



Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri dan Waktu Berbasis Partisipatif dalam Meningkatkan Keterampilan Perencanaan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Ike Lestari¹, Abdah Roghibah Fillah², Mira Damayanti Gunawan³

Universitas Pamulang; Tangerang Selatan; 15417; Indonesia

*E-mail Koresponden: ikkelestari115@gmail.com

Dikirim: 13-12-2025; Direvisi: 17-12-2025; Diterima: 23-12-2025; Tersedia Online: 16-1-2026

Abstract

This community service research was motivated by the low self-management and time management skills of vocational high school students, which resulted in suboptimal learning activity planning. This activity aimed to analyze the effectiveness of participatory-based self-management and time management training in improving students' planning skills. The method used was a quasi-experimental approach with a pre-test and post-test design on 30 vocational high school students as participants. Data were collected through questionnaires and observations, then analyzed using descriptive statistics and score improvement tests. The results showed an increase in the average score of students' planning skills after participating in the training. This activity provides a practical contribution in strengthening students' non-academic competencies as well as theoretical implications for the development of self-management training programs in vocational education environments.

Keywords: *Self and Time Management, Planning Skills, Vocational School Students, Community Service*

Abstrak

Penelitian pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan manajemen diri dan waktu pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang berdampak pada kurang optimalnya perencanaan aktivitas belajar. Kegiatan ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif dalam meningkatkan keterampilan perencanaan siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test terhadap 30 siswa SMK sebagai peserta kegiatan. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji peningkatan skor. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor keterampilan perencanaan siswa setelah mengikuti pelatihan. Kegiatan ini memberikan kontribusi praktis dalam penguatan kompetensi non-akademik siswa serta implikasi teoretis bagi pengembangan program pelatihan manajemen diri di lingkungan pendidikan vokasi.

Kata Kunci: *Manajemen Diri dan Waktu, Keterampilan Perencanaan, Siswa Smk, Pengabdian Kepada Masyarakat*

1. Pendahuluan

Manajemen diri dan waktu merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki siswa, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang dituntut untuk mampu mengelola aktivitas belajar dan mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Manajemen waktu dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang



telah ditetapkan (Robbins & Coulter, 2020). Siswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung mampu menyusun prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menunjukkan tingkat disiplin dan tanggung jawab yang lebih tinggi (Dayantri & Netrawati, 2023).

Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan merencanakan aktivitas belajar secara sistematis. Rendahnya keterampilan perencanaan sering kali berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik, penurunan prestasi belajar, serta meningkatnya tekanan akademik yang dirasakan siswa (Kristy, 2019; Unita & Rakhmawati, 2020). Kondisi ini juga ditemukan pada siswa SMK yang harus membagi waktu antara kegiatan akademik, praktik kejuruan, dan aktivitas non-akademik lainnya.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan keterampilan manajemen diri dan waktu siswa, salah satunya melalui pelatihan yang bersifat partisipatif dan aplikatif. Pendekatan partisipatif dinilai efektif karena melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mendorong pemahaman yang lebih mendalam dan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Zimmerman, 2013). Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dan pengembangan soft skills berpengaruh positif terhadap kesiapan belajar dan kesiapan kerja siswa SMK (Nuridin, 2021; Putri & Santoso, 2022).

Meskipun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang secara khusus mengkaji efektivitas pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif terhadap keterampilan perencanaan siswa SMK. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif dalam meningkatkan keterampilan perencanaan siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan berbasis hasil penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen melalui model *pre-test dan post-test satu kelompok*. Pendekatan ini dipilih untuk menilai perubahan keterampilan perencanaan siswa setelah diberikan intervensi berupa pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif.



Gambar 1. Pelatihan Manajemen Diri

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan pelatihan manajemen diri dan waktu yang

dilakukan secara partisipatif. Dalam kegiatan ini, siswa terlibat aktif dalam penyampaian materi, diskusi, serta simulasi penyusunan jadwal belajar. Pendekatan partisipatif ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa melalui keterlibatan langsung sehingga materi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek, Lokasi, dan Waktu Kegiatan

Subjek kegiatan adalah siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berjumlah 30 orang dan berperan sebagai mitra kegiatan. Pemilihan mitra dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan kebutuhan siswa terhadap peningkatan keterampilan manajemen diri dan waktu berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi pihak sekolah. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan SMK mitra pada bulan Mei 2025.

Bentuk Keterlibatan Mitra

Mitra terlibat secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari identifikasi permasalahan, pelaksanaan pelatihan, hingga evaluasi kegiatan. Keterlibatan aktif ini diwujudkan melalui diskusi kelompok, simulasi pengelolaan waktu, serta refleksi bersama untuk mengaitkan materi pelatihan dengan pengalaman belajar sehari-hari siswa.

Pendekatan dan Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) tahap perencanaan yang meliputi analisis kebutuhan dan penyusunan materi pelatihan; (2) tahap pelaksanaan pre-test untuk mengukur tingkat awal keterampilan perencanaan siswa; (3) tahap pelaksanaan pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan simulasi; serta (4) tahap evaluasi melalui post-test dan refleksi kegiatan bersama mitra.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner keterampilan perencanaan dengan skala Likert lima tingkat untuk mengukur aspek penetapan tujuan, pengelolaan waktu, penentuan prioritas, dan konsistensi pelaksanaan rencana. Selain itu, observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk mendukung data kuantitatif dan menggambarkan dinamika pelaksanaan kegiatan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata skor pre-test dan post-test. Hasil analisis digunakan untuk menilai efektivitas pelatihan serta disajikan dalam bentuk tabel dan grafik guna memudahkan pemahaman terhadap peningkatan keterampilan perencanaan siswa.

3. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan dan diikuti secara aktif oleh seluruh mitra. Kegiatan diawali dengan pengukuran awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat keterampilan perencanaan siswa sebelum diberikan pelatihan. Selanjutnya, siswa mengikuti rangkaian pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif yang melibatkan diskusi

kelompok, simulasi pengelolaan waktu, serta latihan penyusunan prioritas kegiatan.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan keterampilan perencanaan siswa setelah mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, rata-rata skor keterampilan perencanaan siswa pada tahap pre-test adalah sebesar 63. Setelah pelaksanaan pelatihan, rata-rata skor meningkat menjadi 78 pada tahap post-test. Perbandingan skor rata-rata keterampilan perencanaan siswa sebelum dan sesudah pelatihan disajikan pada **Tabel 1**.

Tabel ini menyajikan ringkasan data hasil pengukuran keterampilan perencanaan siswa pada dua tahap pengukuran, yaitu sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelaksanaan pelatihan. Data yang ditampilkan merupakan nilai rata-rata skor responden dan digunakan sebagai dasar penyajian grafik pada **Gambar 2**.

Tabel 1. Perubahan Keterampilan Perencanaan Siswa Sebelum dan Sesudah Pelatihan

No	Jenis Keterampilan	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Peningkatan
1	Perencanaan Waktu	2,65	3,78	1,13
2	Penetapan Tujuan	2,70	3,85	1,15
3	Penyusunan Prioritas	2,60	3,80	1,20
4	Pengelolaan Aktivitas	2,55	3,75	1,20
Rata-rata Keseluruhan		2,63	3,80	1,17

Berdasarkan **Tabel 1**, terlihat adanya peningkatan keterampilan perencanaan siswa setelah mengikuti pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif. Seluruh indikator keterampilan mengalami kenaikan skor rata-rata dari tahap pretest ke posttest. Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator penyusunan prioritas dan pengelolaan aktivitas, yang masing-masing mengalami peningkatan sebesar 1,20 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam membantu siswa mengelola waktu, menentukan tujuan, serta menyusun aktivitas belajar secara lebih terstruktur.

Selain disajikan dalam bentuk tabel, peningkatan keterampilan perencanaan siswa juga ditampilkan dalam bentuk grafik untuk memperjelas perbedaan skor antara tahap pre-test dan post-test. Grafik perbandingan tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor yang cukup jelas setelah siswa mengikuti pelatihan manajemen diri dan waktu, sebagaimana ditunjukkan pada **Gambar 2**.



Gambar 2. Perbandingan Skor Rata-rata Keterampilan Perencanaan Siswa Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Berdasarkan **Gambar 2** dapat dijelaskan bahwa:

- Grafik menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata keterampilan perencanaan siswa dari sebelum ke sesudah pelatihan.
- Skor post-test terlihat lebih tinggi dibandingkan skor pre-test.
- Peningkatan skor mengindikasikan adanya perubahan positif setelah kegiatan pelatihan.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Dosen Pembimbing

Gambar 3 memperlihatkan dokumentasi kegiatan pelatihan bersama dosen pembimbing dan peserta. Kehadiran dosen pembimbing berperan penting dalam memberikan arahan, penguatan materi, serta memastikan kegiatan pelatihan berjalan sesuai dengan tujuan pengabdian kepada masyarakat yang telah direncanakan.



Gambar 4. Penyerahan Hadiah

Gambar 4 menunjukkan kegiatan penyerahan hadiah kepada peserta sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif siswa selama pelatihan berlangsung. Pemberian apresiasi ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan serta mendorong keterlibatan aktif selama proses pelatihan manajemen diri dan waktu.



Gambar 5. Dokumentasi Bersama

Gambar 5 menampilkan dokumentasi bersama antara tim pelaksana dan peserta setelah seluruh rangkaian kegiatan pelatihan selesai dilaksanakan. Dokumentasi ini menjadi bukti terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta mencerminkan antusiasme dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan perencanaan siswa SMK. Siswa menjadi lebih mampu menyusun jadwal kegiatan, menentukan prioritas, serta merencanakan aktivitas belajar secara lebih terstruktur setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

4. Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif mampu meningkatkan keterampilan perencanaan siswa SMK. Peningkatan skor rata-rata dari tahap pre-test ke post-test mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu siswa memahami dan menerapkan konsep pengelolaan waktu, penentuan prioritas, serta penyusunan rencana kegiatan secara lebih terstruktur. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa keterampilan manajemen diri merupakan kompetensi penting yang dapat dikembangkan melalui pelatihan yang terarah dan aplikatif (Robbins & Coulter, 2020).

Peningkatan keterampilan perencanaan siswa tidak terlepas dari penggunaan pendekatan partisipatif dalam pelaksanaan pelatihan. Melalui diskusi kelompok, simulasi, dan refleksi bersama, siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Kondisi ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial-kognitif yang menekankan peran keterlibatan aktif dan pengaturan diri (*self-regulation*) dalam membentuk perilaku belajar yang efektif (Zimmerman, 2013).

Hasil kegiatan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu dan manajemen diri berpengaruh positif terhadap efektivitas belajar dan kemampuan perencanaan siswa. Dayantri dan Netrawati (2023) menemukan bahwa siswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Putri dan Santoso (2022)

menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu berkontribusi terhadap penyelesaian tugas tepat waktu pada siswa SMK.

Selain memberikan dampak pada peningkatan keterampilan perencanaan, kegiatan ini juga berimplikasi pada peningkatan kesiapan belajar dan pembentukan sikap disiplin siswa. Hal ini sejalan dengan temuan **Nurdin (2021)** yang menyatakan bahwa pengembangan soft skills, termasuk manajemen diri dan waktu, berperan penting dalam meningkatkan kesiapan kerja siswa SMK.

Meskipun demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang relatif terbatas dan penggunaan desain satu kelompok tanpa kelompok pembanding menyebabkan hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian dan kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar serta menggunakan desain evaluasi yang lebih komprehensif agar diperoleh gambaran efektivitas program yang lebih kuat.

5. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan manajemen diri dan waktu berbasis partisipatif terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan perencanaan siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam menyusun jadwal, menentukan prioritas, serta merencanakan aktivitas belajar secara lebih terstruktur setelah mengikuti pelatihan.

Pelatihan yang dirancang dengan melibatkan partisipasi aktif siswa melalui diskusi, simulasi, dan refleksi bersama mampu membantu siswa memahami dan menerapkan konsep manajemen diri dan waktu dalam konteks kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif efektif digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di bidang pendidikan vokasi, khususnya dalam pengembangan keterampilan non-akademik siswa.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disarankan agar program pelatihan manajemen diri dan waktu dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan sekolah atau pembinaan siswa secara berkelanjutan. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah peserta yang lebih luas, menggunakan desain evaluasi yang lebih komprehensif, serta melakukan pemantauan jangka panjang untuk menilai keberlanjutan dampak pelatihan terhadap kesiapan belajar dan kesiapan kerja siswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) mitra yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan pelatihan.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi asal penulis yang telah memberikan dukungan akademik serta kepada seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam menyukseskan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Adhani, R. L., Fitria, L., & Sefriani, R. (2025). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi siswa kelas XII di SMA Negeri 6 Padang. *Insan Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.47233/jppisb.v1i2.601>
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 55–63.
- Koontz, H., & O'Donnell, C. (2018). *Principles of management: An analysis of managerial functions* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Kristy, D. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Laely, N., Saiful, S., & Syahrir, S. (2025). Manajemen waktu dan keseimbangan akademik-mental mahasiswa PGSD. *Jurnal Paris Langkis*, 5(2), 523–531. <https://doi.org/10.37304/paris.v5i2.21195>
- Nurdin, A. (2021). Pengaruh pelatihan soft skills terhadap kesiapan kerja siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi dan Keterampilan*, 6(1), 77–85. <https://doi.org/10.21831/jpv.v2i3.1045>
- Putri, A. R., & Santoso, B. (2022). Pengaruh manajemen waktu terhadap penyelesaian tugas siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 12(1), 45–54.
- Putri, M., & Santoso, B. (2022). Hubungan manajemen waktu dengan penyelesaian tugas tepat waktu siswa SMK. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(3), 201–210. <https://doi.org/10.47233/jppisb.v1i2.601>
- Robbins, S. P., & Coulter, M. (2020). *Management* (14th ed.). Pearson Education.
- Sari, P. S. A., Hidayah, F. N., Irfandi, A. T., Septiyantoro, N. A., & Yuniarti, I. N. (2025). Pemberdayaan siswa melalui edukasi manajemen waktu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1631–1636.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Terry, G. R. (2016). *Principles of management*. Richard D. Irwin.
- Unita, D., & Rakhmawati, D. (2020). Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 87–96.
- Unita, D. R., & Rakhmawati, D. (2020). Hubungan motivasi belajar dengan manajemen waktu siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 45–52. <https://doi.org/10.29210/111200>
- Zebua, E. K., & Santosa, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(2), 101–108.
- Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135–147. <https://doi.org/10.1080/00461520.2013.794676>