

SKYLINE SPRINT: PEMANFAATAN KALENG BEKAS SEBAGAI MEDIA INTERVENSI MANAJEMEN WAKTU MAHASISWA

Amanda Eka Putri¹, Al Pasha Desrechta², Fitria Sarita³, Indi Etika Lestari⁴, Nur Rahma Yani⁵, Gilang Nurochman Wardhana⁶, Anggun Dwitika⁷, Ramandha⁸, Cristin Sry Rejeki Lumbantobing⁹, Supandri¹⁰, M. Tri Firia Chandra^{11*}
Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi^{1-11*}

Email: amandaeka71@gmail.com¹, pashadesrechta26@gmail.com², fitriasaritaaa@gmail.com³, nurrahma.y2804@gmail.com⁴, christintbg30@gmail.com⁵, indietikalestari123@gmail.com⁶, nurochmang@gmail.com⁷, dwitikaanggun@gmail.com⁸, rmandhaaa@gmail.com⁹, pandritg@gmail.com¹⁰, Mtrifiriachandra@unja.ac.id^{11*}

***Penulis Korespondensi:** Mtrifiriachandra@unja.ac.id

Abstrak

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kegiatan organisasi. Permasalahan umum yang sering terjadi adalah kesulitan dalam menetapkan skala prioritas, menyusun jadwal yang realistis, serta menghindari penundaan atau prokrastinasi. Hipotesis utama dalam penelitian ini adalah bahwa permainan tersebut mampu meningkatkan empat aspek utama keterampilan manajemen waktu, yaitu penetapan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, pengendalian waktu, serta preferensi terhadap keteraturan. Intervensi ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024 dalam rangkaian kegiatan Latihan Kepemimpinan dan Manajemen Mahasiswa (LKMM) Jurusan Psikologi Universitas Jambi. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 149 mahasiswa semester I dan III yang merupakan peserta aktif LKMM. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi performa kelompok dan angket evaluasi yang disusun berdasarkan indikator manajemen waktu menurut Macan (1994). Data hasil observasi dan evaluasi ini digunakan untuk mengevaluasi kinerja peserta selama pelaksanaan permainan dan efektivitas permainan tersebut terhadap kemampuan manajemen waktu mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kelompok mengalami peningkatan yang signifikan dalam keempat aspek keterampilan manajemen waktu. Sebagian besar peserta menunjukkan kemampuan yang baik dalam menyusun rencana, menyesuaikan diri terhadap gangguan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan psikoedukatif melalui permainan *Skyline Sprint* efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa, dan direkomendasikan untuk diterapkan dalam kegiatan pengembangan kepemimpinan serta pembelajaran berbasis pengalaman di pendidikan tinggi.

Kata kunci: Manajemen Waktu; Permainan Edukatif; Psikoedukasi; *Skyline Sprint*

SKYLINE SPRINT: UTILIZING USED CANS AS A TIME MANAGEMENT INTERVENTION MEDIA FOR STUDENTS

Abstract

Time management is an essential skill for university students in navigating various academic and organizational demands. A common issue encountered by students is the difficulty in setting priorities, creating realistic schedules, and avoiding procrastination. This study aims to evaluate the effectiveness of Skyline Sprint, an interactive educational game utilizing recycled cans, as a psychoeducational medium to enhance students' time management skills. The main hypothesis of this study is that the game can improve four core aspects of time management: goal setting and prioritization, planning and scheduling, time control, and preference for organization. The intervention was conducted in December 2024 as part of the Student Leadership and Management Training (LKMM) program organized by the Department of Psychology at Universitas Jambi. The participants consisted of 149 first- and third-semester psychology students who actively took part in the program. The research employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Data collection instruments included group performance observation sheets and evaluation questionnaires developed based on time management indicators proposed by Macan (1994). These data were used to assess participants' performance during the game as well as the overall effectiveness of the intervention. The findings revealed a significant improvement across all four aspects of time management skills. Most participants demonstrated strong abilities in planning, adapting to distractions, and completing tasks within the allotted time. The study concludes that the psychoeducational approach through the Skyline Sprint game is effective in enhancing students' time management skills and is recommended for application in leadership development and experiential learning programs within higher education contexts.

Keywords: Time Management, Educational Games, Psychoeducation; Skyline Sprint

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berada pada fase penting dalam membentuk kemandirian, kedisiplinan, dan tanggung jawab pribadi (Hulukati & Djibran, 2018). Dalam fase ini, mahasiswa dihadapkan pada beragam tuntutan akademik dan sosial, mulai dari pengelolaan tugas kuliah, partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan (Laili, 2025),

hingga pencarian identitas dan pengembangan diri secara emosional dan intelektual (Khairun & Al Hakim, 2019). Keberhasilan dalam menjalani peran-peran tersebut sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu secara efektif (Abi et al., 2019). Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, yang tercermin dari pola hidup yang tidak terstruktur (Tsamra & Zahra, 2023),

perilaku menunda-nunda tugas (prokrastinasi), hingga ketidakseimbangan antara aktivitas akademik dan nonakademik (Kartadinata & Tjundjing, 2008).

Hasil identifikasi kebutuhan (*training need analysis*) dalam kegiatan Latihan Kepemimpinan dan Manajemen Mahasiswa (LKMM) Jurusan Psikologi Universitas Jambi tahun 2024 mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta menghadapi hambatan dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal kegiatan yang realistis, serta kesulitan dalam menyikapi gangguan baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun lingkungan sekitar (eksternal). Hambatan-hambatan ini diketahui memengaruhi efektivitas pelaksanaan tugas, baik dalam ranah akademik maupun organisasi, yang berimplikasi terhadap produktivitas individu dan kinerja kelompok secara keseluruhan.

Secara lebih mendalam, gangguan yang bersumber dari dalam diri mahasiswa antara lain berupa rendahnya motivasi intrinsik dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik maupun non-akademik. Selain itu, kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi) menjadi pola yang sering muncul dan menyebabkan pelaksanaan jadwal tidak berjalan sesuai rencana. Beberapa mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk menjalani aktivitas secara spontan daripada mengikuti jadwal yang telah mereka buat. Meskipun mereka

mampu menyusun tujuan dan merancang agenda harian, temuan dari wawancara dan survei menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami kesulitan untuk menjaga konsistensi dalam pelaksanaannya akibat distraksi, penurunan energi, atau lemahnya disiplin diri.

Di sisi lain, gangguan eksternal juga turut berperan dalam menurunkan efektivitas manajemen waktu mahasiswa. Tingginya beban kegiatan akademik dan non-akademik yang terjadi secara bersamaan sering kali mengganggu fokus dan menghambat pelaksanaan rencana yang telah disusun. Mahasiswa juga berada dalam lingkungan yang mendorong praktik *multitasking* tanpa diimbangi dengan strategi manajemen waktu yang tepat, sehingga mengurangi efisiensi dalam menyelesaikan tugas. Kombinasi antara beban aktivitas yang padat dan lingkungan yang kurang mendukung praktik pengelolaan waktu berisiko menurunkan kapasitas adaptasi mahasiswa dalam mengatur prioritas dan menyelesaikan tanggung jawab secara optimal.

Permasalahan dalam pengelolaan waktu terbukti menjadi faktor utama yang memengaruhi efektivitas kerja individu maupun kelompok, baik dalam konteks akademik maupun non-akademik. Berdasarkan hasil *training need analysis*, kebutuhan akan intervensi yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu menjadi

sangat mendesak, terutama bagi mahasiswa pada tahap awal perkuliahan ketika pola belajar dan ritme aktivitas mulai terbentuk.

Manajemen waktu yang buruk tidak hanya berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa (Kartadinata & Tjundjing, 2008), tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya stres, kecemasan, dan menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Dana et al., 2022). Dalam konteks psikologi pendidikan, keterampilan manajemen waktu termasuk dalam domain keterampilan eksekutif yang sangat penting untuk dikembangkan pada mahasiswa (Dzil & Harta, 2020), terutama dalam mendukung keberhasilan akademik dan pencapaian tujuan jangka panjang (Syelviani, 2020).

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik berkorelasi positif dengan pencapaian akademik, regulasi diri, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Meta-analisis terbaru oleh Liu et al. (2024) menyimpulkan bahwa strategi manajemen waktu tidak hanya secara signifikan meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga memperkuat efikasi diri dan kepuasan belajar mahasiswa, terutama ketika intervensi dirancang untuk secara langsung melatih keterampilan tersebut. Dalam studi eksperimental lain, Zhao et al. (2023) menegaskan bahwa kemampuan *self-management*, termasuk pengelolaan waktu, berkorelasi erat dengan capaian akademik,

dengan efikasi diri sebagai mediator utama dalam hubungan tersebut. Selain itu, manajemen waktu berperan penting dalam pengembangan regulasi diri mahasiswa. Penelitian oleh Fu et al. (2025) menyatakan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu berkorelasi dengan peningkatan efikasi diri akademik, kontrol terhadap dorongan untuk menunda tugas, serta pengambilan keputusan yang lebih matang dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Temuan ini diperkuat oleh Simaremare et al. (2019) yang menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan bagian dari strategi *self-regulated learning*, yang memungkinkan mahasiswa mengontrol proses belajar mereka secara mandiri dan lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas.

Dari sisi kesejahteraan psikologis, pengelolaan waktu yang efektif juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa. Menurut hasil studi eksploratif oleh Setiawan et al. (2023), mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik menunjukkan tingkat keseimbangan akademik-mental yang lebih stabil. Mereka lebih jarang mengalami tekanan berlebihan menjelang ujian atau saat menghadapi banyak tugas sekaligus. Sebaliknya, manajemen waktu yang buruk sering kali berkaitan dengan stres akademik kronis, sebagaimana dijelaskan dalam studi oleh (Abi et al., 2019), yang menunjukkan bahwa ketidakmampuan

mengatur waktu menjadi prediktor signifikan terhadap meningkatnya gangguan psikologis, termasuk kecemasan dan kelelahan mental.

Intervensi yang berfokus pada peningkatan manajemen waktu juga terbukti berdampak positif terhadap performa akademik. Misalnya, program pelatihan berbasis *self-management* seperti yang dikembangkan dalam studi (Setiawan et al., 2023), menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan manajemen waktu mengalami peningkatan signifikan dalam efisiensi belajar dan performa akademik semesteran mereka. Hasil ini mendukung pentingnya integrasi pelatihan manajemen waktu dalam kurikulum pengembangan diri mahasiswa, terutama pada tahap awal perkuliahan.

Studi oleh Macan (1994) menjadi salah satu dasar konseptual dalam penelitian mengenai manajemen waktu. Dalam modelnya, Macan membagi manajemen waktu ke dalam empat aspek utama, yaitu: (1) penetapan tujuan dan prioritas, (2) perencanaan dan penjadwalan, (3) pengendalian waktu, dan (4) preferensi terhadap keteraturan. Keempat aspek ini saling berhubungan dalam membentuk kemampuan seseorang untuk memanfaatkan waktu secara optimal. Dalam konteks mahasiswa, aspek-aspek tersebut berkaitan erat dengan kemampuan menyusun target studi, menyusun *timeline* pengerjaan tugas, menghindari distraksi,

serta membentuk kebiasaan belajar yang sistematis.

Penelitian oleh Bella & Ratn (2018) dan Kartadinata & Tjundjing, (2008) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami perilaku malas belajar dan prokrastinasi karena kurangnya perencanaan waktu dan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya mengatur aktivitas secara sistematis. Sementara itu, penelitian oleh Zega & Kurniawati (2022) menegaskan bahwa keterampilan manajemen waktu berkontribusi secara signifikan terhadap prestasi belajar dan motivasi akademik mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Suhardi (2023) dan Lukitasari & Nugraha (2023) yang menyatakan bahwa kerja sama tim dan pengaturan waktu yang baik adalah indikator penting dalam membentuk efektivitas kerja dalam kelompok, termasuk di lingkungan organisasi mahasiswa.

Di sisi lain, pendekatan psikoedukatif telah banyak digunakan dalam meningkatkan berbagai keterampilan psikologis pada mahasiswa, termasuk manajemen waktu. Psikoedukasi memungkinkan mahasiswa memahami konsep secara teoretis dan menerapkannya dalam simulasi atau permainan interaktif yang dirancang secara terstruktur (Raihan et al., 2025). Salah satu pendekatan yang menarik dan adaptif untuk generasi muda saat ini adalah penggunaan permainan

edukatif sebagai media intervensi (Diana et al., 2024).

Permainan edukatif, atau *educational games*, menggabungkan elemen kognitif, emosional, dan sosial dalam proses pembelajaran (Jusuf, 2016). Dengan mengintegrasikan aspek kompetisi, kolaborasi, dan simulasi situasi nyata, metode ini dinilai lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat internalisasi nilai-nilai yang ingin ditanamkan (Fathurrahman et al., 2019) (Ismiati et al., 2022). Dalam konteks manajemen waktu, permainan dapat digunakan untuk melatih peserta dalam membuat keputusan cepat, menyusun prioritas, serta bekerja di bawah tekanan waktu, yang merupakan refleksi dari situasi sehari-hari yang dihadapi mahasiswa.

Meskipun sejumlah studi telah meneliti pentingnya manajemen waktu dan pengaruhnya terhadap pencapaian akademik, masih terbatas penelitian yang mengkaji efektivitas media permainan sebagai sarana intervensi psikoedukatif dalam konteks mahasiswa di Indonesia. Sebagian besar program pelatihan manajemen waktu masih bersifat konvensional, seperti seminar atau ceramah satu arah, yang kurang menarik dan tidak melibatkan pengalaman langsung peserta. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pendekatan psikoedukasi berbasis permainan dengan penggunaan media daur ulang atau pendekatan

kontekstual yang memadukan pembelajaran dengan isu keberlanjutan lingkungan. Berbagai studi menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu di kalangan mahasiswa Indonesia umumnya masih menggunakan pendekatan psikoedukatif konvensional yang bersifat satu arah.

Misalnya, program peningkatan keterampilan manajemen waktu pada siswa MTsN 7 Pesisir Selatan difokuskan pada teknik-teknik pengaturan waktu melalui sesi presentasi dan diskusi kelompok tanpa menyertakan elemen permainan interaktif (Mulyani & Chandra, 2023). Di ranah mahasiswa, intervensi seperti di Universitas Tadulako menyampaikan materi psikoedukasi soft skill dan manajemen stres melalui metode ceramah serta tes pengetahuan pasca-sesi, tanpa melibatkan mekanisme permainan edukatif (Aryuni, 2022). Model-model ini meskipun efektif menjabarkan teori pengelolaan waktu, sering kali kurang mendorong keterlibatan aktif atau pengalaman langsung peserta.

Pelatihan yang dilakukan oleh Diana et al. (2024) di komunitas mahasiswa Islam UIN Walisongo Semarang menggunakan format penyuluhan dan latihan teknis seperti penyusunan skala prioritas, namun tanpa menyertakan aktivitas berbasis permainan atau simulasi tugas nyata. Hal serupa juga terlihat pada pelatihan manajemen waktu di Universitas PGRI Jombang, yang sepenuhnya dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanpa

integrasi metode interaktif (Sudarwati et al., 2024). Lainnya, pelatihan manajemen waktu turut dilakukan melalui konseling kelompok dan paparan materi manajemen waktu berdasarkan prinsip teori kuadran, tanpa eksplorasi aktivitas berbasis media permainan (Saputro & Agung, 2022).

Minimnya intervensi psikoedukatif yang bersifat partisipatif dan kontekstual ini menimbulkan kesenjangan dalam efektivitas pelatihan keterampilan eksekutif seperti manajemen waktu. Kebanyakan program masih berfokus pada penyampaian informasi dan belum secara aktif melibatkan mahasiswa dalam pengalaman belajar yang memungkinkan praktik langsung dari konsep yang dipelajari. Pendekatan seperti ini berisiko menghasilkan pemahaman yang dangkal, karena kurang memfasilitasi keterlibatan emosional dan kognitif peserta secara utuh.

Sebaliknya, intervensi berbasis permainan edukatif untuk pengembangan keterampilan manajemen waktu di Indonesia masih sangat terbatas. Salah satu contoh adalah permainan edukatif “Toples Waktu” yang dirancang oleh SMA Brawijaya Smart School dan berhasil menunjukkan peningkatan manajemen waktu, tapi hanya diterapkan pada skala kecil (kelas X) dan di luar konteks universitas (Qolbi, 2024). Ada pula penelitian yang menggunakan board game “Days to Deadline” sebagai media pembelajaran manajemen waktu proyek di tingkat perguruan tinggi, namun

cakupannya masih terbatas pada pengembangan media dan belum digunakan secara sistematis sebagai intervensi psikoedukatif dalam konteks soft skills (Falim & Prestiliano, 2018)

Sementara itu, sejumlah studi juga mengembangkan aplikasi berbasis gamifikasi seperti Smart Schedule Application untuk mahasiswa, yang memanfaatkan poin dan leaderboard untuk meningkatkan kepatuhan jadwal dan produktivitas. Namun, bentuk ini bukan pengalaman fisik berbasis game sederhana (seperti *board game* atau simulasi tugas), melainkan aplikasi digital yang lebih menekankan elemen pengingat dan motivasi pengguna (Maulana et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pengembangan dan pengujian permainan edukatif *Skyline Sprint* sebagai media intervensi psikoedukatif. Permainan ini dirancang berbasis bahan daur ulang (kaleng bekas) dan memadukan empat aspek utama manajemen waktu berdasarkan model Macan (1994), yakni penetapan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, pengendalian waktu, serta preferensi terhadap keteraturan.

Model *Skyline Sprint* yang menggabungkan aspek penyusunan menara kaleng berdasarkan prioritas tugas serta diskusi reflektif dengan mengikuti tahap-tahap siklus pembelajaran eksperimental

(*experiential learning*) Kolb (1984), yakni pengalaman konkret → refleksi → konseptualisasi → eksperimen aktif, untuk memperkuat hasil intervensi.

Dengan pendekatan *experiential learning*, permainan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang langsung dan menyenangkan, serta meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola waktu secara efektif di berbagai konteks kehidupan mahasiswa (Pautina & Tuasikal, 2022).

Melalui keterlibatan aktif dalam permainan edukatif yang dirancang menyerupai situasi nyata, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan manajemen waktu secara lebih aplikatif, mencakup kemampuan menetapkan prioritas, merencanakan jadwal, mengendalikan waktu, dan menjaga keteraturan. Interaksi dalam permainan juga menstimulasi kerja sama tim, ketepatan pengambilan keputusan, serta penyelesaian tugas secara efisien (Izzatunnafiza Bustami et al., 2024), sehingga pendekatan ini diyakini dapat memberikan pengaruh positif terhadap perilaku pengelolaan waktu mahasiswa di luar konteks pembelajaran formal.

Kontribusi ilmiah dari penelitian ini terletak pada pengembangan model psikoedukatif berbasis permainan lokal yang relevan dengan kehidupan mahasiswa saat ini. Selain itu, penelitian ini memperkenalkan pendekatan baru dalam pelatihan manajemen waktu melalui media

yang sederhana, ramah lingkungan, namun bermuatan edukatif tinggi. Desain permainan ini juga diuji dalam suasana pelatihan kepemimpinan mahasiswa, sehingga memberikan gambaran realistis tentang bagaimana intervensi tersebut dapat diintegrasikan dalam kegiatan pengembangan diri mahasiswa secara lebih luas dan aplikatif.

Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas permainan *Skyline Sprint* sebagai media psikoedukatif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi aspek keterampilan manajemen waktu yang paling berkembang setelah intervensi, serta menilai persepsi dan respons peserta terhadap metode pembelajaran berbasis permainan ini.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan kuasi eksperimental satu kelompok; *one-group pretest-posttest design*. Desain penelitian *one-group pretest-posttest* adalah desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, tanpa kelompok kontrol pembandingan (Hastjarjo, 2019). Rancangan ini memungkinkan peneliti untuk menilai perubahan yang terjadi setelah intervensi, meskipun tetap memiliki

keterbatasan terkait validitas internal seperti efek sejarah atau maturasi.

Dalam konteks pendidikan tinggi, model pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) melalui permainan terbukti meningkatkan keterlibatan mahasiswa serta membentuk pemahaman yang lebih mendalam terkait nilai-nilai seperti keteraturan, prioritas, dan pengendalian diri (Suhardi, 2023) (Yuniasanti et al., 2024). Permainan edukatif tidak hanya menyampaikan materi secara menyenangkan, tetapi juga menginternalisasi konsep melalui pengalaman langsung yang merefleksikan dinamika kehidupan nyata. Penelitian bertujuan untuk menganalisis efektivitas program psikoedukasi berbasis permainan interaktif “*Skyline Sprint*” dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Angkatan	Jenis Kelamin		Jumlah
	Wanita	Pria	
2023	41	11	52
2024	79	18	107
Total	120	29	149

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah 149 mahasiswa Psikologi Universitas Jambi angkatan 2023 dan 2024 yang berpartisipasi dalam kegiatan Latihan Kepemimpinan Manajemen Mahasiswa (LKMM). Partisipan LKMM ditujukan untuk seluruh mahasiswa

aktif tingkat I dan tingkat II Psikologi Universitas Jambi. Subjek penelitian adalah seluruh peserta LKMM Psikologi, yang berdasarkan asesmen, memiliki kemampuan manajemen waktu yang berbeda-beda. Peserta terbagi atas 12 kelompok dengan komposisi jumlah pria-wanita dan angkatan yang beragam. Penelitian dilaksanakan di Balai Pelatihan Pertanian (BAPELTAN) Provinsi Jambi tanggal 15 Desember 2025.

Desain Intervensi

Intervensi dilakukan melalui program permainan interaktif *Skyline Sprint*, yang dirancang sebagai bagian dari program psikoedukasi. Permainan ini mensimulasikan situasi pengambilan keputusan terkait prioritas tugas dalam waktu terbatas, menggunakan media kaleng bekas yang dilabeli berdasarkan urutan prioritas.

Langkah-langkah Intervensi

No	Kegiatan	Durasi
1	Pemberian Instruksi dan contoh bermain	3 menit
2	diskusi studi kasus	1 menit 30 detik
3	menyusun menara kaleng aktivitas <i>Skyline Sprint</i>	1 menit 30 detik
4	feedback dan evaluasi	4 menit

Tabel 1. Langkah Permainan *Skyline Sprint*

1. Pemberian Instruksi dan Contoh Bermain (3 menit)

Permainan diawali dengan intruksi teknis permainan dan pemberian studi kasus yang

menggambarkan serangkaian aktivitas yang harus dilakukan dalam satu hari. Aktivitas tersebut memiliki tingkat urgensi dan kepentingan yang beragam. Setiap kelompok diberi waktu 90 detik untuk membaca, menganalisis, dan menentukan urutan prioritas aktivitas berdasarkan studi kasus tersebut.

2. Diskusi Studi Kasus (1 menit 30 detik)



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2024)
Gambar 1. Diskusi Studi Kasus

Peserta menganalisis aktivitas harian dari studi kasus dan menentukan skala prioritas.

3. Penyusunan Menara Kaleng (1 menit 30 detik)



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2024)
Gambar 2. Penyusunan menara kaleng aktivitas
Skyline Sprint

Setelah menentukan urutan prioritas, peserta diberi kaleng yang sudah diberi label angka sesuai dengan daftar tugas pada studi kasus. Kaleng-

kaleng ini kemudian digunakan untuk menyusun sebuah menara yang mencerminkan urutan prioritas yang telah ditentukan sebelumnya. Peserta diminta untuk menyusun kaleng dalam urutan prioritas, mulai dari aktivitas yang paling penting dan mendesak di bagian bawah hingga aktivitas yang kurang prioritas di bagian atas menara.

Penyusunan kaleng harus selesai dalam waktu yang telah ditentukan, dan kelompok yang menara kalengnya menunjukkan urutan prioritas yang paling sesuai dengan daftar tugas dalam studi kasus akan dinilai sebagai pemenang. Selain urutan prioritas, penilaian juga mencakup aspek stabilitas menara dan efisiensi kerja sama tim. Dengan pendekatan ini, permainan tidak hanya memberikan pengalaman yang interaktif tetapi juga menanamkan keterampilan manajemen waktu secara langsung dan aplikatif.

4. Feedback dan Evaluasi (4 menit)

Setelah permainan *Skyline Sprint* selesai, kegiatan diakhiri dengan sesi evaluasi untuk mengukur keefektifan program. Setiap tim atau kelompok diberikan kertas evaluasi yang berisi pertanyaan terstruktur mengenai pengalaman mereka selama mengikuti permainan.

Evaluasi ini mencakup aspek keefektifan permainan dalam membantu peserta memahami konsep

manajemen waktu, relevansi simulasi dengan tantangan sehari-hari, serta sejauh mana permainan ini meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan dan prioritas. Selain itu, peserta juga diminta memberikan umpan balik terkait kesesuaian waktu, tantangan yang diberikan, serta saran untuk perbaikan di masa mendatang

Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui lembar evaluasi terstruktur, yang terdiri dari dua bagian:

1. Penilaian Permainan (Skala Likert 4 tingkat) yang menilai sejauh mana permainan menarik, bermanfaat, dan mudah dipahami.
2. Evaluasi Kompetensi Manajemen Waktu (Skala 5 tingkat) yang mengukur perubahan kompetensi peserta dalam menetapkan tujuan, merencanakan kegiatan, mengontrol waktu, dan preferensi bekerja secara terorganisir.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif, dengan menghitung frekuensi dan persentase pada tiap kategori penilaian. Analisis dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi berdasarkan peningkatan skor pada aspek-aspek tersebut. Hasil penilaian dibagi menjadi empat aspek utama berdasarkan teori manajemen waktu oleh (Macan, 1994), yaitu:

1. Penetapan tujuan dan prioritas
2. Perencanaan dan penjadwalan
3. Pengendalian waktu
4. Preferensi keteraturan kerja

HASIL DAN DISKUSI

Hasil observasi dan evaluasi terhadap intervensi *Skyline Sprint* dalam pelatihan manajemen waktu mahasiswa menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada empat aspek utama keterampilan manajemen waktu, yaitu penetapan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan terorganisasi, pengendalian waktu, serta preferensi terhadap keteraturan. Intervensi ini melibatkan 149 mahasiswa semester I dan III dari Program Studi Psikologi Universitas Jambi, yang merupakan peserta aktif dalam kegiatan Latihan Kepemimpinan dan Manajemen Mahasiswa (LKMM) tahun 2024. Evaluasi dilakukan melalui lembar observasi performa kelompok dan angket penilaian berdasarkan indikator dari model manajemen waktu Macan (1994), yang menekankan pengaturan prioritas, kontrol waktu, serta sikap terhadap keteraturan dalam bekerja.

Selama pelaksanaan kegiatan, seluruh partisipan menyelesaikan seluruh tahapan permainan, sehingga tidak ditemukan adanya *dropout* atau data yang hilang. Proses observasi dilakukan oleh tim evaluator dari panitia LKMM yang telah diberikan pelatihan sebelumnya untuk

memastikan konsistensi dan reliabilitas pengamatan. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif berdasarkan skor performa, serta secara kualitatif melalui catatan deskriptif selama proses permainan berlangsung, terutama dalam hal strategi, kerja tim, dan kemampuan adaptasi peserta terhadap tantangan permainan.

Permainan *Skyline Sprint* memungkinkan peserta untuk menginternalisasi konsep manajemen waktu secara langsung, melalui proses simulatif yang melibatkan analisis kasus, diskusi kelompok, dan penyusunan menara kaleng berdasarkan urutan prioritas tugas. Evaluasi kualitatif dari peserta turut mendukung efektivitas pendekatan ini. Sebagian peserta menyatakan bahwa "*waktu yang diberikan sangat efektif*," menandakan bahwa durasi dan dinamika permainan sudah sesuai untuk menstimulasi keterampilan manajemen waktu.

Tabel berikut menyajikan data hasil observasi untuk keempat aspek manajemen waktu:

Indikator Keterampilan	Baik Sekali (%)	Baik (%)	Sedang (%)	Kurang (%)
Tujuan dan Prioritas	33,3%	58,3%	8,3%	0,0%
Perencanaan dan Penjadwalan	58,3%	25,0%	8,3%	8,3%
Pengendalian Waktu	75,0%	16,7%	8,3%	0,0%
Preferensi terhadap Keteraturan	25,0%	75,0%	0,0%	0,0%

menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan tanpa kehilangan fokus

Tabel 1. Rekapitulasi Persentase Penilaian Keterampilan Manajemen Waktu Mahasiswa dalam Permainan

Data menunjukkan bahwa mayoritas peserta memperoleh nilai yang tinggi dalam hampir semua indikator. Pada aspek penetapan tujuan dan prioritas, sebanyak 91,6% peserta berada pada kategori "Baik" dan "Baik Sekali". Hal ini menunjukkan bahwa permainan mampu menstimulasi peserta untuk berpikir kritis tentang urgensi dan kepentingan tugas sebelum bertindak.

Pada aspek perencanaan dan penjadwalan terorganisasi, lebih dari separuh peserta (58,3%) menunjukkan performa optimal dalam menyusun langkah kerja, membuat estimasi waktu, dan menentukan pembagian tugas. Namun, masih terdapat 8,3% peserta yang mendapat kategori "Kurang", terutama dalam penggunaan alat bantu seperti kalender simulatif dan daftar tugas (*to-do list*). Ini menunjukkan bahwa tidak semua peserta terbiasa menggunakan metode atau instrumen formal dalam menyusun jadwal, sehingga perlu adanya sesi khusus pada pelatihan selanjutnya untuk memperkuat aspek ini secara teknis.

Kemampuan mengontrol waktu diuji melalui simulasi gangguan yang tidak terduga selama permainan berlangsung, seperti perubahan instruksi mendadak atau penambahan tugas tambahan. Hasilnya, sebanyak 75% kelompok peserta mampu atau ketepatan strategi. Hal ini menunjukkan bahwa permainan efektif

dalam mengajarkan peserta untuk tetap adaptif dan efisien meskipun menghadapi tekanan. Indikator ini menjadi penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan mengelola stres dan waktu dalam situasi nyata yang dinamis. Hal ini juga tercermin dari observasi tim fasilitator, di mana salah satu catatan menyebutkan: "*Tim mampu menentukan prioritas penggunaan waktu*" dan "*Tim berdiskusi dan saling memberikan masukan ketika ada manajemen waktu terhadap pekerjaan yang kurang sesuai. Tim mampu menjadi tim tercepat dan poin terbanyak.*"

Aspek terakhir, yaitu preferensi terhadap keteraturan, menunjukkan konsistensi performa peserta yang cukup tinggi. Seluruh peserta berada pada tingkat "Baik" atau "Baik Sekali", dengan mayoritas (75%) menunjukkan konsistensi dalam mengikuti rencana kerja, tidak terdistraksi oleh aktivitas lain, serta menunjukkan sikap terorganisasi. Ini menandakan bahwa permainan berhasil membentuk pola pikir disiplin dan tanggung jawab individu terhadap waktu yang telah ditetapkan.

Temuan ini mendukung hipotesis utama dalam penelitian, yakni bahwa permainan edukatif *Skyline Sprint* efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa pada keempat aspek utama. Permainan ini berhasil mengintegrasikan metode

experiential learning melalui tantangan fisik dan kognitif dalam penyusunan menara kaleng berdasarkan prioritas tugas. Model pembelajaran ini lebih mampu menanamkan konsep manajemen waktu dibandingkan dengan metode ceramah pasif, karena peserta belajar melalui pengalaman langsung.

Hal tersebut sejalan dengan berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan yang dilakukan secara langsung (*experiential learning*) dapat meningkatkan keterlibatan peserta, motivasi intrinsik, serta kemampuan pengelolaan diri, yang bukan hanya relevan untuk penguasaan konten akademik tetapi juga mendukung keterampilan eksekutif seperti manajemen waktu.

Studi meta-analisis oleh Arcagök (2021) menyimpulkan bahwa praktik belajar berbasis permainan (*game-based teaching*) secara konsisten memperlihatkan efek positif signifikan terhadap prestasi akademik dibandingkan metode tradisional seperti ceramah biasa (Dipta Raharjo et al., 2024). Hasil ini mendukung asumsi bahwa game edukatif berpotensi menjembatani pemahaman konsep teori menjadi perilaku nyata, melalui pengalaman yang lebih interaktif dan reflektif.

Putri & Dewi (2025) menunjukkan bahwa *game-based learning* lebih efektif

dibanding metode konvensional dalam meningkatkan motivasi, kolaborasi, dan penguasaan *soft skills* mahasiswa. Temuan ini relevan dengan pendekatan permainan *Skyline Sprint* yang menggabungkan simulasi fisik dan refleksi strategis untuk menanamkan keterampilan manajemen waktu secara aktif.

Pengamatan juga menunjukkan adanya efek positif pada peningkatan kemampuan kerja sama tim dan pengambilan keputusan cepat. Banyak peserta menyatakan bahwa tantangan permainan membuat mereka harus segera membuat kesepakatan strategis dalam kelompok, membagi peran, dan bekerja sama dalam tekanan waktu. Hal ini menjadi modal penting dalam konteks pelatihan kepemimpinan dan pengembangan *soft skills* di perguruan tinggi, khususnya manajemen waktu.

Namun demikian, terdapat masukan mengenai aspek teknis permainan, seperti kaleng yang terlalu ringan dan mudah tertiuap angin "*kaleng permainan terlalu ringan sehingga mudah tertiuap angin*", yang menjadi perhatian untuk penyempurnaan desain permainan ke depan.

Kekuatan utama dari penelitian ini terletak pada inovasi desain permainan yang menggabungkan pendekatan ekologis melalui penggunaan kaleng bekas sebagai media. Pendekatan ekologis menjadikan intervensi ini tidak hanya edukatif, tetapi

juga ramah lingkungan. Pendekatan ini tidak hanya mendukung tujuan edukatif dalam penguatan keterampilan manajemen waktu, tetapi juga sejalan dengan prinsip pendidikan berkelanjutan (*education for sustainable development*), yang menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai lingkungan dalam kegiatan belajar (UNESCO, 2017) (Andini et al., 2022).

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis yang luas bagi pengembangan program pelatihan *soft skills* berbasis permainan. *Skyline Sprint* dapat direplikasi dalam pelatihan organisasi mahasiswa, kelas keterampilan hidup, atau program orientasi mahasiswa baru. Selain itu, pendekatan ini juga dapat diintegrasikan dalam kurikulum pembelajaran berbasis proyek atau pembelajaran berbasis masalah (PBL) yang banyak diterapkan dalam pendidikan tinggi.

Penelitian ini juga membuka peluang pengembangan lanjutan, seperti adaptasi permainan untuk topik keterampilan lain, misalnya komunikasi efektif, pengambilan keputusan, atau regulasi emosi. Pengembangan manual pelatihan berbasis permainan dan pelatihan fasilitator dapat menjadi langkah strategis untuk menyebarluaskan praktik baik ini di berbagai institusi.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, tidak adanya kelompok kontrol membuat

interpretasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati, karena kemungkinan adanya

faktor luar lain yang memengaruhi peningkatan keterampilan peserta. Kedua, penilaian berbasis observasi dapat mengandung bias subjektif, meskipun evaluator telah diberi panduan. Oleh karena itu, pada penelitian lanjutan disarankan untuk menambahkan metode pengukuran kuantitatif individual, seperti *pretest-posttest* menggunakan skala manajemen waktu yang divalidasi.

Selanjutnya, partisipan kegiatan merupakan mahasiswa dari dua angkatan berbeda dalam Program Studi Psikologi Universitas Jambi, dengan latar belakang yang beragam, memberikan gambaran yang lebih inklusif mengenai efektivitas intervensi terhadap populasi mahasiswa secara umum. Namun, untuk mengetahui apakah hasil ini berlaku juga pada mahasiswa dari program studi lain atau di institusi berbeda, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan dan sampel yang lebih bervariasi guna menguji replikabilitas dan konsistensi efektivitas intervensi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Skyline Sprint*, sebagai media intervensi berbasis permainan edukatif menggunakan kaleng bekas, memberikan kontribusi positif dalam peningkatan keterampilan manajemen waktu mahasiswa. Permainan

ini secara efektif mendorong peserta untuk mengembangkan kemampuan dalam menetapkan prioritas, merencanakan dan menjadwalkan kegiatan, mengendalikan penggunaan waktu, serta menjaga keteraturan dalam pelaksanaan tugas.

Keberhasilan intervensi ini tidak hanya terletak pada aspek kognitif, tetapi juga pada keterlibatan emosional dan perilaku peserta melalui pendekatan berbasis simulasi dan pembelajaran kontekstual. Penggunaan media daur ulang menambah dimensi nilai edukatif yang mendukung pembelajaran berbasis keberlanjutan, serta menjadikan permainan ini relevan untuk diimplementasikan dalam konteks pelatihan kepemimpinan di lingkungan pendidikan tinggi.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Tidak digunakannya kelompok kontrol menyebabkan tidak dapat dipastikannya efek kausalitas secara mutlak, sementara keterbatasan peserta yang hanya berasal dari satu program studi mengurangi daya generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, diperlukan studi lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih komprehensif dan melibatkan mahasiswa lintas disiplin untuk menguji efektivitas intervensi secara lebih luas.

Kendati demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan metode pembelajaran esensial bagi keberhasilan akademik dan profesional.

SARAN

Berdasarkan hasil temuan dan keterbatasan dalam penelitian ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol guna memperoleh bukti kausal yang lebih kuat terkait efektivitas permainan *Skyline Sprint*. Studi mendatang juga perlu melibatkan partisipan dari berbagai program studi atau institusi pendidikan yang berbeda untuk memperluas generalisasi temuan.

Selain itu, integrasi alat ukur kuantitatif yang lebih objektif serta penilaian jangka panjang terhadap perubahan perilaku manajemen waktu peserta pasca-intervensi akan memperkaya validitas hasil. Penambahan variabel psikologis lain seperti efikasi diri, stres akademik, atau kemampuan pengambilan keputusan juga dapat menjadi fokus eksplorasi lanjutan guna memahami efek multidimensional dari pendekatan berbasis permainan ini.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam pengembangan program pelatihan soft skills di perguruan tinggi, khususnya dalam konteks pengembangan kepemimpinan mahasiswa.

inovatif berbasis pengalaman dalam penguatan *soft skills* mahasiswa, khususnya dalam keterampilan manajemen waktu yang *Skyline Sprint* dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam pelatihan organisasi mahasiswa, kegiatan orientasi kampus, atau modul pengembangan karakter di mata kuliah umum. Dengan pendekatan yang menyenangkan, interaktif, dan kontekstual, permainan ini mampu membangun keterampilan manajemen waktu secara aplikatif dan menyenangkan.

Kepada pemangku kepentingan, disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan media pembelajaran inovatif seperti *Skyline Sprint* dalam merancang intervensi pelatihan keterampilan non-akademik. Permainan ini juga dapat disesuaikan untuk digunakan dalam pendidikan menengah atau pelatihan kepemudaan guna mengembangkan disiplin, efisiensi, dan tanggung jawab waktu. Pemerintah atau institusi pendidikan tinggi yang menyusun kebijakan penguatan soft skills mahasiswa juga dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar dalam mendorong pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman dan keberlanjutan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

Abi, J., Cornelia, A., & Saadah, K. (2019). Peran Time Management Terhadap Perilaku Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Organisasi. *Competence : Journal*

- of Management Studies*, 12(2), 107–124.
<https://doi.org/10.21107/kompetensi>
- H. (2022). Strategi Pengolahan Sampah dan Penerapan Zero Waste di Lingkungan Kampus STKIP Kusuma Negara. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2(1), 273–281.
<https://doi.org/10.37640/jcv.v2i1.1370>
- Arcagök, S. (2021). the Impact of Game-Based Teaching Practices in the Impact of Game-Based Teaching Practices in. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 8(2), 778–796.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1294062.pdf>
- Aryuni, M. (2022). Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kreatif Online*, 10(2), 32–40.
<https://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/jko/article/view/2279/1490>
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2018). Perilaku Malas Belajar Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Jurnal Kompetensi*, 12(2), 290–303.
- Dana, T. S., Eva, N., & Andayani, S. (2022). Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 28.
 .v12i2.4953
- Andini, S., Saryono, S., Fazria, A. N., & Hasan,
<https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6136>
- Diana, A., Ahyauddin, M. M., & Hikmah, S. (2024). Pelatihan Manajemen Waktu pada Komunitas Mahasiswa Islam. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 5(1), 122–143.
<https://doi.org/10.55606/cendekia.v5i1.3386>
- Dipta Raharjo, A., Amelia Putri, A., & Rekso Budi, H. (2024). The use of game-based learning to increase student engagement. *Hipkin Journal of Educational Research*, 1(3), 299–310.
<http://ejournal-hipkin.or.id/index.php/hipkin-jer/HJER>
- Dzil, F., & Harta, I. (2020). Analisis Manajemen Waktu Organisasi dan Kuliah Aktivis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 2009, 280–286.
- Falim, A. S., & Prestiliano, J. (2018). The Use of Board Games as Learning Media of Project Time Management. *Journal of Nonformal Education*, 4(1), 69–78.
- Fathurrahman, A., Yusuf, A. E., & Harijanto, S. (2019). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran melalui Peningkatan Kompetensi Pedagogik dan Team Work. *Jurnal Manajemen Pendidikan*,

80 Putri, A. et. al. (2025). Skyline sprint: Pemanfaatan kaleng bekas sebagai media intervensi manajemen waktu mahasiswa. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(1), 63–84

- 7(2), 843–850.
- Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. *BMC Psychology*, 13(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1).
<https://doi.org/10.33084/suluh.v3i1.525>
- Ismiati, Nuradiska, D., & Assyura, S. (2022). Sosialisasi tentang Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi Covid 19. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)* (Vol. 4, Nomor 2).
- Izzatunnaifza Bustami, S., Fatchiatuzahro, & Asriani. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament Dengan Menggunakan Media Puzzle Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Arab Siswi Kelas Vii Mts Ummul Quro Al-Islami Bogor. *Shawtul 'Arab*, 3(2), 82–96.
<https://doi.org/10.51192/sa.v3i2.766>
- Jusuf, H. (2016). Penggunaan Gamifikasi dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal TICOM*, 5(1), 1–6.
- (2025). Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement.
<https://media.neliti.com/media/publications/92772-ID-penggunaan-gamifikasi-dalam-proses-pembe.pdf>
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. In *Indonesian Psychological Journal* (Vol. 23, Nomor 2).
- Khairun, D. Y., & Al Hakim, I. (2019). Profil Tugas Perkembangan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kimia Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, Vol.4 (2), 105–111.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development. *Prentice Hall, Inc.*, 1984, 20–38.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7223-8.50017-4>
- Laili, N. (2025). Peran Dukungan Sosial Dan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
- Liu, D., Zhou, S., Lu, X., & Yang, G. (2024). Optimizing Learning: a Meta-Analysis of Time Management Strategies in University Education. *PUPIL: International Journal of Teaching, Education and Learning*, 8(2), 91–111.

- <https://doi.org/10.20319/pijtel.2024.82.91111>
- Lukitasari, L., & Nugraha, R. N. (2023).
Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Maulana, A., Wardana, F. B., Hanafri, M. I., & Laela, N. L. B. (2024). Aplikasi Jadwal Pintar Berbasis Gamifikasi untuk Optimalkan Produktivitas Waktu bagi Mahasiswa. *JTIM: Jurnal Teknologi Informasi dan Multimedia*, 6(2), 168–180.
<https://doi.org/10.35746/jtim.v6i2.565>
- Mulyani, R. R., & Chandra, Y. (2023). Psikoedukasi Manajemen Waktu untuk Mencapai Achievement Goal Orientation pada Peserta Didik di MTsN 7 Pesisir Selatan. *Human: Journal of Community and Public Service*, 2(2), 52–56.
- Pautina, M. R., & Tuasikal, J. M. S. (2022). Bimbingan Kelompok Experiential Learning dan Dampaknya Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal. *Irfani*, 18(2), 189–201.
<https://doi.org/10.30603/ir.v18i2.3013>
- Putri, K. A. A. K., & Dewi, N. L. P. E. S. (2025). *The Impact of Experiential Learning on Peningkatan Kinerja Karyawan Melalui Kerjasama Tim Pada UMKM Fashion Muslim Gwenzu. Student Engagement and Outcomes: A case study in a National School of Bali, Indonesia* (Nomor Icess 2024). Atlantis Press SARL.
https://doi.org/10.2991/978-2-38476-392-4_21
- Qolbi, S. S. (2024). Keefektifan “Toples Waktu” Dalam Permainan Edukatif Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa Di Sma Brawijaya Smart School. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(3), 8.
<https://doi.org/10.17977/um065.v4.i3.2024.8>
- Raihan, M., Aprisal, D., Hanifah, I. L., Wajangsari, N. A., & Rifani, R. (2025). Psikoedukasi Time Management Terhadap Quality of life Karyawan PT Pos Indonesia (Persero) Regional VI Makassar. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 247–253.
- Saputro, N. F. E., & Agung, R. (2022). Efektivitas Bimbingan Manajemen Waktu Dalam Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Inayatullah Yogyakarta. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 2(2), 111–120.
<https://doi.org/10.59027/aicra.v2i2>

232

Setiawan, I. K. E., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y.

L. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dan Academic Burnout n.v6i3.20304.2022

Simaremare, E. Y., Vira, S., & Silvia, E. (2020).

Hubungan Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 3(2), 136–145. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

Sudarwati, N., Studi Pendidikan Ekonomi, P.,

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jombang, U. (2024). Pelatihan Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Baru 2024 Untuk Menyesuaikan Belajar Di Perguruan Tinggi. *Communnity Development Journal*, 5(Tahun), 12931–12936.

Suhardi, M. (2023). Pengaruh Karakteristik

Tim dan Kerja Sama Tim terhadap Efektivitas Tim pada Pegawai Tata Usaha Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Lombok Barat. *ACADEMIA : Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 3(4), 221–228.

Syelviani, M. (2020). Pentingnya Manajemen

Waktu dalam Mencapai Efektivitas bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi). *JAM: Jurnal Analisis Manajemen*, 20(1), 396–406.

Tsamra, D. I., & Zahra, S. N. (2023).

Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa

Mahasiswa Universitas Dhyana Pura

yang Bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 806–816.

<https://doi.org/10.24912/jmishumse>

Dengan Pola Hidup Tidak Sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 173.

<https://doi.org/10.31290/jpk.v12i2.4>

011

UNESCO. (2017). *Education for Sustainable Development Goals*.

Yuniasanti, R., Rinaldi, M. R., & Sandiasih, K.

M. (2024). Meningkatkan entrepreneurial leadership pada mahasiswa melalui experiential learning team project. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 6(1), 26–37.

Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022).

Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70.

<https://doi.org/10.55962/metanoia.v>

4i1.62

Zhao, Z., Ren, P., & Yang, Q. (2023). Student

Self-Management, Academic Achievement: Exploring the Mediating Role of Self-Efficacy and the Moderating Influence of Gender—Insights From a Survey Conducted in 3 Universities in America. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*, July 2023, 1–12.

<https://doi.org/10.62836/jissh.v1i1.1>

59