

Efektivitas Psikoedukasi Manajemen Waktu terhadap Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Fediansyah*, Isrida Yulia

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa Sekolah Menengah Kejuruan melalui *intervensi* psikoedukasi yang dirancang secara sistematis. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada temuan awal bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu antara kegiatan akademik dan kejuruan, dengan 61% responden menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang rendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential explanatory*, mengombinasikan data kuantitatif dari kuesioner dan data kualitatif dari wawancara serta observasi. Intervensi dilakukan dalam bentuk pelatihan psikoedukasi yang melibatkan kegiatan seperti *to-do list*, *stop doing list*, *priority scale*, dan *tabel prioritas*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan manajemen waktu setelah intervensi ($p = 0.000 < 0.05$), di mana 29 dari 31 siswa menunjukkan peningkatan skor *posttest*. Temuan ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, disiplin belajar, serta kemampuan siswa mengatur waktu secara efisien. Penelitian ini merekomendasikan agar pelatihan psikoedukasi dijadikan program pembinaan berkelanjutan di sekolah untuk memperkuat keterampilan regulasi diri dan produktivitas akademik siswa.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Psikoedukasi, Siswa Kejuruan, Regulasi Diri, Disiplin Belajar

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5089>

*Correspondence: Ferdiansyah

Email: 1542300079@surel.untag-sby.ac.id

Received: 14-09-2025

Accepted: 20-10-2025

Published: 8-11-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to improve the time management skills of vocational high school students through a systematically designed psychoeducational intervention. The background of this research is based on preliminary findings indicating that most students experience difficulties in managing their time between academic and vocational activities, with 61% of respondents showing low time management ability. The study employs a mixed-methods approach with a sequential explanatory design, combining quantitative data from questionnaires and qualitative data from interviews and observations. The intervention took the form of psychoeducational training involving activities such as to-do lists, stop-doing lists, priority scales, and priority tables. The results of the Wilcoxon Signed Ranks Test showed a significant improvement in time management ability after the intervention ($p = 0.000 < 0.05$), with 29 out of 31 students demonstrating higher posttest scores. These findings confirm that psychoeducation is effective in enhancing self-awareness, study discipline, and students' ability to manage their time efficiently. The study recommends that psychoeducational training be implemented as a continuous development program in schools to strengthen students' self-regulation skills and academic productivity.

Keywords: Time Management, Psychoeducation, Vocational Students, Self-Regulation, Learning Discipline

Pendahuluan

Manajemen waktu merupakan salah satu kemampuan penting yang menentukan keberhasilan individu dalam menyelesaikan berbagai tuntutan kehidupan, termasuk dalam bidang pendidikan. Dalam era modern yang serba cepat, siswa dihadapkan pada beragam aktivitas yang menuntut keterampilan mengatur waktu dengan baik agar dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik, kegiatan organisasi, hingga kebutuhan pribadi (Aeon & Aguinis, 2017; Aydin & Kaya, 2020). Kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu sering kali berujung pada penundaan tugas, stres akademik, dan menurunnya prestasi belajar. Fenomena ini menunjukkan bahwa manajemen waktu bukan sekadar kemampuan teknis, tetapi juga bagian dari keterampilan hidup (*life skill*) yang perlu dikembangkan sejak dini (Fajhriani, 2020; Häfner et al., 2014).

Dalam konteks pendidikan kejuruan, pengelolaan waktu menjadi tantangan tersendiri karena siswa tidak hanya dihadapkan pada kegiatan akademik di kelas, tetapi juga praktikum kejuruan yang memerlukan kedisiplinan dan perencanaan waktu yang matang (García-Ros et al., 2021). Siswa SMK dituntut mampu menyeimbangkan dua tuntutan besar tersebut agar tidak terjadi ketimpangan antara hasil belajar teoritis dan keterampilan vokasional (Zhang & Zhang, 2020). Ketidakmampuan dalam mengatur waktu dapat menyebabkan kelelahan, ketidakteraturan jadwal, hingga berkurangnya motivasi belajar (Irwansyah & Asrida, 2021; Panadero, 2017). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana siswa mengelola waktu mereka dan faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan tersebut (Putri & Susanto, 2024).

Hasil observasi dan asesmen yang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan kegiatan praktikum. Dari hasil kuesioner, sebanyak 61% siswa memperoleh skor manajemen waktu yang rendah, yang mengindikasikan adanya permasalahan dalam membagi waktu secara seimbang. Banyak siswa kesulitan memulai tugas tepat waktu, cenderung menunda pekerjaan, serta mudah teralih oleh aktivitas lain di luar kegiatan belajar (Britton & Tesser, 1991; Zimmerman, 2002). Kondisi ini berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas, meningkatnya stres akademik, dan penurunan kualitas hasil belajar. Fenomena tersebut menandakan adanya kebutuhan intervensi untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu secara sistematis dan terarah (Claessens et al., 2007; Rahmawati & Suryani, 2021).

Secara perilaku, permasalahan utama yang muncul adalah kebiasaan menunda pekerjaan (*academic procrastination*), ketidakmampuan menentukan prioritas, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pengaturan waktu dalam keberhasilan akademik (Kurniawati & Handayani, 2022; Nasution & Wulandari, 2023). Siswa cenderung bekerja tanpa perencanaan yang jelas, tidak menyusun jadwal harian, dan jarang melakukan evaluasi diri terhadap cara mereka mengatur waktu. Padahal, perilaku-perilaku ini berhubungan erat dengan tingkat disiplin dan tanggung jawab belajar, dua aspek

penting dalam pembentukan karakter siswa kejuruan (Misra & McKean, 2000; Sari & Nurdin, 2022).

Beberapa faktor turut berperan dalam memperkuat atau melemahkan kemampuan manajemen waktu siswa. Faktor pendukungnya meliputi motivasi belajar, kontrol diri (*self-regulation*), dukungan lingkungan sekolah, serta keterampilan perencanaan akademik (Hafsah & Yuliani, 2022; Pratiwi & Widodo, 2020). Sebaliknya, faktor penghambatnya antara lain kurangnya pemahaman tentang strategi manajemen waktu, tidak adanya pembiasaan membuat jadwal kegiatan, serta pengaruh media sosial yang menyebabkan distraksi dan penurunan konsentrasi. Hal ini sejalan dengan temuan Hafsah & Yuliani (2022) bahwa siswa dengan disiplin diri tinggi dan dukungan lingkungan belajar yang positif cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak memiliki kedua faktor tersebut.

Dari sisi teori dan penelitian terdahulu, banyak studi menegaskan peran signifikan manajemen waktu terhadap prestasi akademik. Adams & Blair (2019) menjelaskan bahwa perilaku manajemen waktu yang baik berkontribusi positif terhadap performa akademik mahasiswa teknik di Inggris. Misra & McKean (2000) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu tinggi mengalami stres akademik yang lebih rendah serta kepuasan belajar yang lebih tinggi. Dalam konteks sekolah menengah, Pehlivan (2013) menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan pelatihan manajemen waktu mengalami peningkatan rata-rata nilai akademik dan penurunan tingkat kecemasan belajar. Sementara itu, Nadinloyi et al. (2013) menegaskan bahwa pelatihan manajemen waktu berbasis psikoedukasi dapat meningkatkan efisiensi belajar dan mengembangkan kemampuan pengaturan diri (*self-management*).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi merupakan pendekatan yang relevan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa. Psikoedukasi tidak hanya memberikan pemahaman konseptual, tetapi juga menekankan pelatihan praktis yang membantu siswa menerapkan teknik-teknik pengelolaan waktu, seperti penyusunan jadwal belajar, penggunaan tabel prioritas, dan penerapan metode Pomodoro untuk menjaga fokus (HIMPSSI, 2010). Melalui program psikoedukasi, siswa diharapkan mampu menata aktivitas belajar mereka secara lebih terstruktur, mengurangi kebiasaan menunda, serta menumbuhkan tanggung jawab terhadap waktu dan tugas.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa Sekolah Menengah Kejuruan melalui intervensi psikoedukasi yang dirancang secara sistematis. Penelitian ini berupaya memberikan bukti empiris mengenai efektivitas psikoedukasi dalam membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih disiplin, menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan kejuruan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka melalui pengelolaan waktu yang efisien dan terarah.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) dengan desain *sequential explanatory* yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dikumpulkan terlebih dahulu melalui penyebaran kuesioner manajemen waktu kepada siswa Sekolah Menengah Kejuruan untuk memperoleh gambaran tingkat kemampuan manajemen waktu secara terukur. Selanjutnya, data kualitatif diperoleh melalui wawancara dan observasi guna memperkuat hasil kuantitatif dengan penjelasan kontekstual yang lebih mendalam. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan hasil yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi keterampilan manajemen waktu siswa, sesuai dengan pandangan Creswell & Plano Clark (2018) bahwa kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif dapat meningkatkan validitas interpretasi penelitian sosial.

Teknik pengumpulan data meliputi tiga tahapan utama: (1) wawancara semi-terstruktur dengan guru BK, wali kelas, dan ketua kelas untuk menggali informasi mendalam mengenai pola perilaku siswa; (2) observasi langsung di kelas untuk mengamati perilaku aktual siswa dalam mengatur waktu selama proses pembelajaran; dan (3) penyebaran kuesioner manajemen waktu yang mengukur aspek perencanaan, prioritas, serta disiplin waktu. Data kualitatif dianalisis menggunakan model interaktif Miles & Huberman (1994) melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sementara itu, data kuantitatif dianalisis secara deskriptif untuk menentukan distribusi skor manajemen waktu dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi (Sugiyono, 2019). Hasil integrasi kedua pendekatan tersebut menjadi dasar perancangan intervensi psikoedukasi mengenai manajemen waktu yang disesuaikan dengan kebutuhan nyata siswa di lingkungan sekolah kejuruan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Asesmen

Asesmen yang dilakukan terhadap siswa Sekolah Menengah Kejuruan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar secara efektif akibat interaksi antara faktor internal dan eksternal yang kompleks. Berdasarkan wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan ketua kelas, ditemukan bahwa banyak siswa memiliki kemampuan perencanaan waktu yang rendah, minat terbatas terhadap pelajaran teori, serta belum memiliki strategi belajar yang efisien. Guru BK menjelaskan bahwa lemahnya kemampuan mengatur waktu sering kali disebabkan oleh kurangnya keterampilan membuat prioritas dan kebiasaan menunda pekerjaan, sementara wali kelas menambahkan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan kejuruan atau ekstrakurikuler sering kali kewalahan dalam membagi waktu antara tanggung jawab akademik dan kegiatan praktik. Ketua kelas juga menyoroti bahwa beberapa siswa lebih memilih bersosialisasi atau beristirahat daripada menyelesaikan tugas, sehingga pekerjaan sering menumpuk.

Hasil observasi mendukung temuan wawancara tersebut. Selama kegiatan belajar, beberapa siswa terlihat mengerjakan tugas dari mata pelajaran lain, menggunakan ponsel,

atau berdiskusi di luar konteks pembelajaran. Suasana kelas yang kurang teratur dan perilaku belajar yang tidak disiplin menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki pola pengelolaan waktu yang terstruktur. Meskipun fasilitas kelas cukup memadai, keteraturan belajar masih rendah, yang berdampak pada efektivitas waktu belajar mereka.

Data kuesioner memperkuat temuan tersebut. Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 31 responden, diperoleh bahwa sebanyak 19 siswa (61%) memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah ($X < 48,97$), sementara 12 siswa (39%) memiliki kemampuan tinggi ($X \geq 48,97$). Kategorisasi ini ditentukan menggunakan pendekatan *mean theoretical score* dan *standard deviation* berdasarkan pedoman Azwar (2013). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Manajemen Waktu Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
$X \geq 48,97$	Tinggi	12	39%
$X < 48,97$	Rendah	19	61%
Total		31	100%

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah. Berdasarkan wawancara, observasi, dan kuesioner, kesulitan ini disebabkan oleh lemahnya kemampuan menentukan prioritas, kebiasaan menunda tugas, serta padatnya aktivitas kejuruan. Faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap rendahnya disiplin dan efektivitas belajar siswa. Temuan ini sejalan dengan Dimiyati dan Mudjiono (2009) yang menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan bagian dari keterampilan regulasi diri, sehingga diperlukan pelatihan berbasis *self-regulation* dan *time management training* untuk meningkatkan kedisiplinan dan efektivitas belajar.

Hasil asesmen terhadap siswa Sekolah Menengah Kejuruan menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman teoretis dan penerapan keterampilan mengatur waktu. Sebanyak 19 siswa (61%) memiliki kemampuan manajemen waktu rendah, sedangkan 12 siswa (39%) tergolong tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan kegiatan kejuruan secara efektif. Temuan ini sejalan dengan pendapat Fajhriani (2020) bahwa manajemen waktu merupakan keterampilan penting dalam mengatur sumber daya untuk mencapai tujuan, namun belum banyak siswa yang mampu menerapkannya dengan konsisten. Siswa dengan kemampuan rendah cenderung kesulitan menentukan prioritas dan sering menunda pekerjaan, sedangkan siswa dengan kemampuan tinggi menunjukkan kedisiplinan serta keteraturan yang lebih baik.

Menurut Adams & Blair (2019), manajemen waktu yang efektif mencakup kemampuan memulai tugas tepat waktu, menjaga fokus, dan menyeimbangkan berbagai kegiatan. Hasil observasi dan wawancara mendukung hal tersebut, di mana sebagian besar siswa tampak belum konsisten dalam belajar dan sering terlambat menyelesaikan tugas. Selain itu, Irwansyah & Asrida (2021) menegaskan bahwa efektivitas belajar meningkat apabila individu mampu mengelola waktu secara efisien dan terstruktur. Rendahnya kemampuan manajemen waktu berdampak langsung pada produktivitas akademik siswa.

Oleh karena itu, diperlukan pelatihan berbasis *self-regulation* dan *time management training* untuk meningkatkan kesadaran diri, disiplin, serta kemampuan siswa dalam mengatur waktu secara terencana dan efektif.

Intervensi

Intervensi psikoedukasi mengenai manajemen waktu di Sekolah Menengah Kejuruan dirancang untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola waktu secara efektif dan efisien. Berdasarkan pendekatan psikoedukasi dari HIMPSSI (2010), kegiatan ini menekankan pencegahan dan peningkatan kesejahteraan psikologis melalui pemberian pengetahuan serta pelatihan praktis. Program diawali dengan sesi pengenalan konsep dasar manajemen waktu, pentingnya pengaturan waktu bagi prestasi akademik dan keseimbangan kehidupan, serta dampaknya terhadap stres dan produktivitas siswa. Setelah itu, siswa dilatih menggunakan teknik konkret seperti *to-do list*, *stop doing list*, metode *Pomodoro*, dan *tabel prioritas* untuk menentukan tugas berdasarkan urgensi dan tingkat kepentingan.

Pemilihan intervensi ini didasarkan pada hasil asesmen yang menunjukkan bahwa 61% siswa memiliki kemampuan manajemen waktu rendah, sedangkan hanya 39% tergolong tinggi. Hal ini menandakan perlunya pelatihan yang mampu membantu siswa membangun disiplin waktu dan meningkatkan keterampilan regulasi diri. Intervensi psikoedukasi dipilih karena bersifat aplikatif, mudah diterapkan, dan efektif untuk mendorong perubahan perilaku secara bertahap. Tujuannya adalah agar siswa mampu menyusun jadwal belajar, menetapkan prioritas, serta menyelesaikan tugas tepat waktu dengan lebih efisien. Target perilaku yang diharapkan berubah meliputi pengurangan kebiasaan menunda tugas (*prokrastinasi*), peningkatan fokus belajar, serta kemampuan menyeimbangkan kegiatan akademik dan sosial.

Pelaksanaan intervensi dilakukan secara tatap muka di kelas dengan kombinasi metode presentasi, diskusi kelompok, dan *role play*. Kegiatan disusun secara sistematis agar siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Rincian tahapan kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Prosedur Intervensi Psikoedukasi Manajemen Waktu di Sekolah Menengah Kejuruan

Tahap Intervensi	Materi yang Diberikan	Kegiatan yang Dilakukan
Pengenalan Manajemen Waktu	Konsep dasar manajemen waktu dan pentingnya pengelolaan waktu efektif.	Presentasi dan diskusi mengenai manfaat manajemen waktu terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis.
Brainstorming (<i>Curah Pendapat</i>)	Identifikasi tantangan siswa dalam mengatur waktu.	Diskusi kelompok dan berbagi pengalaman kesulitan serta solusi praktis yang dapat diterapkan.
Breakdown Tugas	Teknik membagi tugas besar menjadi langkah kecil yang terukur.	Latihan memecah tugas besar menjadi bagian kecil dan menentukan prioritas pengerjaan.
To-Do List & Stop Doing List	Membuat daftar tugas dan mengenali kebiasaan yang menghambat produktivitas.	Latihan menyusun <i>to-do list</i> dan <i>stop doing list</i> untuk meningkatkan efisiensi waktu.

Tahap Intervensi	Materi yang Diberikan	Kegiatan yang Dilakukan
Priority Scale (<i>Skala Prioritas</i>)	Menentukan urutan tugas berdasarkan urgensi dan kepentingan.	Latihan menetapkan prioritas tugas menggunakan skala prioritas.
Role Play: Membuat Tabel Prioritas	Teknik menyusun tabel prioritas untuk pengelolaan waktu terstruktur.	Simulasi penerapan <i>tabel prioritas</i> melalui <i>role play</i> dan evaluasi hasil pelatihan.

Berdasarkan tabel diatas setelah intervensi dilaksanakan, dilakukan evaluasi efektivitas melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan manajemen waktu siswa. Dari 31 peserta, 29 siswa mengalami peningkatan skor, sementara 2 siswa tidak menunjukkan perubahan. Nilai $Z = -4.762$ dengan $p = 0.000 (< 0.05)$ menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Aspek yang Diukur	N	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kemampuan Manajemen Waktu (<i>Pretest – Posttest</i>)	31	-4.762	0.000	Signifikan

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan manajemen waktu secara signifikan setelah intervensi diberikan. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor *posttest*, menandakan bahwa psikoedukasi efektif dalam membantu mereka memahami dan menerapkan keterampilan manajemen waktu. Program ini tidak hanya meningkatkan efisiensi belajar, tetapi juga membantu siswa mengurangi stres, menghindari penundaan tugas, serta membangun kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan produktif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan terbaru dari Adams & Blair (2019) yang menyatakan bahwa perilaku manajemen waktu memiliki pengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa teknik, di mana siswa dengan keterampilan pengaturan waktu yang baik menunjukkan hasil belajar lebih tinggi dan tingkat stres lebih rendah. Penelitian Hafsah & Yuliani (2022) juga memperkuat bahwa disiplin diri dan lingkungan belajar berperan penting dalam membentuk kemampuan manajemen waktu yang efektif pada siswa. Selain itu, Rahmawati & Suryani (2021) membuktikan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu menurunkan stres akademik secara signifikan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Secara umum, hasil ini membuktikan bahwa peningkatan kemampuan manajemen waktu tidak hanya bergantung pada faktor kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh regulasi diri, motivasi, dan kesadaran pribadi. Melalui intervensi psikoedukasi, siswa belajar memahami pentingnya pengaturan waktu serta menerapkan strategi konkret seperti penetapan prioritas, perencanaan kegiatan, dan pengendalian distraksi. Pelatihan ini membantu mereka mengurangi kecenderungan menunda tugas, meningkatkan disiplin, serta menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan kejuruan. Dengan demikian, psikoedukasi berperan penting dalam memperkuat kontrol diri dan membangun pola belajar yang lebih efektif, produktif, dan berorientasi pada tujuan.

Simpulan

Berdasarkan hasil asesmen yang melibatkan kuesioner, wawancara, dan observasi di kelas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan manajemen waktu siswa Sekolah Menengah Kejuruan masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan kejuruan, yang berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan rendahnya fokus belajar. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa hanya 39% siswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, sementara 61% lainnya masih berada pada kategori rendah. Faktor penyebab utama mencakup kurangnya kemampuan menetapkan prioritas, kebiasaan menunda tugas, serta padatnya aktivitas kejuruan yang menghambat keteraturan belajar. Setelah dilakukan intervensi psikoedukasi, hasil *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan ($p = 0.000 < 0.05$), di mana 29 dari 31 siswa menunjukkan peningkatan skor *posttest*. Hal ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, kedisiplinan, dan kemampuan siswa dalam mengatur waktu secara efisien serta membangun kebiasaan belajar yang lebih produktif.

Sebagai tindak lanjut, siswa disarankan untuk secara konsisten menerapkan strategi manajemen waktu yang telah dipelajari, seperti membuat *to-do list*, menetapkan prioritas, dan mengevaluasi efektivitas jadwal secara rutin. Guru diharapkan terus memberikan dukungan melalui pembelajaran yang menumbuhkan disiplin waktu, misalnya dengan memberikan tenggat yang jelas, memantau kemajuan siswa, serta mengadakan sesi refleksi atau diskusi tentang tantangan pengelolaan waktu. Selain itu, sekolah dapat mempertimbangkan untuk menjadikan pelatihan psikoedukasi ini sebagai program pembinaan rutin agar keterampilan manajemen waktu dapat berkembang secara berkelanjutan. Kolaborasi antara guru, konselor, dan orang tua juga penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, sehingga siswa mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik, kejuruan, dan sosial dengan lebih optimal.

Referensi

- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *SAGE Open*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309–330. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
- Aydin, G., & Kaya, F. (2020). The effect of time management training on academic achievement and stress level of high school students. *Education and Science*, 45(204), 251–266. <https://doi.org/10.15390/EB.2020.8920>
- 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>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd (ed.)). SAGE Publications.
- Fajhriani, N. (2020). Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 3(2), 45–53.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2021). Academic time management as a predictor of academic stress and performance among university students. *Journal of Educational Psychology*, 113(3), 571–583. <https://doi.org/10.1037/edu0000506>
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352–360. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Hafsah, R., & Yuliani, S. (2022). Disiplin diri dan lingkungan belajar terhadap kemampuan manajemen waktu siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 55–65.
- HIMPSSI. (2010). *Pedoman intervensi psikologi di bidang pendidikan*. Himpunan Psikologi Indonesia.
- Irwansyah, & Asrida. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap efektivitas belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 9(2), 76–84.
- Kurniawati, L., & Handayani, M. (2022). Pengaruh psikoedukasi terhadap peningkatan self-regulated learning siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(2), 88–99.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., & Sadeghi, H. (2013). The study efficacy of time management training on increase academic time management of students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 134–138. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.528>

-
- Nasution, D., & Wulandari, P. (2023). Hubungan antara manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 11(1), 15–25. <https://doi.org/10.21009/jpk.111.03>
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pehlivan, A. (2013). The effect of time management skills on the academic achievement of students. *Journal of Educational Research*, 5(3), 32–38.
- Pratiwi, D. N., & Widodo, A. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 87–96.
- Putri, A. D., & Susanto, R. (2024). Efektivitas pelatihan manajemen waktu berbasis psikoedukasi terhadap peningkatan disiplin belajar siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Psikologi Edukatif*, 9(1), 102–112.
- Rahmawati, I., & Suryani, T. (2021). Efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(1), 45–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art5>
- Sari, N. P., & Nurdin, E. (2022). Psikoedukasi berbasis mindfulness untuk meningkatkan fokus belajar pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 17(2), 120–130.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zhang, H., & Zhang, X. (2020). Time management disposition and academic procrastination: The mediating role of self-efficacy. *Psychology in the Schools*, 57(12), 2072–2084. <https://doi.org/10.1002/pits.22425>
- 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