

Penerapan *Eisenhower Matrix* untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Kerja pada Peserta Magang di Divisi Human Capital PT X

Dinda Cantika Putri*, Noer Suci Endah Puspitaningrum

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan *Eisenhower Matrix* dalam meningkatkan manajemen waktu kerja pada anak magang. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest and posttest* pada enam peserta anak magang di Divisi Human Capital. Intervensi yang diberikan melalui pelatihan yang dipimpin oleh psikologi profesional dan paham mengenai penggunaan metode *Eisenhower Matrix* yang berguna untuk alat bantu dalam menyusun prioritas tugas berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensinya. Data dikumpul melalui pengukuran manajemen waktu kerja sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) intervensi, setelah itu dianalisis menggunakan *paired sampel t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata – rata manajemen waktu pada *pretest* 75,17 menjadi 105,83 pada *posttest*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai yang signifikansi $p 0,001 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara manajemen waktu kerja sebelum dan setelah diberikan intervensi. Dengan demikian penerapan *Eisenhower Matrix* efektif dalam membantu anak magang untuk menentukan prioritas kerja, meningkatkan keterampilan dalam menyelesaikan tugas, serta mengoptimalkan waktu kerja secara efektif dan sistematis.

Kata Kunci : *Eisenhower Matrix*, Manajemen Waktu Kerja, Anak Magang, Human Capital

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5351>

*Correspondence: Dinda Cantika Putri

Email: dputri@umg.ac.id

Received: 11-10-2025

Accepted: 20-10-2025

Published: 30-11-2025



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 determine the effectiveness of the *Eisenhower Matrix* in improving work time management among interns. This study used a one-group pretest and posttest design on six interns in the Human Capital Division. The intervention was provided through training led by professional psychologists who understood the use of the *Eisenhower Matrix* method, which is useful as a tool in prioritizing tasks based on their level of importance and urgency. Data were collected through measuring work time management before (*pretest*) and after (*posttest*) the intervention, after which it was analyzed using a paired sample *t-test*. The results showed an increase in the average time management score in the pretest from 75.17 to 105.83 in the posttest. The statistical test results showed a significant value of $p 0.001 < 0.05$, indicating a significant difference between work time management before and after the intervention. Thus, the application of the *Eisenhower Matrix* is effective in helping interns determine work priorities, improve skills in completing tasks, and optimize work time effectively and systematically.

Keywords: *Eisenhower Matrix*, Work Time Management, Internships, Human Capital

Pendahuluan

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang tidak hanya berhubungan dengan mengatur waktu, tetapi juga bagaimana individu memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hidup (Brad Aeon, Aida Faber, 2021). Manajemen waktu sebagai kendaraan yang bisa penompang untuk individu yang mempunyai keinginan dan semangat dalam memanajemen waktu kerja yang efisien dan efektif (Utami et al., 2020). Pengelolaan waktu yang baik mampu mengurangi stres, menjaga keseimbangan, meningkatkan produktivitas, serta membantu seseorang dalam menetapkan dan mencapai tujuan yang telah direncanakan (Alay & Koçak, 2002). Keterampilan dalam manajemen waktu kerja ialah salah satu hal yang penting untuk diterapkan di dunia kerja profesional maupun dunia organisasi bagi peserta magang (Fakhri et al., 2024).

Namun, dalam implementasinya, masih sering ditemukan bahwa peserta magang mengalami kesulitan dalam memanajemenkan waktu kerja. Ada beberapa permasalahan umum yang sering ditemukan seperti sulitnya menyusun jadwal, menentukan prioritas, dan sulit menyelesaikan tugas secara konsisten (Meilisa Syelviani, 2020). Lingkungan kerja yang bergerak cepat, mempunyai tuntutan administratif, dan perubahan agenda sering kali membuat individu kewalahan. Kondisi ini ada, dikarenakan terdapatnya tugas-tugas yang bersifat repetitif atau tugas yang bersifat biasanya saja, tetapi inilah yang membuat peserta magang cenderung tidak terlalu peduli dengan penjadwalan maupun waktu yang sistematis (Khan, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu yang kecil atau rendah akan menurunkan kualitas, membuat sifat menjadi sering menunda pekerjaan, dan meningkatkan kecemasan (Dianty Nur Inayah, Muh Daud, 2023). Dalam situasi nyata yang ada di berbagai perusahaan, peserta magang sering menghadapi tantangan dikarenakan belum terbiasanya dengan pola kerja yang terstruktur, ekspektasi pekerjaan, dan kebutuhan diri dalam menyesuaikan keadaan dan budaya organisasi yang ada di perusahaan. Mereka tidak hanya diperintahkan untuk menyelesaikan tugas-tugas tetapi juga harus mengatur waktu kerja agar tetap efektif.

Kurangnya keterampilan prioritas menjadi salah satu penyebab utama manajemen waktu kerja yang kurang optimal (Suwardi, SE, 2023). Berdasarkan penelitian dahulu ditemukan bahwa banyak individu yang membuat keputusan penyelesaian tugas berdasarkan kenyamanan, bukan dari kepentingan dan urgensinya (Rozenal et al., 2018). Selain itu, alur kerja yang tidak terkoordinir dengan baik akan menghambat jalan dan fokusnya dalam menyelesaikan tugas, sehingga hal itu dapat menurunkan efektivitas (Kadarisman, 2019). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa peserta magang membutuhkan alat bantu yang berguna untuk membantu mereka dalam mengatur strategi dalam memilah tugas dan mengatur waktu yang efisien.

Salah satu metode yang bisa dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan dalam manajemen waktu kerja adalah *Eisenhower Matrix*, yakni dengan menggunakan teknik disklasifikasi atau pengelompokan tugas yang disusun berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensinya. Metode ini salah satu metode yang dapat membantu para individu untuk menentukan prioritas secara lebih objektif dan sistematis, sehingga dapat

mengurangi kebingungan dalam menentukan tugas mana yang harus di selesaikan terlebih dahulu. Teknik ini juga terbukti efektif untuk meningkatkan efisiensi kerja pada pekerja muda yang masih berada pada tahap awal karier profesional (Pusfitasari, 2025).

Dalam konteks Divisi Human Capital PT X, peserta magang kerap merasa mendapatkan tugas – tugas yang bersifat repetitif atau sama, sehingga mereka merasa bahwa tugas tersebut mudah dan tidak membutuhkan sebuah perencanaan. Padahal tugas yang bersifat “repetitif” atau “sama” itulah yang membuat tugas lainnya menjadi berantakan atau penumpukan karena tidak dibuatkan jadwal sesuai prioritasnya. Tanpa perencanaan dan prioritas yang jelas, tugas – tugas tersebut akan berpotensi untuk tertunda dan pastinya bisa mengganggu aktifitas kerja sehari – hari. Oleh karena itu, penerapan *Eisenhower Matrix* diharapkan menjadi salah satu startegi yang bisa mengendalikan atau membantu permasalahan ini untuk peserta magang dalam mengelola waktu kerja dan beban kerja yang lebih efektif dan sistematis.

Berdasarkan uraian diatas, intervensi *Eisenhower Matrix* dipandang relevan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu kerja para peserta magang di Divisi Human Capital PT X. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan *Eisenhower Matrix* dalam meningkatkan manajemen waktu kerja pada peserta magang. Dengan menggunakan desain eksperimen semu dengan model *one group pretest- posttest* design, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris untuk pengembangan strategi dalam manajemen waktu pada peserta magang di lingkungan organisasi maupun lingkungan kerja profesional yang nyata.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan model *one group pretest-posttest* design. Desain ini melibatkan satu kelompok anak magang yang diberikan intervensi tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding, yang bertujuan untuk mengetahui perubahan kemampuan manajemen waktu kerja anak magang sebelum dan setelah diberikan Intervensi *Eisenhower Matrix*.

Partisipan pada penelitian ini ialah anak magang di Divisi Human Capital PT X yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu seperti kebingungan menentukan prioritas, ketidakteraturan dalam mencatat tugas dan tenggat waktu, kecenderungan menunda pekerjaan, serta mudah kehilangan fokus akibat aktivitas yang tidak sesuai dengan tugas mereka.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner manajemen waktu yang terdiri dari tiga aspek, yaitu *time planning*, *time attitudes*, dan *time wasters*. Kuesioner terdiri berdasarkan pernyataan item *favorable* yang diberikan skor langsung dan item *unfavorable* yang diberikan skor terbalik. Penilaian dilakukan berdasarkan skala Likert 1-5 dengan kategori “Tidak Pernah” sampai “Selalu”. Kuesioner diberikan pada tahap *pretest* (sebelum intervensi) dan *posttest* (setelah intervensi).

Intervensi dilakukan selama beberapa hari dengan menerapkan metode *Eisenhower Matrix* sebagai strategi penentuan prioritas tugas selama masa magang. Peserta diberikan

penjelasan mengenai konsep dasar *Eisenhower Matrix* untuk melatih peserta agar dapat memperhitungkan tugas berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensinya. Selanjutnya, peserta diwajibkan untuk menerapkan metode ini dalam aktivitas kerja sehari – hari dengan mengisi lembar *Eisenhower Matrix* yang telah disediakan. Selama masa intervensi dilakukan, peneliti melakukan observasi ringan untuk memastikan peserta konsistensi dalam menerapkan metode tersebut.

Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dengan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui perbedaan skor manajemen waktu sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) dilakukan intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan *Eisenhower Matrix* dalam meningkatkan manajemen waktu kerja anak magang di Divisi Human Capital PT X. Intervensi *Eisenhower Matrix* diberikan kepada peserta magang melalui pelatihan yang diberikan langsung dari pendamping psikologi profesional selama beberapa hari yang menjelaskan penggunaan *Eisenhower Matrix* sebagai alat bantu dalam menyusun prioritas tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan. Desain yang digunakan di penelitian ini ialah *one group pretest-posttest design* yang tujuannya untuk melihat perubahan kemampuan manajemen waktu kerja anak magang sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Hasil Penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor manajemen waktu kerja setelah (*posttest*) diberikan intervensi berupa *Eisenhower Matrix*. Peningkatan yang ada tersebut menyatakan bahwa pelatihan *Eisenhower Matrix* memberikan perubahan yang positif bagi anak magang di Divisi Humas Capital PT X dalam kemampuan mengatur, memahami, dan mengendalikan waktu dalam bekerja. Khususnya dalam menentukan prioritas kerja, meningkatkan keterampilan dalam menyelesaikan tugas secara lebih struktur. Menurut (Atkinson, 2022) Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan yang berkaitan dengan berbagai bentuk proses dan tindakan seorang individu yang dilakukan secara terstruktur dan terencana agar individu dapat memanfaatkan waktu dengan optimal, meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam menyelesaikan suatu proyek dengan waktu yang telah di tentukan (Sandra & Jalali, 2023).

Berdasarkan hasil sebelum (*pretest*) dilakukan intervensi, rata – rata skor manajemen waktu kerja anak magang sebesar 75,17. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum (*pretest*) diberikan intervensi, peserta magang masih belum sepenuhnya memiliki keterampilan waktu kerja yang optimal dan terstruktur. Beberapa peserta magang didapatkan masih ada yang mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas kerja, tidak ada perencanaan mengatur jadwal untuk menyelesaikan tugas, dan cenderung mengabaikan tugas dengan berharap bahwa tugas tersebut bisa diselesaikan dengan waktu yang singkat. Sejalan dengan pendapat Macan (1994) dalam penelitian (Mandasari et al., 2025) yang menyatakan bahwa individu dengan keterampilan yang cenderung rendah (menurun) akan sulit untuk mengorganisasikan tugas seperti sulit untuk menyelesaikan

tugas dengan optimal, menerapkan berdasarkan prioritas, dan memanfaatkan waktu secara efektif. Kondisi yang seperti ini akan berdampak terhadap individu dalam meningkatkan tekanan kerja dan menurunkan efektivitas kerja (Häfner, A., Stock, A., Oberst, 2015).

Berdasarkan hasil tinjauan yang mendalam, kondisi manajemen waktu kerja pada penelitian ini masih tergolong rendah untuk ditahap awal magang, hal ini merupakan hal yang biasa terjadi. Anak magang pada umumnya masih berada pada fase transisi dari lingkungan akademik hingga menuju dunia kerja profesional, yang mana dunia kerjanya memiliki ketentuan dan karakteristik seperti ada tuntutan wajib mereka ikuti serta mereka mempunyai waktu dan tanggung jawab yang berbeda dengan dunia organisasi maupun akademik. Berdasarkan teori Robbins dan Judge (2024) mengemukakan bahwa banyak individu yang ditemukan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan waktu kinerja yang ada di perusahaan atau organisasi, seperti dalam hal mengatur prioritas tugas dengan waktu yang tidak membuat individu stres (Maharani et al., 2024) . Pada tahap ini, individu masih dalam proses penyesuaian diri sehingga kemampuan dalam manajemen waktu masih belum terbentuk secara efektif (Risma Junita, Dyah Setya, Sri Suhandiyah, Leliantika, Abdul Rahman, Hemi , Nurjannah Yusman , Ahmad, Agyl Muhammad Dzirkullah , Nuraini Staryo, Haryanto Tanuwijaya, Wajar B., Cahya Fajar Budi, Luh Putu Aryani , Yelita Iskandar, 2025).

Selain berdasarkan teori tersebut, ada pandangan dari teori transisi peran (*role transition theory*) yang mana individu yang diharuskan berpindah peran akan mengalami penyesuaian mulai dari awal dengan lingkungan yang baru. Penyesuaian ini salah satu penyesuaian yang tidak ada kepastian dan kebutuhan dalam membangun pola perilaku kerja baru (Nicholson, 2022). Dalam konteks penelitian ini, peserta magang belum sepenuhnya memiliki skema kerja yang jelas, sehingga pengelolaan waktunya cenderung dilakukan dengan menggunakan perasaan atau insting saja terhadap tugas yang ada. Maka dari itu, dapat dijelaskan mengapa pada tahap *pretest* ditemukan peserta yang sering menunda pekerjaan, yang mana hal ini membuat mereka mengalami kesulitan dalam menentukan skala prioritas kerja.

Setelah (*posttest*) intervensi berupa pelatihan manajemen waktu dengan menggunakan metode *Eisenhower Matrix* dilakukan nilai rata – rata menjadi 105,83 dengan peningkatan sebesar 36,66 poin. Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan manajemen waktu kerja pada anak magang. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku dan pemahaman peserta magang dalam mengelola waktu dan memberikan dampak yang positif bagi peserta magang dalam menyusun, memahami, dan mengendalikan waktu dalam bekerja, serta mengelola beban kerja secara efisien dan lebih efektif.

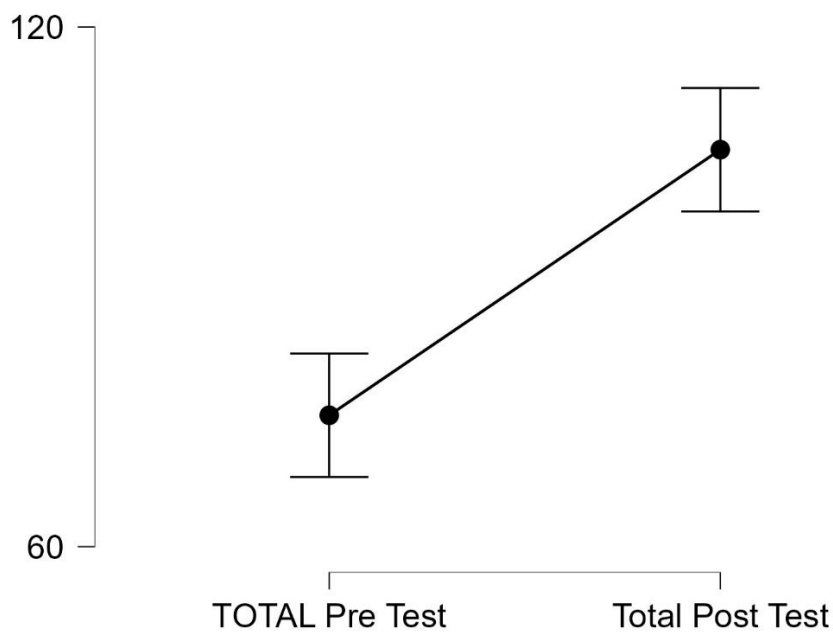
Sejalan dengan konsep manajemen waktu yang menekankan pentingnya penetapan prioritas sebagai startegi utama dalam meningkatkan efektivitas kerja (Wijayanti et al., 2023). Kemampuan dalam mengelola waktu (manajemen waktu) secara efektif ialah salah satu hal penting dalam psikologis untuk dijadikan sebuah strategi dalam menghadapi alur kehidupan zaman sekarang dengan multituntutan (Fadhil Maliky Islah, Faradillah

Firdaus, Muhammad Nur Hidayat Nurdin et al., 2025). Mempunyai manajemen waktu yang baik akan memudahkan individu untuk memantau dan mengatasi beban kerja secara lebih bijak dan lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kinerja dan mengurangi stres kerja (Dr. Henni Zainal, M.Pd., M.Si, Andi Idham Danal Ashar, SE., 2023).

Perubahan yang terjadi pada tahap setelah (*posttest*) diberikan intervensi dengan metode *Eisenhower Matrix* dapat meningkatkan pengetahuan peserta magang mengenai konsep manajemen waktu dan juga mendorong peserta untuk bisa melakukan penerapan strategi dalam aktivitas kerja sehari – hari. Dari sudut *experiential learning* atau biasanya disebut dari sudut pandang pembelajaran berbasis pengalaman ialah bagian dari proses yang mengajarkan peserta untuk dapat belajar secara langsung atau menjadi pengalaman kerja yang nyata, sehingga hasil dari pembelajaran tersebut menjadi lebih bermakna dan konseptual (Morris, 2020). Maka dari itu, hasil skor *posttest* yang diketahui ada peningkatan merupakan hasil dari proses ajaran dari seorang psikolog yang profesional sehingga peserta bisa menerapkan manajemen waktu kerja yang didapatkan melalui proses pelatihan tersebut.

Tabel 1. Hasil *Pretest Posttest* Manajemen Waktu Kerja Pada Anak Magang di Divisi Human Capital PT X

Tahap	N	Mean	SD
Pre Test	6	75.17	4.070
Post Test	6	105.83	7.305



Gambar 1. Grafik *Pretest Posttest* Manajemen Waktu Kerja Pada Anak Magang di Divisi Human Capital PT X

Berdasarkan hasil data tabel 1 dan gambar 1 grafik menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata – rata skor manajemen waktu kerja pada tahap *pretest* dan *posttest*. Secara deskriptif peningkatan ini menyatakan bahwa rata – rata peserta magang mengalami perkembangan yang baik setelah (*posttest*) mengikuti intervensi dengan metode *Eisenhower*

Matrix ini. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa terdapat perubahan perilaku kerja yang lebih terstruktur, seperti dalam menentukan tugas berdasarkan prioritas atau kepentingan dan urgensinya. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan dengan menerapkan metode *Eisenhower Matrix* memberikan dampak yang positif bagi peserta magang dalam kemampuan manajemen waktu kerja.

Metode *Eisenhower Matrix* digunakan pada penelitian ini untuk memberikan penjelasan dan penekanan kepada para peserta untuk dapat mengelompokkan tugas yang ada berdasarkan empat kuadran berdasarkan kombinasi antara kepentingan dan urgensinya, empat kuadran tersebut yaitu penting dan urgent (tugas yang harus diselesaikan tanpa menunda karna berdampak yang signifikan untuk tujuan), penting dan tidak urgent (tugas yang memiliki perencanaan dengan jangka panjang. Tugas ini merupakan tugas yang tidak mendesak, tetapi tidak boleh adanya kecerobohan dikarenakan akan menimbulkan masalah di masa yang akan datang), tidak penting dan urgent (tugas yang perlu diperhatikan secepatnya, tetapi tidak menjadi pokok tujuan dalam keseluruhan, yang artinya tugas seperti ini dapat diotomatisasi atau didelegasikan), dan tidak penting dan urgent (tugas yang tidak berkaitan dengan tujuan, seperti tugas pekerjaan yang memerlukan waktu. Tugas yang seperti ini harus dihilangkan agar tidak memboroskan waktu (Pusfitasari, 2025).

Pendekatan *Eisenhower Matrix* ini membantu individu dalam menyusun tugas berdasarkan prioritas kerja secara rasional dan sistematis (Strzelecka, 2021). *Eisenhower Matrix* mempunyai tujuan untuk membantu individu untuk mengurangi waktu yang dihabiskan pada tugas yang bukan prioritas kerja dan meningkatkan fokus pada tugas – tugas yang berdampak besar terhadap kinerja (Kennedy & Porter, 2022). Dalam konteks anak magang yang masih dalam tahap adaptasi di dunia kerja, metode ini relevan untuk dijadikan sebagai referensi dalam cara berpikir yang sederhana tapi paham untuk diterapkan dalam menghadapi berbagai pekerjaan dengan batas waktu yang telah ditentukan.

Dibandingkan dengan metode manajemen waktu lainnya, seperti teknik pengaturan waktu yang berbasis durasi dan daftar tugas konvensional, metode *Eisenhower Matrix* mempunyai kelebihan (keunggulan) dalam membantu individu untuk membedakan antara kepentingan dan urgensi pada tugas (Kennedy & Porter, 2022). Kemampuan dalam membedakan dua hal tersebut, menjadi hal yang sangat penting bagi anak magang, dikarenakan hal ke dua ini mempunyai inti yang sama tapi memiliki pemahaman yang berbeda, sehingga memang harus fokus agar tidak terjebak pada aktivitas yang bersifat mendesak tapi tidak memberikan kontribusi pada tujuan jangka panjang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Eisenhower Matrix* memberikan perubahan bagi peserta magang dalam menyusun skala prioritas kerja yang lebih terstruktur. Peserta magang tidak lagi menyamakan bahwa semua tugas itu sama semua dan menanggapi kalau semua tugas tersebut merupakan hal yang mendesak atau perlu untuk diselesaikan segera mungkin, tetapi dalam menerima tugas harus dimulai dengan memahami bahwa tidak semua pekerjaan harus diselesaikan secara bersamaan. Sejalan

dengan *goal-setting theory* yang dikembangkan oleh Edwin A. Locke (1960) yang mana teori ini menyatakan bahwa yang memiliki tujuan yang jelas, menantang, dan spesifik dapat meningkatkan motivasi, fokus, dan efektivitas kinerja sebagai individu maupun kelompok. Locke menemukan bahwa ada dua hal yang saling berkesinambungan antara tujuan dan produktivitas kerja meningkat (Tarumingkeng, 2025). Dengan adanya alur atau pemetaan tugas yang jelas melalui metode *Eisenhower Matrix*, maka peserta magang memiliki panduan yang lebih terstruktur dan terarah dalam menyelesaikan sebuah pekerjaan berdasarkan prioritasnya.

Penerapan *Eisenhower Matrix* juga memiliki kaitan erat dengan konsep *self-regulation*. *Self-regulation* adalah kemampuan individu dalam memantau, merencanakan, dan mengevaluasi perilaku diri dalam memulai pendekatan terhadap tujuan yang telah ditentukan (Blume et al., 2022). Seperti yang dikemukakan oleh (Klimova et al., 2022) *self-regulation* salah satu konsep yang efektif untuk diterapkan, karena konsep ini bisa mengontrol individu untuk dapat menyusun pekerjaan berdasarkan prioritasnya, dan dapat membantu dalam menciptakan strategi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam penelitian ini, peserta magang menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) setelah mengikuti pelatihan. Dengan mengikuti pelatihan tersebut didapatkan bahwa adanya peningkatan kesadaran dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas sesuai dengan kepentingan dan urgensinya, serta dapat mengendalikan situasi maupun mengontrol diri. Maka dari itu, metode *Eisenhower Matrix* memiliki banyak manfaat seperti menjadi sarana dalam pengembangan kontrol diri dalam bekerja dan sebagai alat manajemen waktu.

Analisis statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai yang signifikansi $p < 0,001 < 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan intervensi. Nilai signifikansi yang $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kemampuan waktu kerja yang tidak terjadi secara kebetulan, melainkan ini merupakan hasil dari dilakukannya intervensi dengan penerapan *Eisenhower Matrix* untuk manajemen waktu kerja pada peserta magang di Divisi Human Capital PT X.

Tabel 2. Paired Sampel t-test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d
Pre Test	Post Test	- 7.820	5	< .001	-3.193

Hasil *paired sample t-test* ini menunjukkan bahwa metode *Eisenhower Matrix* yang diterapkan dalam intervensi memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan manajemen waktu kerja anak magang. Dengan kata lain, pelatihan yang telah diberikan berhasil membantu anak magang di Divisi Human Capital PT X dalam mengatur waktu kerjanya seperti anak magang lebih memahami faktor – faktor yang membuat mereka lebih giat dalam bekerja dan mengatur waktunya, serta menerapkan strategi yang lebih adaptif dalam bekerja.

Selain signifikansi statistik, hasil perhitungannya *effect size* menggunakan *Cohen's d* dengan tujuan menunjukkan menjadi pengaruh yang besar. Menurut Cohen (1998), *effect size* ialah salah satu bentuk ukuran yang mengenai signifikansi praktis hasil pada hasil penelitian yang mempunyai ukuran yang besarnya perbedaan atau korelasi dari suatu efek yang didapatkan dari variabel pada variabel lainnya (Santoso, 2010). Dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa *effect size* pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan kemampuan dalam manajemen waktu kerja setelah mengikuti kegiatan pelatihan dengan metode *Eisenhower Matrix*. Hal ini menunjukkan bahwa metode *Eisenhower Matrix* tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga efektif dalam memberikan dampak yang nyata terhadap perilaku kerja anak magang sehari – hari. Maka dapat dikatakan bahwa intervensi yang telah dilakukan bisa memengaruhi aspek perilaku kerja dan kognitif secara bersamaan.

Secara praktis, penerapan metode *Eisenhower Matrix* menunjukkan bahwa metode ini berpotensi menjadi salah satu strategis dalam mengembangkan soft skill yang cocok untuk dilakukan anak magang. Dalam lingkup organisasi, kemampuan manajemen waktu yang baik akan membuat kualitas dalam penyelesaian tugas menjadi baik dan meningkatkan efektivitas kerja yang terstruktur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu mengenai manajemen waktu. Penelitian yang dilakukan oleh (Febriani et al., 2024) mengenai efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif menurunkan stres akademik secara signifikan. Sama halnya dengan penelitian (Cinthia Annisa Vinahapsari, 2020) mengenai pelatihan manajemen waktu pada stres akademik pekerja penuh waktu menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dengan menggunakan metode TALK memiliki hasil yang signifikan dan pengaruh negatif pada stres akademik mahasiswa. Penelitian lain juga memukakan bahwa pelatihan manajemen waktu memberikan dampak perubahan bagi pemahaman peserta (Nur Amin Barokah Asfari, Raissa Dwifandra Putri & Ulfa Masfufah, Hasan Asyhuri, 2023). Hasil penelitian terdahulu memperkuat temuan bahwa metode *Eisenhower Matrix* ialah salah satu metode yang relevan untuk diterapkan pada penelitian ini sebagai salah satu pelatihan yang dapat meningkatkan manajemen waktu kerja.

Namun, penelitian ini mempunyai titik fokus yang berbeda, yang mana subjek pada penelitian ini merupakan anak magang yang belum memiliki keterbiasaan dalam bekerja (Efin Shu, 2025). Anak magang pada umumnya masih dalam proses penyesuaian dan pembelajaran terhadap lingkungan dan budaya kerja organisasi maupun perusahaan (Pratama & Komariyah, 2025). Maka dari itu, peningkatan kemampuan manajemen waktu yang telah diperoleh melalui penerapan metode *Eisenhower Matrix* menjadi hal penting untuk mengajarkan dan membantu anak magang menjadi individu yang mempunyai jiwa kebiasaan kerja yang disiplin sejak dini (Hasnining et al., 2025). Hasil temuan ini mendukung sebagai penguat bahwa pelatihan manajemen waktu disarankan agar diberikan melalui tahap awal individu ketika sudah memasuki dunia kerja (Efin Shu, 2025).

Berdasarkan keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Eisenhower Matrix* terbukti menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan manajemen

waktu kerja anak magang, khususnya dalam dunia organisasi maupun dunia kerja yang profesional. Metode *Eisenhower Matrix* merupakan metode bisa dinilai mampu membantu individu dalam menyusun prioritas kerja ketika menerima pekerjaan yang banyak, mengurangi kecenderungan dalam menunda sebuah pekerjaan, dan meningkatkan fokus dengan tugas yang memiliki kepentingan dan urgensinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian – penelitian sebelumnya yang mana manajemen waktu merupakan hal penting untuk sebagai faktor utama dalam menunjang efektivitas kerja (Febriani et al., 2024) (Cinthia Annisa Vinahapsari, 2020) ; (Nur Amin Barokah Asfari, Raissa Dwifandra Putri & Ulfa Masfufah, Hasan Asyhuri, 2023).

Simpulan

Bersarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan *Eisenhower Matrix* terbukti efektif untuk meningkatkan manajemen waktu kerja pada anak magang di Divisi Human Capital PT X, yang dihasilkan adanya peningkatan skor manajemen waktu kerja setelah (*posttest*) diberikan intervensi dan adanya perbedaan yang signifikan antara manajemen waktu sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) intervensi yang berdasarkan hasil uji statistik. Temuan ini mengatakan bahwa metode *Eisenhower Matrix* memiliki pengaruh secara statistik dan juga memberikan implikasi yang secara praktis memberikan perubahan positif dalam perilaku kerja anak magang, seperti mampu dalam menyusun prioritas tugas, merencanakan pekerjaan harian secara lebih terstruktur, mengurangi sifat yang suka menunda pekerjaan, dan meningkatkan fokus pada tugas – tugas yang memiliki kepentingan dan urgensinya. Dengan demikian, metode *Eisenhower Matrix* dapat dijadikan referensi dalam membuat strategi yang praktis dan bisa di terapkan dalam pelatihan manajemen waktu kerja peserta magang di lingkungan kerja yang profesional, khususnya pada awal adaptasi di dunia kerja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar dan memberikan intervensi dengan durasi yang lebih lama, hal ini tujuannya untuk menguji konsistensi dan keberlanjutan efektivitas metode *Eishower Matrix* pada lingkup yang lebih luas.

Referensi

- Alay, S., & Koçak, S. (2002). Validity And Reliability Of Time Management Questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9–13.
- Atkinson. (2022). *Pengertian Manajemen Waktu Atkinson*. 19(2), 304–313.
- Blume, F., Irmer, A., Dirk, J., & Schmiedek, F. (2022). Day-To-Day Variation In Students' Academic Success: The Role Of Self-Regulation, Working Memory, And Achievement Goals. *Developmental Science*, 25(6), 1–24. <https://doi.org/10.1111/Desc.13301>
- Brad Aeon ,Aida Faber, A. P. (2021). Does Time Management Work? A Meta-Analysis. *Plos ONE*, 16(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0245066>

- Cinthia Annisa Vinahapsari, R. (2020). Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Pekerja Penuh Waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 06(01), 20–28.
- Dianty Nur Inayah, Muh Daud, H. N. (2023). *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar* (Hal. 1–8).
- Dr. Henni Zainal, M.Pd., M.Si, Andi Idham Danal Ashar, SE., M. S. (2023). *Stres Kerja* (Elfitra (Ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Tn_Peaaaqbj&oi=fnd&pg=PR1&dq=Mempunyai+Manajemen+Waktu+Yang+Baik+Akan+Memudahkan+Individu+Untuk+Memantau+Dan+Mengatasi+Beban+Kerja+Secara+Lebih+Bijak+Dan+Lebih+Efektif,+sehingga+dapat+meningkatkan+kinerja+dan+mengurangi+stres+kerja+&ots=Iqcxrtmuud&sig=X1cqkoiteibta77a3czwmn3w8ws&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Fadhil Maliky Islah, Faradillah Firdaus, Muhammad Nur Hidayat Nurdin, R., Akhdisholikhah, Fadillah Fira Firmanillah, Siti Habrianti, Rahmat Hidayat, N., & Ilmi, Rezeki Maulidya, R. A. (2025). Intervensi Psikoedukatif Dalam Meningkatkan Kemampuan Regulasi Waktu Dan Efektivitas Peran Mahasiswa Berorganisasi. *Kreativitas Dan Inovasi*, 3(3), 53–67. https://www.researchgate.net/profile/Fadhil-Islah/publication/398346672_Intervensi_Psikoedukatif_Dalam_Meningkatkan_Kemampuan_Regulasi_Waktu_Dan_Efektivitas_Peran_Mahasiswa_Berorganisasi/links/693221d306a9ab54f8441ef3/Intervensi-Psikoedukatif-Dalam-Meningkatkan-Kemampuan-Regulasi-Waktu-Dan-Efektivitas-Peran-Mahasiswa-Berorganisasi.pdf
- Fakhri, N., Sigit Julian, A., Sandi Augustin, D., Ceryl Mavanudin, Z., & Christian, E. (2024). Penerapan Algoritma Greedy Dalam Penentuan Prioritas Pengerjaan Tugas Kuliah Mahasiswa. *Media Online*, 4(5), 454. <https://djournals.com/resolusi>
- Febriani, O. K., Iriani, F., Dewi, R., Heng, P. H., Sains, M. P., & Tarumanagara, U. (2024). Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Siswa Oki. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(2085–4447), 1–12. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1>
- Häfner, A., Stock, A., Oberst, V. (2015). Decreasing Students' Stress Through Time Management Training: An Intervention Study. *European Journal Of Psychology Of Education*, 30, 81–94.
- Hasnining, A., Nida Rifqi, A., Febriansyah Ramadhan, H., Baso, F., & Adiba, F. (2025). Pelatihan Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Efektivitas Profesionalisme Mahasiswa Dalam Peran Mentoring. *Jurnal Kemitraan Responsif Untuk Aksi Inovatif Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184–196.

<https://doi.org/10.61220/kreativa.v2i2.20261>

- Kadarisman, M. (2019). Effectiveness Of The Performance Of Civil Servant In Administrative Services In Depok City. *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu Dan Praktek Administrasi*, 16(1), 17–32.
- Kennedy, D. R., & Porter, A. L. (2022). The Illusion Of Urgency. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 86(7), 806–808. <https://doi.org/10.5688/ajpe8914>
- Khan, U. (2023). Effectuve Time Management Techniques For Busy Business Managers. *Global Journal Of Econometrics And Finace*, 01(01), 49–61. <https://doi.org/https://gjeaf.com/index.php/journal/article/view/24>
- Klimova, B., Zamborova, K., Cierniak-Emerych, A., & Dziuba, S. (2022). University Students And Their Ability To Perform Self-Regulated Online Learning Under The COVID-19 Pandemic. *Frontiers In Psychology*, 13(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.781715>
- Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa Di Bandar Lampung. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 15(2), 176–185. <https://doi.org/10.29244/jmo.v15i2.55638>
- Mandasari, F., Ardi, Z., & Nuzila Zahri, T. (2025). Manajemen Waktu Belajar Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Tingkatan Kelas Students' Learning Time Management Reviewed From Gender And Class Level. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(7), 1257–1264. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK>
- Meilisa Syelviani. (2020). *Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)*. 2(1), 1–9.
- Morris, T. H. (2020). Experiential Learning – A Systematic Review And Revision Of Kolb's Model. *Interactive Learning Environments*, 28(8), 1064–1077. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1570279>
- Nicholson, N. (2022). Role Theory Perspectives: Past, Present, And Future Applications Of Role Theories In Management Research. *Journals Sage*, 48(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/01492063221081442>
- Nur Amin Barokah Asfari, Raissa Dwifandra Putri, M. A. V., & Ulfa Masfufah, Hasan Asyhuri, A. L. E. (2023). Pelatihan Time Management Alumni Psikologi : Menjadi Pribadi Yang Produktif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(12), 4616–4621. <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i12.4616-4621>

- Pratama, A. Y., & Komariyah, F. (2025). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Pengembangan Kompetensi Mahasiswa Magang Di Divisi Akuntansi: Studi Kualitatif Di PT PWU Jatim. *JEMABITEK: Jurnal Ekonomi Manajemen Akuntansi Bisnis Dan Teknologi Informatika*, 1(5), 30–36.
- Pusfitasari, D. (2025). Strategi Manajemen Waktu Untuk Peningkatan Kinerja Pegawai Di Sekretariat Jenderal DPD RI. *Reviu Akuntansi, Manajemen, Dan Bisnis*, 5(1), 213–227. <https://doi.org/10.35912/Rambis.V5i1.4684>
- Risma Junita, Dyah Setya, Sri Suhandiyah, Leliantika, Abdul Rahman, Hemi, Nurjannah Yusman, Ahmad, Agyl Muhammad Dzikrullah, Nuraini Staryo, Haryanto Tanuwijaya, Wajar B., Cahya Fajar Budi, Luh Putu Aryani, Yelita Iskandar, M. H. (2025). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Buku Ajar) 2025* (M. Ajeng (Ed.)). [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Kxzpeqaaqbaj&oi=fnd&pg=PA239&dq=Robbins+Dan+Judge+\(2017\)+Menjelaskan+Bahwa+Individu+Yang+Baru+Memasuki+Dunia+Kerja+Sering+Kali+Mengalami+Kesulitan+Dalam+Menyesuaikan+Diri+Dengan+Ritme+Kerja+Organisasi,+Termasuk+Dalam+Hal+Pengaturan+Waktu+Dan+Prioritas+Tugas.+Pada+Fase+Ini,+Individu+Masih+Berada+Pada+Tahap+Eksplorasi+Peran+Sehingga+Kemampuan+Manajemen+Waktu+Belum+Terbentuk+Secara+Optimal+\(Jurnal\)&ots=1rbyt6a1lq&sig=_Aktscvticbdsbqhfchfcfpwkfcu&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Kxzpeqaaqbaj&oi=fnd&pg=PA239&dq=Robbins+Dan+Judge+(2017)+Menjelaskan+Bahwa+Individu+Yang+Baru+Memasuki+Dunia+Kerja+Sering+Kali+Mengalami+Kesulitan+Dalam+Menyesuaikan+Diri+Dengan+Ritme+Kerja+Organisasi,+Termasuk+Dalam+Hal+Pengaturan+Waktu+Dan+Prioritas+Tugas.+Pada+Fase+Ini,+Individu+Masih+Berada+Pada+Tahap+Eksplorasi+Peran+Sehingga+Kemampuan+Manajemen+Waktu+Belum+Terbentuk+Secara+Optimal+(Jurnal)&ots=1rbyt6a1lq&sig=_Aktscvticbdsbqhfchfcfpwkfcu&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Rozental, A., Bennett, S., Forsström, D., Ebert, D. D., Shafran, R., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Targeting Procrastination Using Psychological Treatments: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers In Psychology*, 9(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Sandra, K. I., & Jalali, M. A. (2023). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.
- Santoso, A. (2010). Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. *Jurnal Penelitian*, 14(1), 1–17.
- Strzelecka, C. (2021). Time Paradoxes Of Neoliberalism: How Time Management Applications Change The Way We Live. *Time & Society*, 31(2), 270–290. <https://doi.org/10.1177/0961463X211059727>
- Suwardi, SE, M. (2023). *Manajemen W A K T U*.
- Tarumingkeng, R. C. (2025). *Goal-Setting Theory*.
- Utami, S. R., Nugraheni, P. L., & Oktaviani, M. (2020). Hubungan Asertivitas Dan Motivasi Dengan Keterampilan Manajemen Waktu Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 7(1), 74–86.

<https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JKKP.071.07> HUBUNGAN

Wijayanti, G. S., Azizah, N., & Nugroho, P. W. (2023). Time Management, Daily Journaling Habit, And Gadget Utilization By High School Students. *Journal Of Education*, 15(4), 5618–5626. <https://doi.org/10.35445/Alishlah.V15i4>.