

**Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan**  
23 Oktober 2021, Hal. 495-501  
e-ISSN: 2686-2964

### **Pelatihan *self management* dalam pengelolaan waktu efektif di SMK Muhammadiyah Pakem Sleman**

Sutipyo Ru'iyah, Sutarman

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan,  
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191  
Email: [sutipyo@pai.uad.ac.id](mailto:sutipyo@pai.uad.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Dampak Covid-19 yang dirasakan langsung pada dunia pendidikan saat ini adalah pembelajaran online (daring), baik secara sinkron ataupun a-sinkron. Keberhasilan pembelajaran daring membutuhkan manajemen waktu yang baik oleh siswa. Manajemen waktu yang baik, membutuhkan keterampilan yang harus diasah. Pelatihan *Self management* di SMK Muhammadiyah Pakem bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa pengelolaan waktu efektif, sehingga siswa berhasil dalam pembelajaran. Pelatihan ini melibatkan dua orang tutor yang dibantu oleh tiga orang mahasiswa. Metode Pelatihan dilaksanakan dengan metode workshop dan metode praktek manajemen waktu. Pelatihan dilakukan pada tanggal 25 Mei 2021 dan 16 Juni 2021. Tahapan-tahapan pelaksanaan pelatihan meliputi, pengisian pre-tes dan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh materi pertama dan kedua, kemudian pada hari berikutnya praktik untuk melakukan manajemen waktu secara efektif. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan manajemen waktu efektif pada siswa SMK peserta pelatihan *self management*.

**Kata kunci:** covid-19, self management, waktu efektif

#### **ABSTRACT**

*The impact of Covid-19 that is felt directly on the world of education today is online learning, either synchronously or a-synchronously. Successful online learning requires good time management by students. Good time management requires skills to be honed. Self management training at SMK Muhammadiyah Pakem aims to improve students' ability to manage time effectively, so that students are successful in learning. This training saw two tutors assisted by three students. Methods the training is carried out using workshop methods and time management practice methods. The training was conducted on May 24-25, 2021. The stages of the training implementation included filling out the pre-test and continued with the delivery of material by the first and second materials, then on the following day the practice of effective time management. The results of the training show that there is an increase in effective time management skills in vocational students participating in self-management training.*

**Keywords :** covid-19, self management, effective time

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 berdampak pada perubahan perilaku yang sangat signifikan bagi manusia khususnya dunia pendidikan. Pembelajaran yang biasanya dengan sistem tatap muka berubah menjadi sistem online. Perubahan yang tiba-tiba ini berdampak pada psikologis, baik bagi guru maupun siswa. Mengubah persepsi belajar offline dengan tatap muka di menjadi belajar online di rumah masing-masing, ternyata merupakan sesuatu yang sulit (Darmayanti dkk., 2007).

Pembelajaran online di sekolah-sekolah selama pandemi Covid-19, menggunakan berbagai macam platform, diantaranya menggunakan media sosial seperti WhatsApp, google classroom, dan sebagian ada yang menggunakan e-learning dengan *Learning Management System* (LMS) pada masing-masing sekolah. Berbagai macam platform pembelajaran online tersebut ternyata belum membuahkan hasil yang menggembirakan. Minat dan motivasi siswa belajar secara online masih sangat rendah (Jamil & Aprilisanda, 2020; Yunitasari & Hanifah, 2020). Menurunnya minat dan motivasi belajar siswa, tentu akan berpengaruh kepada kemampuan kognitif, afektif maupun psikomotorik siswa. Belum lagi masalah siswa yang sulit untuk membagi waktu, karena dukungan lingkungan belum mendukung pembelajaran dari rumah (Handayani, 2020). Ketidak mampuan seseorang dalam memanaj waktu dengan baik, tentu akan berpengaruh pada proses belajar anak tersebut. Handayani mengatakan bahwa anak yang tidak mempunyai *self management* waktu yang baik akan banyak waktunya yang akan terbuang sia-sia. Ketidak mampuan mengelola waktu dengan baik, akan sangat berdampak pada kualitas sumber daya manusia.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan siswa yang dipersiapkan untuk siap kerja setelah lulus. Pandemi Covid-19 yang mengharuskan belajar dengan online akan sangat berpengaruh kepada keterampilan siswa. Sebagaimana yang disampaikan oleh Fatwa Tentama dkk bahwa lulusan SMK harus mempunyai kesiapan kerja yang baik agar dapat eksis di dunia kerja (Tentama dkk., 2019). Sumber daya manusia yang eksis di dunia kerja adalah mereka yang mempunyai kompetensi baik. Sementara untuk menghasilkan SDM yang baik, adalah mereka yang dapat mengelola waktu dengan baik. Inilah yang mendorong untuk melakukan pelatihan *self management* dalam pengeolaan waktu yang efektif pada saat pandemi covid-19 ini.

Siswa dan siswa pada saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada saat pandemi covid-19 atau belajar online, seolah-olah mereka libur sekolah. Waktu belajar yang digunakan benar-benar untuk belajar sangat minim. Ada beberapa indikator yang dapat dilihat dari minimnya minat, motivasi dan lemahnya manajemen waktu bagi siswa: *Pertama*, pada saat pembelajaran online dengan sistem sinkron, banyak siswa yang terlambat masuk, bahkan yang tidak masuk juga cukup banyak. Alasan mereka bermacam-macam, ada yang karena jaringan, atau tidak punya kuota. Namun hal ini besar kemungkinan hanya alasan saja, sebab ketika mereka mendapat bantuan kuota, kenyataannya tidak banyak berubah. *Kedua*, pada saat pembelajaran online dengan sistem a-sinkron, yang biasanya ada tugas-tugas yang harus dikerjakan, siswa-siswi juga banyak yang terlambat mengirimkan tugasnya. Bahkan ada sebagian yang tidak mengumpulkan dengan alasan tidak tahu jika tugas.

SMK Muhammadiyah Pakem sleman yang terdiri dari lima jurusan, sejak beberapa bulan terakhir melakukan pembelajaran *blended learning*. Siswa masuk ke sekolah secara bergantian agar tetap dapat menjaga protokol kesehatan. Namun dua masalah tersebut di atas tetap menjadi masalah yang urgen, karena siswa ketika tidak masuk sekolah dianggap sebagai hari libur. Waktu mereka terbuang sia-sia untuk bermain game, atau untuk kegiatan kurang bermanfaat yang lain. Oleh karena itu pelatihan self management menjadi sangat penting bagi siswa terutama di SMK Muhammadiyah Pakem. Hal ini karena kondisi lingkungan yang kurang mendukung, seperti orangtua yang bekerja atau kurang memperhatikan pendidikan

anaknya. Tujuannya adalah agar siswa-siswa dapat mengatur waktu-waktu mereka menjadi lebih efektif sebagaimana ketika mereka belajar secara offline.

## METODE

Pelatihan *self management* dalam pengelolaan waktu yang efektif pada saat pandemi covid-19 di SMK Muhammadiyah Pakem, dilaksanakan secara offline di ruang laboratorium komputer di Kampus 1 Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah pakem pada tanggal 25 Mei 2021 dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah tentang rencana pelaksanaan pelatihan lalu disepakati bahwa pelatihan akan dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2021 secara offline. Sejak tanggal 15 Juni tim pengabdian menyiapkan segala macam kebutuhan pelaksanaan pelatihan bersama mitra, seperti ruangan dan alat tes pre tes dan post tes. Kemudian pada 16 Juni 2021 pelaksanaan pelatihan dilaksanakan dengan dibagi menjadi dua sesi seperti pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Pelaksanaan Pelatihan *Self Management* dalam Pengelolaan Waktu yang Efektif pada Era Covid-19

No	Aktivitas dan Materi	Materi	Metode
1	<b>Pembukaan</b> Kepala Sekolah SMK Mu. Pakem, Sigit Rohmadiyanto, S.Pd., M.Pd.	Pengarahan	Ceramah
2	<b>Pre Tes:</b> Semua peserta	Mengisi angket	PBT
3	<b>Workshop:</b> Dr. Sutarman, S.Pd., M.Hum.	1. Pentingnya Manajemen Waktu 2. Pentingnya Lingkungan Belajar yang kondusif	Ceramah dan tanya jawab
4	<b>Pelatihan:</b> Sutipyo R., S.Ag., M.Si.	1. Step by step manajemen waktu efektif 2. Menyusun rencana penggunaan waktu	Praktik
5	<b>Post Tes:</b> Semua peserta	Mengisi angket	PBT
6	<b>Penutup dan Doa</b> Muhammad Nashullrah	Berdoa bersama	

Pelatihan ini melibatkan dua orang mahasiswa dan diikuti oleh 26 orang siswa SMK Muhammadiyah Pakem dari beberapa jurusan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Komposisi Peserta pelatihan

No	Jurusan	Jumlah	
		Laki-laki	Perempuan
1	Perbankan Syariah (PBS)	-	8
2	Programer (RPL)	4	8
3	Arsitek (DPIB)	4	-
4	Oto Mobil (TKRO)	2	-
	Jumlah	10	16

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Ada beberapa hasil yang diperoleh melalui pelatihan *self management* dalam pengelolaan waktu yang efektif pada saat pandemi covid-19 di SMK Muhammadiyah Pakem. Pengabdian ini berjalan dengan baik dimana peserta sangat antusias mengikuti pelatihan.

### 1. Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Manajemen Waktu

Waktu itu adalah sesuatu yang amat berharga dan penting dalam kehidupan manusia. Karena sangat pentingnya waktu, Allah bersumpah demi waktu, sebagaimana dalam firman-Nya:

وَالْعَصْرِ. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ.

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran. (QS. Al-Ashr [103]: 1-3).

Prof. Dr. Hamka menafsirkan bahwa masa itu akan terus berputar meninggalkan manusia dan tidak dapat kembali lagi. Setiap manusia akan memasuki suatu masa (waktu) tertentu dan masa itu akan dilalui, dan apabila masa itu telah pergi maka tidak dapat terulang kembali. Dan sumpah Allah menggunakan istilah '*ashr*' (masa/waktu), tentu karena merupakan sesuatu yang sangat yang perlu diingat-ingat oleh manusia (Hamka, 1982).



Gambar 1. Suasana pelatihan ketika menerima materi

Manusia akan merasa sangat rugi jika dia melalui masa (waktu)nya tanpa ada keutungan sama sekali. Waktu yang hilang sia-sia tidak digunakan untuk berbuat kebaikan untuk diri dan lingkungan serta masa depannya, akan merugikan orang tersebut. Hal yang sama dikatakan oleh Ibnu Katsir kitab tafsirnya, bahwa manusia yang menyia-nyiakan waktunya akan sangat rugi baik didunia maupun di akhirat. Dan orang yang beriman dan memanfaatkan waktunya untuk melakukan amal shalih yang bermanfaat untuk kehidupan dunia dan akhiratnya tidak tergolong pada orang yang merugi (Katsir, 2010).

Seorang manusia harus dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Allah juga mengingatkan bahwa manusia harus dapat menggunakan waktu seefektif mungkin untuk kebaikan, jangan sampai ada yang sia-sia. Sebagaimana dalam firman-Nya:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain (QS. Al-Insyirah [94]: 7).

Hamka menafsirkan ayat ini bahwa seseorang harus merencanakan hidupnya dengan sebaik-baiknya. Waktu yang dimiliki tidak boleh dibiarkan terbuang sia-sia, sehingga apabila dia menyelesaikan suatu pekerjaan tertentu, dia akan beralih kepada pekerjaan berikutnya yang telah direncanakan sebelumnya (Hamka, 1982; Katsir, 2010).

## 2. Melatih Cara Manajemen Waktu Yang Efektif

Manajemen waktu merupakan upaya merencanakan, mengorganisasi, menggerakkan, dan mengawasi produktivitas waktu (Mujiono, 2009). Manajemen waktu merupakan aktivitas perencanaan terhadap waktu harian akan digunakan apa saja, sehingga harus dibagi dengan cermat, melalui penjadwalan, menyusun daftar aktivitas yang akan dilakukan, pembagian tugas, dan sistem lain yang mengarahkan penggunaan waktu secara efektif (Purwanto, 2008). Dari dua definisi di atas sangat jelas bahwa manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian waktu dalam rentang waktu tertentu, agar waktu menjadi produktif harus disusun daftar aktifitas dan dijadwalkan dalam term waktu yang tersedia.



Gambar 2. Suasana pelatihan ketika praktik melakukan manajemen waktu

Dalam rangka mencapai waktu yang efektif, ada empat hal yang harus dilakukan oleh seseorang (Tiger, 1999): (1) Menetapkan tujuan dan prioritas aktivitas, yaitu seseorang harus dapat menentukan tujuan yang akan dicapai baik dalam waktu pendek maupun dalam waktu menengah dan dalam waktu panjang. Lalu setelah menentukan tujuan yang akan dicapai tersebut lakukan penyusunan skala prioritas dari semua tujuan yang ditetapkan. Tujuan apa yang harus dicapai pertama, kedua, ketiga dan seterusnya. (2) Melakukan manajemen waktu yaitu melakukan perencanaan untuk mencapai tujuan-tujuan pada aktivitas pertama. Sebagaimana teori manajemen tentu dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan dilakukan dengan membagi waktu yang ada sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Lalu melakukan semua aktivitas yang direncanakan sesuai dengan perencanaan. Manajemen waktu adalah keterampilan setiap individu dan manajerial. Hal ini merupakan proses untuk menyusun dan mencapai tujuan, memperkirakan waktu dan sumber-sumber waktu yang dibutuhkan untuk mencapai masing-masing tujuan dan mendisiplinkan diri sendiri memfokuskan pada tujuan. (3) Mengontrol perjalanan aktifitas penggunaan waktu. Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan waktu dalam aktivitas, mulai dari harian,



mingguan, bulanan dan seterusnya. Kontrol ini sangat diperukan agar tidak terjadi penyimpangan antara perencanaan dan pelaksanaan.

The Liang Gie mencontohkan teknik dan implemantasi manajemen waktu seorang siswa agar sukses dan berprestasi, yaitu: (1) Seseorang hendaknya menentukan mata pelajaran yang akan dipelajari pada setiap harinya, misalnya pada hari tertentu akan mempelajari empat mata pelajaran yang meliputi dua pelajaran yang akan diajarkan esok harinya, menyelesaikan tugas atau mengulangi pelajaran yang diberikan hari ini. (2) Membuat urutan waktu untuk belajar dari beberapa empat mata pelajaran tersebut, misalnya belajar mata pelajaran yang telah diajarkan hari itu. Lalu melanjutkan mempelajari dua mata pelajaran yang akan diajarkan besok paginya. Adapun waktu, disesuaikan dengan waktu yang ada dan waktu yang paling nyaman bagi orang tersebut untuk belajar di rumah. (3) Mengatur rentang waktu belajar dengan sebaik-baiknya, agar tidak terlampau pendek atau terlalu lama. Berapa lama periode waktu belajar sebaiknya, tentu harus disesuaikan dengan keadaan masing-masing. (4) Belajar secara terus menerus agar dapat menguasai mata pelajaran yang belum sepenuhnya dikuasai (Gie, 1996).



Gambar 3. Suasana pelatihan ketika praktik evaluasi diri

Hasil evaluasi diri para peserta, dapat diperoleh data sebagaimana pada uraian berikut ini.

Tabel 4. Hasil evaluasi diri peserta pelatihan

No	Uraian	Ya	Tidak
1	Banyak waktu saya yang terbuang dengan sia-sia	18	8
2	Saya mengetahui kebutuhan waktu saya untuk apa saja	23	3
3	Saya biasa melakukan evaluasi diri	19	7
4	Saya biasanya menyusun jadwal aktivitas harian	9	17
5	Saya selalu membuat skala prioritas dalam aktivitas saya	10	16
6	Saya selalu menepati jadwal yang saya buat	13	13
7	Saya melakukan kerjasama sama dengan teman saya untuk kemajuan saya	20	6
8	Saya belum bisa memilah milah aktivitas apa yang akan dilakukan	15	11
9	Saya tahu kebutuhan hidup saya meliputi apa saja	22	4
10	Saya menjalani hidup mengalir saja	11	15

## SIMPULAN

Pengabdian dengan judul “Pelatihan *self management* dalam pengelolaan waktu yang efektif pada saat pandemi covid-19 di SMK Muhammadiyah Pakem,” telah terlaksana dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi dimana peserta pelatihan mulai menyadari kelemahan dirinya dimana mereka selama ini belum dapat menggunakan waktu dengan baik, seperti belum terbiasa membuat jadwal harian sebanyak 68%, belum bisa menentukan skala prioritas 62%, dan mereka menjalani hidup hanya seperti air mengalir tanpa perencanaan 58%. Setelah peserta memahami kekurangan mereka, mulai berusaha untuk menata waktunya dengan baik melalui pembuatan jadwal harian, mingguan dan menata rencana hidup mereka..

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah mensupport pelaksanaan pengabdian ini. Terima kasih pula kepada kepala sekolah SMK Muhammadiyah Pakem Sleman Yogyakarta yang telah menjadi mitra dalam pengabdian ini. Semoga pengabdian ini memberi manfaat kepada kita semua. Amiin

## DAFTAR PUSTAKA

- Darmayanti, T., Setiani, M. Y., & Oetojo, B. (2007). *E-Learning Pada Pendidikan Jarak Jauh: Konsep Yang Mengubah Metode Pembelajaran Di Perguruan Tinggi Di Indonesia*. 8, 15.
- Gie, T. L. (1996). *Strategi Hidup Sukses*. Liberty.
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar Juz 30*. Panji Masyarakat.
- Handayani, L. (2020). Keuntungan, Kendala dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Studi Eksploratif di SMPN 3 Bae Kudus. *Journal Industrial Engineering & Management Research (Jiemar)*, 1(2), 15–23.
- Jamil, S. H., & Aprilisanda, I. D. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Behavioral Accounting Journal*, 3(1), 37–46. <https://doi.org/10.33005/baj.v3i1.57>
- Katsir, I. (2010). *Lubābut Tafsīr Min Ibn Katsīr (Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6)*. Pustaka Imam Syafii.
- Mujiono. (2009). *Modul Pengembangan Diri melalui Layanan Bimbingan dan Konseling SMK*. Pramitha Publishing.
- Purwanto, S. (2008). *Pocket Mentor Manajemen Waktu*. Esensi Erlangga Group.
- Tentama, F., Kusuma, D. R., Mulasari, S. A., & Sukei, T. (2019). *TOT work readiness skill bagi guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*. 8.
- Tiger, T. H. (1999). Time Management: Test of Proses Model. *Jurnal of applied psychology*, 79(3), 381–391.
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID-19*. 2(3), 232–243.