juga diharapkan dapat membuat kebijakan serta menyediakan alokasi dana khusus untuk menyelenggarakan program pengembangan keterampilan manajemen waktu secara berkelanjutan di SMK Tadika Pertiwi maupun sekolah lainnya, guna mendukung peningkatan kualitas siswa yang lebih disiplin, produktif, dan siap menghadapi tuntutan dunia pendidikan maupun dunia kerja.

**Referensi/ المصادر والمراجع**

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Revised ed.). New York: W. H. Freeman. <https://books.google.com/books?id=eJ-PN9gO1U0C>

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>

Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to time management. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51. <https://www.researchgate.net/publication/284181585>

Sari, D. P., & Nurhidayah, S. (2019). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(2), 176–183. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/18008>

Fitria, L., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 7(1), 33–38. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20196>