

RINGKASAN

Pelatihan Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya

Grimaldie Joshua Darryanto¹⁾, Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo²⁾, Veronica A. M. Kaihatu²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

²⁾Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Perguruan tinggi adalah salah satu pendidikan formal yang berperan penting bagi individu agar lebih bermartabat, tangguh, dan kreatif. Mahasiswa perlu memenuhi tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas-tugas akademik agar mencapai kelulusan dalam waktu yang terbatas. Mahasiswa akan menghadapi berbagai macam masalah selama menuntut ilmu di perguruan tinggi. Ditemukan dari hasil *need assessment* terhadap mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya (UPJ) bahwa mereka memiliki kecenderungan manajemen waktu yang buruk. Penemuan ini mengarah untuk melaksanakan pelatihan manajemen waktu untuk meningkatkan manajemen waktu mahasiswa UPJ. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental *within-subject* dengan *one-group pretest-posttest design* melalui pelatihan menggunakan *Time Management Behavior Scale* (TMBS) yang sudah diuji kembali. Hasil penelitian menggunakan uji statistik *paired sample* bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari tabel *t* ($2.883 > 2.145$). Kesimpulan penelitian ini adalah manajemen waktu subjek menurun dengan signifikan, namun dengan temuan wawancara 2 subjek menerapkan manajemen waktu satu bulan setelah pelatihan.

Kata kunci: Pelatihan, Manajemen Waktu, Perguruan Tinggi, Mahasiswa, Universitas Pembangunan Jaya.

Pustaka : 64

Tahun Publikasi : 1969 – 2018