



---

**PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN HIDUP MENJADI LEBIH BAIK  
DENGAN MEMANAJEMEN WAKTU**

**Pricilia Syanne Gosal<sup>1\*</sup>, Clarissa Liaupati<sup>2</sup>, Ria Sakinah Waji<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Atma Jaya Makassar  
priciliagosall@gmail.com\*

---

**Article History:**

Received: 22-08-2023

Revised: 30-08-2023

Accepted: 04-09-2023

**Keywords:** Remaja,  
Time Management,  
Psikoedukasi, Psikologi

**Abstract:** Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak. Pada masa remaja, tugas perkembangannya tentu sudah berbeda dari saat individu masih berada di kanak-kanak. Bertambahnya tugas perkembangan individu pada masa remaja membuat beberapa tidak mampu mengatur waktunya dengan baik. Sehingga dilakukan PKM berupa Psikoedukasi pada salah satu SMA swasta di kota Makassar. Solusi yang ditawarkan berupa pemaparan materi mengenai time management dan melakukan praktik step by step melakukan time management. Target luaran kami yaitu peserta mampu mengatur waktunya lebih baik meskipun sedang memiliki banyak tugas, mengatur organisasi, dan kegiatan lain diluar kegiatan akademik. Kegiatan PKM dilakukan pada Jumat, 21 Juli 2023 pukul 14.00- 15.00 WITA. Sebelum melakukan psikoedukasi, dilakukan pre-test terlebih dahulu untuk melihat pengetahuan siswa mengenai time management kemudian akan dibandingkan dengan hasil post-test untuk melihat apakah ada pengaruh dari pemberian psikoedukasi yang dilakukan. Keberhasilan psikoedukasi dapat terlihat pada perbedaan skor dari pre-test dan post-test yang telah diperoleh.

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

---

**PENDAHULUAN**

Golinko (Jahja, 2011) kata “remaja” berasal dari bahasa Latin, yaitu *adolescens* yang berarti *to grow atau to grow maturity*. Hurlock (2017) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 tahun hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16-17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja ditandai dengan adanya sejumlah karakteristik penting yang meliputi terjalannya hubungan yang matang dengan teman sebaya, belajar mengenai peranan sosial sebagai pria atau wanita dewasa dan menerima perubahan fisik yang terjadi. Selain itu remaja juga harus mencapai kemandirian emosional, memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya (Hidayati, 2016).

Dalam mencapai tugas perkembangan, remaja sangat memerlukan peranan dari banyak pihak, seperti dirumah peran orang tua dan disekolah peran guru. Banyaknya tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh remaja ditambah dengan kewajiban mereka untuk menambah atau mengasah ilmu pengetahuan mereka dengan mengikuti pelajaran tambahan diluar dari sekolah dan mengikuti kegiatan organisasi yang ada disekolah membuat mereka sulit untuk membagi waktu mereka dengan porsi yang sesuai. Permasalahan tersebutlah yang memang hingga saat ini masih menjadi fokus utama, karena ketidakmampuan remaja dalam mengatur waktu mereka. Lokasi yang memang

dipilih untuk dilakukannya Pengabdian Kepada Masyarakat, yakni pada salah satu SMA swasta di kota Makassar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama dengan guru bimbingan konseling sekolah tersebut, diketahui jika permasalahan yang saat ini sedang marak terjadi pada siswa SMA khususnya yang mengikuti kegiatan OSIS. Para siswa SMA tersebut diketahui masih belum bisa mengatur dengan baik waktu mereka sehari-hari yang terbagi antara kegiatan OSIS dan juga les tambahan yang mereka ikuti. Biasanya mereka harus mengorbankan salah satunya agar tidak ketinggalan dengan kegiatan yang akan dilaksanakan. Maka, dapat ditarik 2 kesimpulan jika permasalahan yang terjadi pada siswa di sekolah tersebut berkaitan dengan *time management*.

*Time management* merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh masing-masing individu sebagai kunci sukses saat ingin melakukan suatu hal (Gea, 2014). Sign dan Jain (Gea, 2014) menjelaskan jika *time management* berkaitan dengan tindakan atau sebuah proses dari pelaksanaan pantauan atas sejumlah waktu yang nantinya akan digunakan untuk melakukan aktivitas khusus, yang terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Permasalahan yang berkaitan dengan *time management* merupakan hal umum terjadi pada banyak individu terutama pada kaum remaja hingga dewasa. *Time management* diakui oleh banyak pihak jika sangat dibutuhkan, namun nyatanya mereka terkadang tidak menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Fischer (Gea, 2014) mencatat temuan yang didapatkannya dari teori behavioral decision bahwa banyak individu yang lebih memilih mengabaikan hasil besar yang akan didapatkan dimasa depan lewat *time management* yang bagus. Artinya meskipun penerapan *time management* dalam kehidupan sehari-hari masih sulit untuk ditemukan hasilnya pada tahap awal perencanaan, namun setelahnya dengan penerapan yang konsisten, hasil yang akan didapatkan akan mengesankan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Sasaran dari Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ialah para anggota OSIS pada sekolah tersebut. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan metode psikoedukasi. Metode pelaksanaan diawali dengan perencanaan kelompok dengan pihak sekolah agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan dengan baik dan lancar. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan, dimana waktu sudah ditentukan sesuai kesepakatan antara kelompok dan para peserta dari salah satu SMA swasta di kota Makassar. Langkah selanjutnya dalam kegiatan ini adalah, tindak lanjut dari pelaksanaan kegiatan dimana kelompok melihat respon peserta terlebih dahulu ketika mengerjakan pre-test yang diberikan. Berikutnya kelompok memberikan pemaparan materi dengan tema *time management*. Setelah pemaparan materi kelompok memberikan simulasi kepada peserta dengan tujuan peserta mampu mengatur waktu kegiatan mereka sehari-hari. Akhir dari kegiatan yang dilakukan peserta diminta untuk mengerjakan posttest yang berikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian ini bertujuan untuk melihat apakah ada tingkat perbedaan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan, sampel terdiri dari 36 siswa pada salah satu SMA swasta di kota Makassar. Pemberian pre-test dilakukan sebelum pemberian materi, sedangkan post-test dilakukan setelah pemberian materi. Rata-rata pre-test siswa sebesar 3,86 yang artinya kemampuan memahami materi sebelum materi diberikan cenderung rendah. Hasil post-test menunjukkan rata-rata skor siswa sedikit mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata 3,94. Hal ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi dengan

membawakan materi dapat meningkatkan pemahaman siswa tersebut. Namun, terdapat beberapa faktor yang memungkinkan nilai signifikan terhadap pre-test dan post-test tidak terlalu tinggi tetapi tetap terdapat perbedaan, yaitu dikarenakan kurangnya waktu dan kondisi lingkungan yang kurang kondusif untuk dilakukan lebih banyak pemberian materi dan simulasi. Tetapi, berdasarkan nilai pre-test dan post-test yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor antara pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemberian psikoedukasi yang dilakukan. Dan berdasarkan hasil skala evaluasi, bahwa psikoedukasi yang di adakan berjalan dengan efektif, di mana terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa yang ditunjukkan pada persentase hasil evaluasi nomor 1 sebesar 83,3%, hasil evaluasi pada nomor 2 di mana bahasa yang digunakan saat psikoedukasi mudah di pahami dengan persentase 72,2%, psikoedukasi yang dibawakan pada salah satu SMA swasta di kota Makassar penjelasannya mudah dipahami yang ditunjukkan dengan presentase 97,2%, serta suasana ruangan yang memadai menunjang kegiatan psikoedukasi menjadi efektif yang ditunjukkan dengan hasil skala evaluasi sebesar 94,4%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

*Time management* merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh individu. Ketika individu memiliki *time management* yang benar maka ia dapat melaksanakan kegiatan sehari-harinya secara produktif dan efisien. Untuk itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada salah satu SMA swasta di kota Makassar diharapkan dapat mengatasi permasalahan kesulitan membagi waktu untuk belajar dan kegiatan OSIS. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan metode psikoedukasi *time management* terhadap para siswa, khususnya OSIS berjalan dengan lancar. Para peserta memberikan respon yang positif dan antusias. Melalui kegiatan ini berhasil untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus penerapan untuk *time management* melalui psikoedukasi dan simulasi.

Untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan dapat dipersiapkan dengan lebih matang, dengan metode yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan mitra. Diharapkan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dapat menjangkau lebih banyak siswa lagi. Dan untuk waktu pelaksanaan dapat ditingkatkan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Atmaja, S. N., Oktavianna, R., Saputri, S., Purwatiningsih, & Benarda. (2021). Time Management Untuk Hidup Lebih Efisien dan Efektif. *Jurnal Kuat*, 3(1), 60-63.
- [2] Gea, A. A. (2014). Time Management : Menggunakan Waktu Secara Wfektif Dan Efisien. *Humanora*, 5(2), 777-785.
- [3] Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137-114.
- [4] Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- [5] Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.