

EFEKTIVITAS PROGRAM *TRAINING OF TRAINERS (TOT)* DALAM PENGEMBANGAN KETERAMPILAN MANAJEMEN WAKTU

Siti Nuriya Hikma¹, Sausan Salsabila², Siti Nurmala³, Helta Puspasari⁴, Dian Anggraeni Rachmawati⁵, Wustari Larasati⁶

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email : 202210515187@mhs.ubharajaya.ac.id¹,

202210515098@mhs.ubharajaya.ac.id²,

202210515081@mhs.ubharajaya.ac.id³,

202210515091@mhs.ubharajaya.ac.id⁴,

202210515191@mhs.ubharajaya.ac.id⁵,

wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id⁶,

Corresponding author: wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Pelatihan ini mengevaluasi efektivitas program *Training of Trainers (TOT)* dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu calon pelatih mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Program TOT yang berbasis *experiential learning* ini terdiri dari empat modul: perancangan program pelatihan, pengantar manajemen waktu, penilaian pelatihan, dan penerapan teknik *to-do list* melalui *role-playing* dan diskusi. Data dikumpulkan melalui *pre-test* dan *post-test*, dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan ($p < 0,001$, *large effect size*) pada skor *post-test* dibandingkan *pre-test*, mengindikasikan efektivitas program TOT dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang manajemen waktu. Program ini direkomendasikan untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai program rutin dengan penambahan sesi praktik langsung. Kata Kunci: Pelatihan, Manajemen Waktu, Mahasiswa, Pelatihan Calon Pelatih.

ABSTRACT

This training evaluates the effectiveness of the Training of Trainers (TOT) program in improving the time management skills of prospective student trainers at Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. The experiential learning-based TOT program consists of four modules: training program design, introduction to time management, training assessment, and application of to-do list techniques through role-playing and discussion. Data were collected through pre-test and post-test, analyzed using paired sample t-test. The results showed a significant increase ($p < 0.001$, large effect size) in the post-test score compared to the pre-test, indicating the effectiveness of the TOT program in improving participants' understanding of time management. This program is recommended to be further developed as a routine program with the addition of direct practice sessions. Keywords: Training, Time Management, Students, Prospective Trainer Training.

Article History

Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Manajemen waktu merupakan kemampuan merencanakan, mengorganisasikan, dan mengatur penggunaan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks akademik, penguasaan manajemen waktu sangat krusial bagi mahasiswa karena berkaitan dengan peningkatan prestasi belajar dan produktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu yang baik berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa (Nurrahmaniah 2019). Dundes dan Marx (dalam Nurrahmaniah 2019) menyimpulkan bahwa mahasiswa yang mahir dalam mengelola waktu cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik. Lebih lanjut, studi internasional mengindikasikan bahwa kemampuan manajemen waktu yang baik dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Sebaliknya, kurangnya perencanaan waktu seringkali memicu prokrastinasi (penundaan tugas), yang justru berkontribusi pada tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Finanto et al. 2022; Nayak 2019). Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu bukan hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berbagai masalah umum mahasiswa dalam pengelolaan waktu, seperti prokrastinasi, kurang perencanaan, dan stres menunjukkan perlunya intervensi yang tepat. Manfaat pengelolaan waktu telah banyak dibahas: mahasiswa dengan manajemen waktu baik dapat membagi waktu belajar dan istirahat dengan lebih seimbang, menurunkan kecemasan menghadapi *deadline*, serta meningkatkan efisiensi belajar (Nurrahmaniah 2019). Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola waktu sering menimbulkan penurunan prestasi belajar dan kepuasan akademik (Finanto et al. 2022; Nayak 2019). Pelatihan manajemen waktu muncul sebagai solusi yang relevan dalam konteks ini. Pelatihan yang diberikan kepada mahasiswa psikologi Universitas Udayana menghasilkan peningkatan kemampuan menentukan prioritas tugas, pemanfaatan alat-alat manajemen waktu, dan pengendalian diri untuk menghindari pemborosan waktu (Pemayun et al. 2024). Selain itu, (Atrizka Diny et al. 2022) melaporkan bahwa kelompok mahasiswa yang mengikuti pelatihan manajemen waktu mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Temuan serupa juga menemukan bahwa keterampilan manajemen waktu yang baik berhubungan dengan penurunan stres dan peningkatan kinerja akademik pada mahasiswa keperawatan di luar negeri (Alshutwi, Alkhanfari, and Sweedan 2019).

Setiap institusi berusaha untuk mendapatkan sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki sifat-sifat yang baik sesuai dengan kriteria tiap posisi. Dengan mendapatkan sumber daya manusia yang terpercaya, diharapkan organisasi dapat tumbuh dengan baik. Untuk mendapatkan sumber daya manusia yang memenuhi ekspektasi organisasi, diperlukan proses perekrutan dan pemilihan karyawan yang tepat dan akurat (Mangundjaya et al. 2024). Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses ini adalah kemampuan untuk mengelola diri sendiri, termasuk di dalamnya manajemen waktu.

Dalam hal ini, mahasiswa sebagai calon profesional di masa depan perlu mulai mengembangkan kompetensi dan sifat baik sejak mereka masih kuliah. Salah satu keterampilan dasar yang harus mereka miliki adalah pengelolaan waktu yang efisien. Manajemen waktu menjadi indikator penting bagi keberhasilan akademik, pengembangan pribadi, dan kesiapan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang dapat mengatur waktunya dengan efektif biasanya lebih produktif, memiliki hasil kerja yang lebih baik, serta mampu menyeimbangkan tuntutan akademis dengan kegiatan lain. Oleh sebab itu, penting untuk meneliti sejauh mana mahasiswa menerapkan manajemen waktu dalam kegiatan perkuliahan sebagai bagian dari persiapan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan siap bersaing di dunia kerja. Program pelatihan ini ditujukan untuk menghasilkan instruktur manajemen waktu yang handal dan

efisien. Permintaan yang semakin meningkat akan kemampuan manajemen waktu di berbagai bidang, mulai dari pendidikan hingga sektor profesional, menciptakan kebutuhan besar akan pelatihan berkualitas. Meskipun demikian, jumlah pelatih manajemen waktu yang memiliki keahlian masih sangat terbatas. Oleh karena itu, program pelatihan yang intensif dibuat untuk memenuhi permintaan tersebut dengan memberikan peserta pengetahuan, keterampilan, dan praktik terbaik dalam merancang, memfasilitasi, serta menilai pelatihan manajemen waktu.

Berdasarkan temuan tersebut, sangat mendesak untuk mengembangkan pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Intervensi semacam ini diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah pengelolaan waktu yang selama ini dihadapi mahasiswa, sekaligus meningkatkan efektivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mereka. Menurut (Nayak 2019), pendampingan dalam manajemen waktu adalah kunci untuk mengurangi stres akademik dan memperbaiki hasil belajar mahasiswa. Dengan demikian, pelatihan manajemen waktu dipandang penting sebagai upaya preventif dan promotif dalam konteks akademik dan psikologis mahasiswa psikologi, untuk membekali mereka dengan keterampilan esensial menghadapi tuntutan studi dan tanggung jawab pribadi yang padat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menilai seberapa efektif program *Training of Trainers* (TOT) dalam meningkatkan keterampilan calon pelatih dalam memberikan pelatihan manajemen waktu kepada mahasiswa. Tujuan dari program TOT ini adalah untuk memberikan peserta pengetahuan serta keterampilan yang diperlukan dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pelatihan manajemen waktu yang berhasil. Program TOT ini mengimplementasikan model *experiential learning* yang menekankan pada pembelajaran berbasis pengalaman yang menitikberatkan pada belajar melalui praktik langsung.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Campus II
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Senin, 16 Juni 2025.

METODE KEGIATAN

Program ini terdiri dari beberapa modul:

- Modul 1: Merancang Program Pelatihan: Pada bagian ini , fokus utamanya adalah bagaimana membuat program pelatihan yang efektif . Kita akan membahas tahapan -tahapannya, mulai dari identifikasi apa yang sebenarnya dibutuhkan dalam pelatihan, hingga membuat materi pelatihan yang menarik.
- Modul 2: Pengantar Manajemen Waktu: Bagian ini menyajikan gambaran umum tentang apa itu manajemen waktu. Kita akan mempelajari berbagai metode pengaturan waktu yang efektif, seperti penggunaan Matriks Eisenhower, Teknik Pomodoro, dan daftar tugas (*to-do list*)
- Modul 3: Penilaian Pelatihan: Modul ini menjelaskan berbagai teknik penilaian pelatihan, termasuk evaluasi di awal dan di akhir. Peserta akan mendapatkan pengalaman dalam membuat alat penilaian, seperti tes awal dan tes akhir.
- Modul 4: Penerapan Teknik *To Do List* dan Refleksi melalui *Role-Playing* dan Diskusi: Modul ini berfokus untuk memberikan latihan langsung dalam *role-playing* dan diskusi reflektif untuk mempersiapkan peserta menjadi pelatih yang lebih efektif.

Program TOT ini melibatkan 20 mahasiswa dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah diseleksi berdasarkan minat, kemampuan komunikasi, dan ketersediaan waktu untuk mengikuti seluruh sesi pelatihan. Peserta juga diharapkan memiliki pemahaman dasar tentang

manajemen waktu. Metode pengumpulan data dilakukan melalui *Pre-test* dan *Post-test*: guna menilai pemahaman dan kemampuan peserta TOT sebelum serta sesudah mengikuti pelatihan. Evaluasi pelatihan dilakukan berdasarkan evaluasi level 2 (dua) yaitu evaluasi proses pembelajaran (Mangundjaya 2017). Analisis data dilakukan melalui pendekatan kuantitatif untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk menilai keberhasilan pelatihan serta menjadi bahan pertimbangan untuk perbaikan kegiatan serupa di masa yang akan datang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan manajemen waktu dilaksanakan pada Senin, 16 Juni 2025 secara *offline* dan diikuti oleh 30 mahasiswa. Para peserta memiliki latar belakang permasalahan yang sama, yaitu kesulitan dalam mengatur waktu, terutama dalam menyelesaikan tugas kuliah dan membagi waktu untuk aktivitas lainnya. Oleh karena itu, pelatihan ini dirancang untuk membantu mahasiswa memahami dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik agar dapat mengurangi stres akademik.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan dari pelatih, kemudian dilanjutkan penyampaian tujuan pelatihan manajemen waktu, yaitu memberikan pemahaman tentang pentingnya manajemen waktu sebagai langkah awal dalam mengurangi tekanan kuliah. Suasana pelatihan dibuat lebih santai dengan *ice breaking* yang cukup efektif mencairkan suasana. Selanjutnya, peserta mengisi *pre-test* untuk melihat pemahaman awal sebelum materi disampaikan. Pemateri kemudian menjelaskan materi manajemen waktu secara bergantian dengan bantuan *PowerPoint* agar peserta lebih mudah memahami poin-poin penting. Setelah materi selesai, peserta mengikuti sesi diskusi. Respons peserta selama kegiatan ini cukup positif. Beberapa peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman pribadi tentang kesulitan mereka dalam mengatur waktu. Diskusi berlangsung interaktif dan menunjukkan bahwa peserta benar-benar merasa *relate* dengan materi yang diberikan. Untuk memperkuat pemahaman dan *skills* secara langsung, peserta diberikan lembar *to-do list* dan diminta menuliskan tugas kuliah yang paling penting untuk diselesaikan terlebih dahulu. Aktivitas ini menjadi latihan sederhana namun efektif dalam menerapkan konsep manajemen waktu secara nyata. Sebelum kegiatan ditutup, peserta mengisi *post-test* untuk melihat peningkatan pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Pada sesi terakhir yaitu pelatihan ditutup dengan penyampaian kesimpulan dari pelatihan ini. Secara keseluruhan, pelatihan ini berjalan dengan baik, dan tanggapan peserta sangat positif karena mereka merasa pelatihan ini bermanfaat dan aplikatif untuk kehidupan kuliah sehari-hari.

Kelebihan dari pelatihan manajemen waktu ini terletak pada penguasaan materi oleh para pelatih yang sudah cukup baik, sehingga penyampaian materi berlangsung lancar, jelas, dan mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, pembagian tugas antar pelatih dilakukan secara adil, membuat alur penyampaian materi menjadi lebih terstruktur. Materi yang disampaikan juga cukup lengkap dan relevan dengan permasalahan yang dihadapi peserta, serta didukung oleh persiapan teknis yang matang sebelum pelatihan dimulai.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan JASP, diperoleh rata-rata nilai *pre-test* peserta sebelum pelatihan adalah 30,714, dan setelah mengikuti pelatihan, rata-rata nilai *post-test* meningkat menjadi 42,500. pelatihan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai cara mengelola waktu, yang berarti pelatihan ini efektif dalam membantu peserta lebih memahami konsep dan pentingnya manajemen waktu.

Descriptive Statistics

| | TOTAL PRE | TOTAL POST |
|------|-----------|------------|
| Mean | 30.714 | 42.500 |

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai t sebesar -6.592 dengan derajat kebebasan (df) = 27 dan nilai signifikansi (p) < 0,001. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka hasil ini dianggap signifikan secara statistik, yang berarti ada perbedaan yang nyata antara nilai *pre-test* dan *post-test* peserta setelah mengikuti pelatihan manajemen stres. Selain itu, pengaruh dari pelatihan ini juga terlihat dari nilai efek (Cohen's d) sebesar -1.246, yang termasuk dalam kategori besar (*Large Effect Size*),. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak yang kuat terhadap peningkatan pemahaman peserta tentang manajemen waktu.

Paired Samples T-Test

| Measure 1 | Measure 2 | t | df | p | Cohen's d | SE Cohen's d |
|-----------|------------|--------|----|--------|-----------|--------------|
| TOTAL PRE | TOTAL POST | -6.592 | 27 | < .001 | -1.246 | 0.355 |

Note. Student's t-test.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen waktu yang telah dilakukan memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta. Setelah mengikuti pelatihan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan terkait cara mengelola waktu dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan ini efektif dan berhasil membantu peserta memahami pentingnya manajemen waktu dalam kehidupan perkuliahan.

Disisi lain, pelatihan ini juga memiliki beberapa kekurangan, di antaranya tidak semua peserta mengisi *pre-test* dan *post-test* secara lengkap, sehingga evaluasi hasil tidak bisa maksimal. Selain itu, karena keterbatasan waktu, pelatihan ini hanya mampu mengukur pemahaman peserta, belum sampai pada pengukuran keterampilan manajemen waktu secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Peluang kedepannya, pelatihan ini bisa terus dikembangkan karena masih banyak mahasiswa yang butuh belajar cara mengatur waktu dengan baik. Kegiatan seperti ini bisa dijadikan program rutin, dan kedepannya bisa ditambah sesi praktik supaya peserta tidak hanya paham, tapi juga bisa menerapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari

KESIMPULAN

Program *Training of Trainers* (TOT) manajemen waktu yang diterapkan efektif meningkatkan pemahaman peserta tentang manajemen waktu, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan skor yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test*. Metode *experiential learning* yang digunakan terbukti berhasil dalam membekali calon pelatih dengan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam merancang dan memfasilitasi pelatihan manajemen waktu. Meskipun pelatihan ini menunjukkan hasil positif, keterbatasan seperti ketidaklengkapan pengisian *pre-test* dan *post-test* serta kurangnya pengukuran keterampilan langsung dalam kehidupan sehari-hari perlu diperhatikan untuk pengembangan selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar program *Training of Trainers* (TOT) manajemen waktu terus dikembangkan dan ditingkatkan untuk mencapai dampak yang lebih optimal. Penting untuk memastikan partisipasi penuh dari semua peserta dalam pengisian *pre-test* dan *post-test*, sehingga evaluasi hasil pelatihan dapat lebih akurat dan komprehensif. Selain itu, penambahan sesi praktik langsung penerapan manajemen waktu dalam konteks

kehidupan sehari-hari mahasiswa sangat krusial untuk menjembatani kesenjangan antara pemahaman teoritis dan aplikasi praktis. Evaluasi berkelanjutan terhadap efektivitas program, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, sangat penting untuk memantau keberhasilan dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Modul pelatihan juga dapat diperkaya dengan materi yang lebih spesifik, misalnya, strategi mengatasi prokrastinasi dan teknik manajemen stres yang berkaitan erat dengan manajemen waktu. Untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa dan memastikan keberlanjutan program, diharapkan program TOT manajemen waktu ini dapat dijadikan program rutin universitas. Terakhir, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang program TOT ini terhadap peningkatan keterampilan manajemen waktu mahasiswa dan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, program ini dapat menjadi intervensi yang efektif dan berkelanjutan dalam mendukung kesuksesan akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshutwi, Sitah, Haya Alkhanfari, and Norah Sweedan. 2019. "The Influence of Time Management Skills on Stress and Academic Performance Level among Nursing Students." *Journal of Nursing Education and Practice* 10(1):96. doi: 10.5430/jnep.v10n1p96.
- Atrizka Diny, Azwin, Linda Suhardi, Sieny Yulim, and Arbana Syamanta. 2022. "Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Bekerja Di PT. Sugih Riasta Jaya." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K) 2022* Vol 3(No. 3):230-37. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.189>
- Bangun, M. F. A., & Sovranita, D. 2022. "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8(22):575-82. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7388684>
- Mangundjaya, W. L. 2017. "Buku Pelatihan Dan Pengembangan SDM."
- Mangundjaya, Wustari L., Emylia Nurdiana, Nisa Hamidah, and Rizqia Fithriyani. 2024. "Pendekatan Psikologis Dalam Proses Rekrutmen Dan Seleksi." *Jurnal Pengabdian Sosial* 1(8):845-49. doi: 10.59837/atd07w24.
- Nayak, S. G. 2019. "Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study." ... *Journal of Caring Sciences* 12(3):1480-86.
- Nurrahmaniah. 2019. "PENINGKATAN PRESTASI AKADEMIK MELALUI MANAJEMEN WAKTU (TIME MANAGEMENT) DAN MINAT BELAJAR NURRAHMANIAH Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta." *Jurnal Pendidikan Islam* 1(1):149-76.
- Pemayun, A. A. Gede Satrya Dinatha, Made Selphia Prahagasgita, Dewita Nur Wulandari, and Ni Kadek Surinda Herlovina. 2024. "Pelatihan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Udayana." *Communnity Development Journal* 5(4):7702-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v5i4.26716>