

PENGEMBANGAN PSIKOEDUKASI BERBASIS TIME MANAGEMENT KEPADA ANGGOTA OSIS SMA DUA PEUSANGAN

Syarifah Maihani¹, Fauziatul Halim², Rudy Juli Saputra³, T.M. Nur⁴, Yusrawati⁵,
Sayed Ahmad Zaki⁶, Desyan Ria⁷, Novysa Basri⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Al Muslim, Aceh, Indonesia

e-mail: syarifahlangsa78@gmail.com¹, fauziatulhalim.ece77@gmail.com², rudyjuli1987@gmail.com³,
tmnyosha@gmail.com⁴, hamzahyusra4@gmail.com⁵, msczaki@gmail.com⁶, anriadesy@gmail.com⁷,
novysabasri@gmail.com⁸

Abstrak

Pengabdian ini berjudul pengembangan psikoedukasi berbasis time management kepada anggota Osis SMAN-2 Peusangan Tujuan pengabdian ini adalah untuk membantu memberikan arahan kepada anak-anak Osis SMAN-2 Peusangan mengenai ilmu psikoedukasi berbasis manajemen waktu. Kegiatan ini di diadakan pada tanggal 6-November 2023 yang terdiri dari 50 orang siswa dan siswi yang terlibat dalam anggota Osis dan Organisasi yang ada di lingkungan sekolah tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan dapat di simpulkan bahawa tidak ada perbedaan di temukan antara siswa laki-laki dan perempuan terkait manajemen waktu. Para peserta memberikan respon yang positif dan antusias, dan kegiatan ini berhasil dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus penerapan time management melalui psikoedukasi.

Kata Kunci: Pengembangan Psikoedukasi, Time Management. Anggota Osis

Abstract

This service is entitled the development of time management-based psychoeducation to Osis members of SMAN-2 Peusangan The purpose of this service is to help provide direction to Osis SMAN-2 Peusangan children regarding time management-based psychoeducation. This activity was held on 6-November 2023 consisting of 50 students and female students involved in Osis members and organizations in the school environment. Based on the results of observations in the field, it can be concluded that there is no difference between male and female students regarding time management. The participants gave positive and enthusiastic responses, and this activity was successful in increasing knowledge as well as the application of time management through psychoeducation.kalau status

Keywords: Psychoeducational Development, Time Management. Student Council Members

PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada siswa SMAN-2 Peusangan. PKM ini didasari atas permintaan Pembina Osis yang menilai perlunya diberikan sosialisasi psikoedukasi yang berbasis manajemen waktu bagi siswa-siswi yang tergabung dalam kegiatan organisasi di sekolah. Proses pembelajaran bagi siswa walaupun aktif di setiap organisasi bagaimana agar bisa mengkondisikan agar tidak terkendala dalam pembagian waktu buat sekolah, oragnisasi, waktu belajar, bermain dan istirahat. Dalam kegiatan sekolah, guru selaku pendidik memberikan kesempatan para siswa untuk dapat belajar secara mandiri, namun guru juga mengharapkan adanya bekal strategi yang dapat memperkaya belajar siswa dalam mengatur waktu yang baik untuk dapat mencapai tujuan belajarnya (*freedom to explore and learn within clear goals*). Bagi peserta didik yang merupakan peserta dalam psikoedukasi ini diharapkan dapat memperoleh insight untuk dapat memperoleh pemahaman serta keterampilan baru yang dapat menjadi *life skills intervention*.

Time management merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh masing-masing individu sebagai kunci sukses saat ingin melakukan suatu hal (Gea, 2014). Sign dan Jain (Gea, 2014) menjelaskan jika time management berkaitan dengan tindakan atau sebuah proses dari pelaksanaan pantauan atas sejumlah waktu yang nantinya akan digunakan untuk melakukan aktivitas khusus, yang terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Permasalahan yang berkaitan dengan time management merupakan hal umum terjadi pada banyak individu terutama pada kaum remaja hingga dewasa. Time management diakui oleh banyak pihak jika sangat dibutuhkan, namun nyatanya mereka terkadang tidak menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Fischer (Gea, 2014) mencatat temuan yang didapatkannya dari teori behavioral decision bahwa banyak individu yang lebih memilih mengabaikan hasil besar yang akan didapatkan dimasa depan lewat time management yang bagus. Artinya meskipun penerapan time management dalam kehidupan sehari-hari

masih sulit untuk ditemukan hasilnya pada tahap awal perencanaan, namun setelahnya dengan penerapan yang konsisten, hasil yang akan didapatk yan akan mengesankan.

PKM ini diharapkan dapat membantu memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh mitra, berdasarkan informasi terkait akan kebutuhan Psikoedukasi secara Psikologis yang ditujukan kepada siswa dan siswi SMAN-2 Peusangan yang terlibat dalam setiap organisasi sekolah terutama Organisasi OSIS. Pengembangan psikoedukasi diperkenalkan untuk mahasiswa OSIS agar Siswa paham 5 teori maslow dan bisa di terapkan yaitu: Penilaian Diri, Making plan, Do It, Journaling Review, Next Move Psikoedukasi tentang pendekatan dalam diri personal individu agar dapat memahami gangguan dalam keseharian yg akan menghambat kemampuan manusia melakukan pencapaian kebutuhan diri. Contoh nya dalam mengendalikan waktu sebaik mungkin dalam konteks manajemen dengan segala aktifitas yang padat sebagai seorang siswa/wi agar dapat mengoptimalkan waktu buat sekolah, organisasi, waktu belajar, bermain, dan istirahat.

Intinya dapat menciptakan kondisi (ruang dan suasana) belajar yang kondusif, memberikan motivasi pada diri, dan istirahat cukup. Poin terakhir terkait istirahat sering kali di abaikan, kadang kala para siswa lupa untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran nya karena terlalu sibuk dengan tugas-tugas yang dibebankan pada mereka, padahal istirahat merupakan faktor yang amat penting dan sangat mempengaruhi kejenuhan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap Pembina OSIS SMAN-2 Peusangan masih didapati siswa/wi yang terlibat dalam organisasi sekolah terutama OSIS sedikit merasa kejenuhan dalam proses belajar, dan ini merupakan suatu kondisi dimana siswa/wi merasakan lelah secara fisik maupun mental akibatnya adanya tuntutan dan tekanan yang menimbulkan perasaan lelah, kurang bersemangat, malas dan terhambatnya produktivitas dalam belajar.

Salah satu peningkatan yang dapat dilakukan bagi siswa dan siswi yang terlibat dalam organisasi adalah: Menuliskan daftar materi pelajaran yang ingin dipelajari setiap harinya: Menuliskan daftar materi pelajaran yang ingin dipelajari setiap harinya dapat membantu siswa dalam memprioritaskan materi pelajaran yang perlu dipelajari terlebih dahulu. Hal ini juga dapat membantu siswa dalam mempersiapkan diri sebelum memulai belajar. Menentukan prioritas: Saat menyusun jadwal belajar, siswa perlu menentukan prioritas berdasarkan tingkat kesulitan dan pentingnya materi pelajaran. Dengan menentukan prioritas, siswa dapat memfokuskan waktu belajar pada materi pelajaran yang lebih penting dan sulit. Menentukan durasi belajar: Setiap siswa memiliki kemampuan berpikir dan durasi fokusnya masing-masing.

Oleh karena itu, siswa perlu menentukan durasi belajar sesuai dengan kemampuan diri sendiri. Misalnya saja jika biasanya kamu hanya bisa fokus belajar maksimal 2 jam, maka jangan belajar dengan durasi mencapai 2 jam. Menyisihkan waktu luang: Di tengah padatnya aktivitas yang kamu lakukan setiap hari, jangan lupa juga untuk menyisihkan waktu luang untuk sekedar bersantai, membaca buku, atau melakukan aktivitas lain yang kamu sukai. Hal ini dapat membantu siswa dalam menjaga keseimbangan antara kegiatan belajar dan kegiatan lainnya.

Siswa SMAN-2 Peusangan juga dikenal sebagai anak yang berprestasi, karena mereka sangat memperhatikan nilainya mereka. Persaingan di sekolah juga sangat ketat sehingga mereka harus tekun belajar agar nilai mereka tetap bagus dan tidak mengecewakan guru serta orangtuanya. Kesulitannya mereka hadapi itu banyak hal seperti beban tugas yang banyak, sulitnya soal-soal saa tujian. Ditengah kesibukan mereka dalam menghadapi tugas dan ujian, anak OSIS juga harus tetap bertanggung jawab terhadap tugas organisasi mereka.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa kegiatan yaitu tahap survei yaitu dilakukan dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yang akan dilakukan meliputi: penyusunan materi yang akan diberikan, penyusunan jadwal pemberian materi, pembagian tugas tim pengabdian dan survei ke lokasi pengabdian. Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan silaturahmi dengan pimpinan sekolah, menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerjasama dan menentukan jadwal kegiatan. Hasil analisis need assessment selanjutnya dijadikan dasar untuk membuat materi time management berbasis psikoedukasi. Akhir dari kegiatan yang dilakukan peserta diminta untuk mengerjakan post-test yang diberikan. Dan ditutup dengan ice breaking dan foto Bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Almuslim yang dilakukan oleh dosen-dosen dari berbagai program studi telah berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan hangat dari Pihak sekolah termasuk siswa-siswa yang mendapatkan materi. Semakin tinggi manajemen waktu maka akan semakin tinggi prestasi belajar seseorang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah manajemen waktu maka akan semakin rendah juga prestasi belajar seseorang. Manajemen waktu adalah dimana individu menetapkan terlebih dahulu kebutuhan dan keinginan kemudian menyusunnya berdasarkan segi urutan kepentingan, maksudnya terdapat aktivitas khusus yaitu penetapan tujuan untuk mencapai kebutuhan dan keinginan dengan memprioritaskan tugas yang perlu diselesaikan. Tugas-tugas yang seharusnya penting kemudian disesuaikan dengan waktu dan sumber yang tersedia melalui perencanaan, penjadwalan, pembuatan daftar, pengorganisasian dan pendekatan terhadap tugas. Individu yang mempunyai manajemen waktu yang baik tentunya akan menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah direncanakan, sehingga prestasi belajar juga bertambah baik. Harapan kami dengan pengabdian ini dapat membuka wawasan para siswa yang diperoleh pada Pengabdian Masyarakat kali ini diharapkan mampu memberikan semangat baru bagi kita dalam menyampaikan materi dan motivasi serta berkontribusi bagi generasi muda, baik dilingkungan sekolah, kampus dan keluarga

Permasalahan yang dimiliki oleh Lembaga OSIS SMAN-2 Peusangan, merupakan adanya tekanan atas waktu. Siswa memiliki waktu pembelajaran yang cukup Panjang yang kemudian biasanya diikuti oleh kegiatan osis serta ekstrakurikuler lainnya. Hal tersebut menyebabkan adanya perasaan bahwa mereka tidak memiliki waktu yang cukup baik untuk beristirahat, belajar maupun mengerjakan tugas. Pelaksanaan psikoedukasi berbasis time management dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran akan pengaturan waktu.

PKM ini diawali dengan perencanaan dari tim untuk menyiapkan sosialisasi psikoedukasi berbasis time management. Kami dari tim juga membuat janji dan meminta ijin kepada pihak sekolah OSIS SMAN-2 Peusangan agar acara ini bisa berjalan dengan lancar tanpa adanya suatu kendala. Selanjutnya tim melaksanakan kegiatan sosialisai psikoedukasi berbasis time management sesuai dengan waktu dan tempat yang sudah ditentukan.

Pada tanggal 6 November 2023 tim pkm memberikan pemaparan materi kepada siswa dan siswi OSIS SMAN-2 Peusangan. Materi psikoedukasi diberikan secara lisan maupun tertulis berupa printout materi power point, namun sepertinya materi yang terdiri beberapa halaman dan dicetak monokrom membuat tampilan materi yang dapat dibawa pulang tersebut kurang menarik peserta. Menjadi tantangan yang cukup besar bagi tim untuk menyajikan materi dengan bahasa yang sangat sederhana sehingga mudah dipahami oleh peserta yang berlatar pendidikan SMA. Tim berusaha memberikan contoh-contoh sederhana menggunakan bahasa percakapan sehari-hari peserta agar lebih terkesan dan bermakna. Meskipun para peserta dapat membaca dan menulis, namun sebagian peserta tidak terbiasa dengan kegiatan membaca dan menulis sehingga ketika diminta untuk mengisi lembar evaluasi ada peserta yang tidak mengisi dan ada juga yang tidak mengisi secara lengkap sehingga data tidak dapat dianalisis lebih lanjut.

Setelah pemaparan materi, kelompok mengadakan sesi sharing dan tanya jawab dengan tujuan peserta mampu membagi kegiatan mereka dalam mengatur waktu dengan kegiatan mereka sehari-hari dalam membagi waktu dan mau jujur sejauh mana mereka bisa menghargai waktu yang ada dan waktu yg tanpa mereka sadari sudah habis melalui materi psikoedukasi.

Pemberian psikoedukasi merupakan salah satu langkah yang dapat membantu meningkatkan prestasi hasil belajar mereka secara akademis. Psikoedukasi merupakan sebuah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman mental/psikis individu. Psikoedukasi juga bermanfaat untuk memberikan pengetahuan/pemahaman serta strategi terapeutik yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup individu.

Penerapan Psioedukasi

Dalam sesi psikoedukasi diawali dengan pemberian materi oleh tim mengenai motivasi belajar, tujuan dari motivasi belajar, aspek apa saja yang dapat mempengaruhi motivasi belajar, mengenali gaya belajar peserta didik, kemudian membahas mengenai mengenai goal setting yang spesifik tentang apa yang ingin dicapai oleh peserta didik didalam hidupnya, cara untuk mencapai tujuan tersebut, Lalu tujuan harus dari peserta didik tujuan tersebut realistis untuk dicapai, tujuan tersebut harus relevant atau selaras dengan minat dan bakat yang dimiliki peserta didik, dan sebuah menentukan time bound atau tenggat waktu pencapaian. kemudian pada sesi kegiatan diakhiri dengan diskusi bersama siswa terkait apa yang dialami atau dirasakan selama proses belajar secara daring ini. Dengan adanya sesi diskusi ini diharapkan siswa mulai menemukan insight terkait situasi apa yang mereka hadapi, bagaimana responnya dan apa yang idealnya harus dilakukan, dan dapa mengatur waktu dengan efektif dan efisien.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Manajemen Waktu

Dalam manajemenisasi waktu yang dimiliki harus memperhatikan berbagai hal, Atkinson menjelaskan beberapa hal yang harus dilakukan (Abdillah et al. 2020), yaitu: pertama, Menetapkan tujuan, menetapkan tujuan dapat membantu seseorang untuk memfokuskan perhatian terhadap pekerjaan yang akan dilakukan. Yang kedua adalah menyusun skala prioritas, karena tidak semua pekerjaan memiliki nilai kepentingan yang sama dan mengingat waktu berjalan seakan begitu cepat maka penentuan skala prioritas sangat dibutuhkan. Yang Ketiga, Menyusun Jadwal, Solusi ini bisa dilakukan oleh peserta didik dalam memanage waktu yang dimilikinya adalah membuat atau menyusun jadwal. Hal ini berfungsi untuk menghindari bentrokan kegiatan, kelupaan dan mengurangi ketegesaan. Ada beberapa metode dalam penyusunan jadwal yang dilakukan oleh peserta didik yaitu grafik kejadian, diagram alur dan kalender. 1) Metode Milestoe Chart, metode ini sebenarnya biasa digunakan pada manajemen proyek dengan nama Grafik Grantt. Grafik kejadian penting ini dapat memberikan gambaran sekilas mengenai perkembangan dalam melakukan berbagai aktivitas kegiatan yang ada hubungannya dengan waktu. 2) metode diagram alur, diagram ini biasanya digunakan untuk menyampaikan intisari dari sebuah proses. Secara khusus diagram ini bermanfaat untuk perencanaan suatu aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan atau tugas yang membutuhkan banyak manusia yang berbeda dengan perannya masing-masing, 3) metode kalender dimana. Keempat, Bersikap Asertif, sikap ini merupakan ketegasan untuk mengatakan tidak atau menolak suatu permintaan atau tugas dari orang lain dengan cara positif tanpa harus merasa bersalah dan menjadi agresif. Kelima, Bersikap Tegas, tegas disini lebih mengarah ke sisi internal siswa yaitu tegas terhadap diri sendiri untuk membuang rasa malas atau sikap tidak disiplin. Hal ini harus dilakukan ketika kejenuhan atau kebosanan mulai datang. Keenam, Menghindari Penundaan, harus dipahami bahwa sikap menunda akan mengakibatkan pekerjaan yang seharusnya diselesaikan tetapi malah dikesampingkan dengan mengerjakan aktivitas lain yang tidak atau kurang bermanfaat terhadap tujuan utama. Ketujuh, Meminimalkan Waktu Terbuang, minimalisir ini dibutuhkan karena manusia sering boros akan waktu

yang tidak memberikan manfaat maksimal pada kehidupannya, akibatnya banyak darinya tidak mencapai keberhasilan yang direncanakan. Ketujuh, Meminimalkan Waktu Terbuang, minimalisir ini dibutuhkan karena manusia sering boros akan waktu yang tidak memberikan manfaat maksimal pada kehidupannya, akibatnya banyak darinya tidak mencapai keberhasilan yang direncanakan

SIMPULAN

Time management merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh individu. Ketika individu memiliki time management yang benar maka ia dapat melaksanakan kegiatan sehari-harinya secara produktif dan efisien. Untuk itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada salah satu SMAN-2 di Peusangan Kabupaten Aceh Bireuen diharapkan dapat mengatasi permasalahan kesulitan membagi waktu untuk belajar dan kegiatan OSIS. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan metode psikoedukasi time management terhadap para siswa, khususnya siswa OSIS berjalan dengan lancar. Para peserta memberikan respon yang positif dan antusias. Melalui kegiatan ini berhasil untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus penerapan time management melalui psikoedukasi. Saran ke depannya untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan dapat dipersiapkan dengan lebih matang, dengan metode yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan mitra. Diharapkan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dapat menjangkau lebih banyak siswa lagi. Dan untuk waktu pelaksanaan dapat ditingkatkan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhyanto, B., & Putra, W. (2010). Faktor-faktor yang memotivasi belajar siswa kelas Xi SMA Stella Duce Bantul Tahun Pelajaran 2009/2010 yang diungkap melalui metode. 2, 2009–2010.
- Bhattacharjee, D., Rai, A. K., Singh, N. K., Kumar, P., Munda, S. K., & Das, B. (2011). Psychoeducation: A measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(1), 33-39.
- Irwanto, E., & Farhanto, G. (2021). Anxiety Pembelajaran Daring di Era Covid-19: pada Matakuliah Praktikum. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 264-269.
- Soep (2009). Pengaruh intervensi psikoedukasi dalam mengatasi depresi postpartum di rsu dr. pirngadi medan. Tesis: Universitas Sumatera Utara.
- Pratama, A. P. (2021). Pengaruh pembelajaran daring terhadap motivasi belajar siswa sd. Mahaguru: *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 88-95.