



Pelatihan Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Efektivitas Profesionalisme Mahasiswa Dalam Peran Mentoring

Ayu Hasnining^{1*}, Ainun Nida Rifqi², Haekal Febriansyah Ramadhan³, Fadhlirahman Baso⁴, Adiba Fhatiah⁵

^{1,5} Teknik Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar

^{2,3,4} Pendidikan Teknik Informatikan dan Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar

Email: ayu.hasnining@unm.ac.id, ainunidar@gmail.com, haekal.febriansyah@unm.ac.id, fadhlirahman.baso@unm.ac.id, adibafhatiah@unm.ac.id

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Kata kunci:
Eisenhower Matrix
Mahasiswa Mentor
Manajemen Waktu
Teknik Pomodoro

Pengabdian ini bertujuan meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu mahasiswa mentor melalui pelatihan berbasis analisis kebutuhan lapangan, mengintegrasikan pendekatan *Eisenhower Matrix* dan *Teknik Pomodoro*. Metode pelaksanaan meliputi survei awal, *workshop* interaktif, implementasi dalam skenario *mentoring* nyata, evaluasi kuantitatif dan kualitatif, serta pendampingan lanjutan. Temuan utama menunjukkan adanya peningkatan pemahaman konsep manajemen waktu dan kemampuan membedakan tugas penting-mendesak pasca-pelatihan. Meskipun demikian, masih ditemukan kesenjangan antara pemahaman dan konsistensi penerapan teknik dalam praktik sehari-hari, diperparah oleh tantangan *mood* dan beban organisasi. Pemanfaatan teknologi digital dalam manajemen waktu juga belum optimal. Pelatihan ini berkontribusi pada pemahaman bahwa efektivitas manajemen waktu tidak hanya bergantung pada pengetahuan teknis, tetapi juga pada kemampuan internalisasi dan adaptasi. Secara praktis, diperlukan pendampingan berkelanjutan untuk membentuk kebiasaan. Secara teoretis, hasil ini mendukung pembelajaran berbasis pengalaman. Disarankan untuk pengabdian selanjutnya adalah *mentoring the mentors* dan evaluasi dampak jangka panjang untuk memperkuat keberlanjutan praktik.

This is an open access article under the CC BY-SA license



* Email penulis korespondensi: ayu.hasnining@unm.ac.id

1. PENDAHULUAN

Manajemen waktu dengan baik sudah jadi isu global yang penting di dunia pendidikan dan profesional. Di era sosial yang serba cepat dan kompleks ini, mahasiswa, sebagai penggerak perubahan, dituntut untuk enggak cuma cerdas secara akademik, tapi juga profesional dalam berbagai peran, termasuk saat jadi mentor bagi teman-teman mereka. Secara global, penelitian dari American Psychological Association (APA) di tahun 2022 menunjukkan kalau lebih dari 80% mahasiswa menghadapi tekanan waktu yang berpengaruh pada kualitas tugas akademik dan hubungan sosial mereka. Di Indonesia, hal serupa terlihat dari survei internal perguruan tinggi (Nugroho & Wardhani, 2023) yang bilang sekitar 67% mahasiswa kesulitan menyelesaikan tanggung jawab organisasi tepat waktu. Manajemen waktu dengan baik sudah jadi isu global yang penting di dunia pendidikan dan profesional. Di era sosial yang serba cepat dan kompleks ini, mahasiswa, sebagai penggerak perubahan, dituntut untuk enggak cuma cerdas secara akademik, tapi juga profesional dalam berbagai peran, termasuk saat jadi mentor bagi teman-teman mereka.

Secara global, penelitian dari American Psychological Association (APA) di tahun 2022 menunjukkan kalau lebih dari 80% mahasiswa menghadapi tekanan waktu yang berpengaruh pada kualitas tugas akademik dan hubungan sosial mereka. Di Indonesia, hal serupa terlihat dari survei internal perguruan tinggi (Nugroho & Wardhani, 2023) yang bilang sekitar 67% mahasiswa kesulitan menyelesaikan tanggung jawab organisasi tepat waktu.

Masalah ini makin rumit saat mahasiswa ikut program mentoring. Dari pengamatan dan wawancara awal dengan beberapa mentor mahasiswa di Universitas Negeri Makassar jurusan Teknik Informatika dan Komputer, banyak yang merasa kewalahan mengatur waktu antara kuliah, tugas organisasi, dan kegiatan mentoring. Ini diperparah dengan kebiasaan menunda-nunda, melakukan banyak hal sekaligus secara berlebihan, dan tidak punya rencana harian yang jelas. Padahal, materi pelatihan sebelumnya sudah menegaskan bahwa *multitasking* justru menurunkan kualitas kerja, meningkatkan potensi kesalahan, dan memicu stres. Karena itu, perlu banget ada pelatihan manajemen waktu yang terstruktur.

Secara sosial dan budaya, manajemen waktu itu krusial buat membentuk karakter mahasiswa yang bertanggung jawab dan profesional. Dalam konteks pendidikan tinggi, manajemen waktu yang efektif bukan cuma memengaruhi prestasi akademik individu, tapi juga kualitas layanan mentoring yang diberikan kepada mahasiswa baru atau teman yang butuh dukungan. *Mentoring* yang dilakukan dengan manajemen waktu yang buruk bisa menyebabkan ketidakpercayaan, menurunnya semangat belajar, bahkan konflik dalam organisasi. Jadi, meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu jadi sangat penting untuk keberhasilan program *mentoring berbasis peer support* (Sari dkk., 2021).

Pelatihan ini sangat relevan karena menggabungkan dua metode manajemen waktu yang populer: **Eisenhower Matrix** dan **Teknik Pomodoro**. Eisenhower Matrix membantu mahasiswa memilah tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya, sedangkan Teknik Pomodoro melatih fokus lewat pembagian waktu kerja. Kombinasi ini telah terbukti secara empiris bisa meningkatkan produktivitas dan mengurangi stres dalam berbagai konteks, baik profesional maupun akademik (Arifin & Yuliana, 2022). Pelatihan ini juga mendorong mahasiswa untuk membangun kebiasaan produktif jangka panjang dengan menerapkan prinsip kerja cerdas, bukan sekadar kerja keras.

Tujuan kegiatan Pelatihan Manajemen Waktu ini adalah meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu mahasiswa dalam menjalankan peran sebagai mentor, sehingga mereka bisa

jadi teladan dalam profesionalisme, efisiensi, dan ketepatan waktu. Fokus utamanya ada pada peningkatan keterampilan perencanaan, pengorganisasian, dan evaluasi waktu melalui strategi yang teruji. Pelatihan ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis dalam bentuk modul dan simulasi, tapi juga kontribusi teoretis berupa penguatan konsep keterkaitan antara keterampilan manajemen waktu dan efektivitas *mentoring berbasis peer-education*.

Dengan menyasar mahasiswa yang aktif di organisasi dan punya tanggung jawab sosial kepada teman sebayanya, pengabdian ini diharapkan bisa memperkuat budaya akademik yang didasarkan pada tanggung jawab, efisiensi, dan kolaborasi. Harapannya, pelatihan ini bisa diterapkan di berbagai institusi pendidikan lain sebagai bentuk intervensi strategis untuk membentuk karakter mahasiswa yang unggul dan adaptif dalam berbagai peran profesional di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan aplikatif. Kami berpegang pada analisis kebutuhan lapangan serta penerapan teknik manajemen waktu yang terbukti efektif, seperti Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro.

2.1 Persiapan dan Perencanaan

Pada tahap awal, kami fokus menganalisis kebutuhan peserta melalui survei dan wawancara terbatas dengan mahasiswa yang aktif sebagai mentor di lingkungan kampus. Hasil analisis ini jadi dasar untuk menyusun kurikulum pelatihan yang mencakup teori, teknik, dan praktik manajemen waktu. Materi pelatihan disusun dengan pendekatan aplikatif, menggunakan media visual, infografis, dan simulasi digital. Selain itu, kami juga berkoordinasi dengan pihak jurusan dan lembaga kemahasiswaan untuk mengidentifikasi peserta, menentukan jadwal pelatihan, dan memastikan ketersediaan fasilitas pendukung (Hapsari & Ridwan, 2021).

2.2 Pelatihan untuk Mentor

Pelatihan diadakan dalam bentuk *workshop* interaktif selama satu hari pada hari Rabu, tanggal 21 Mei 2025, dengan kombinasi metode ceramah partisipatif, simulasi, dan diskusi kelompok. Materinya meliputi teori manajemen waktu, praktik penggunaan Eisenhower Matrix, Teknik Pomodoro, serta pengenalan aplikasi digital pendukung seperti Focus Booster dan Trello. Setiap sesi dilengkapi dengan studi kasus dan praktik langsung yang disesuaikan dengan situasi *mentoring* di lapangan. Interaktivitas ditingkatkan melalui media daring seperti Mentimeter dan Kahoot untuk menilai pemahaman peserta secara *real time* (Ariyanti dkk., 2020).



Gambar 1. Kegiatan pelatihan *Time Management* (Pemaparan Materi)

2.3 Pelaksanaan Kegiatan

Implementasi pelatihan dilakukan melalui skenario *mentoring* nyata yang dirancang sebagai eksperimen lapangan. Mahasiswa mentor diminta menerapkan teknik manajemen waktu dalam proses bimbingan kepada *mentee*, didukung oleh aplikasi pengelola waktu. Kegiatan ini melibatkan dokumentasi praktik *mentoring* dan sesi refleksi kelompok untuk mengidentifikasi kendala serta efektivitas strategi yang digunakan. Diskusi terbuka diadakan sebagai wadah berbagi pengalaman antar mentor (Utami & Suryani, 2022).



Gambar 2. Kegiatan pelatihan *Time Management* (Sesi tanya jawab)

2.4 Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Penilaian awal dan akhir menggunakan instrumen berbasis Mentimeter dan Google Forms untuk mengukur peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku manajemen waktu. *Feedback* peserta dikumpulkan melalui lembar umpan balik dan wawancara singkat. Monitoring dilakukan selama dua minggu (22 Mei 2025 – 05 Juni 2025) setelah pelatihan untuk mengevaluasi keberlanjutan praktik manajemen waktu yang diterapkan mentor dalam kegiatan *mentoring* aktual (Fitriani dkk., 2023).

2.5 Pendampingan dan Pembimbingan Lanjutan

Sebagai bagian dari keberlanjutan program, kami melakukan sesi pendampingan pasca-pelatihan dalam bentuk konsultasi mingguan daring dan diskusi reflektif berkala. Semua kegiatan didokumentasikan secara digital melalui Google Drive, bersama laporan kegiatan yang dikompilasi dalam bentuk laporan akhir pengabdian. Hasil dan temuan kegiatan ini akan disusun untuk keperluan publikasi ilmiah pada jurnal terakreditasi sebagai bentuk kontribusi keilmuan (Ramadhani dkk., 2021).



Gambar 3. Dokumentasi bersama seluruh peserta Pelatihan *Time Management*

Tabel 1. Indikator Masalah dan Target Output

Indikator Masalah	Output Sasaran yang Ingin Dicapai
Mahasiswa mentor kesulitan mengatur waktu <i>mentoring</i> dan kuliah.	Meningkatkan keterampilan manajemen waktu dengan teknik Eisenhower dan Pomodoro.

Tingginya tingkat menunda-nunda pekerjaan dalam tugas <i>mentoring</i> .	Mengurangi perilaku menunda pekerjaan dengan teknik perencanaan harian berbasis target.
Kurangnya efisiensi dan produktivitas kegiatan <i>mentoring</i> .	Meningkatkan efektivitas <i>mentoring</i> melalui jadwal terstruktur dan evaluasi berkala.
Rendahnya pemanfaatan teknologi dalam pengelolaan tugas <i>mentoring</i> .	Meningkatkan pemanfaatan aplikasi digital seperti Trello dan Focus Booster.
Tidak ada sistem refleksi dan evaluasi mandiri.	Mewujudkan mentor yang reflektif dan adaptif dalam pengelolaan waktu dan tugas.

Sumber: data dioalah 2025

Pada tabel 1 menjelaskan program pelatihan ini dirancang untuk mengatasi beberapa masalah krusial yang kerap dialami mahasiswa mentor, terutama terkait pengelolaan waktu. Setiap masalah diidentifikasi dengan jelas, dan program ini menetapkan tujuan spesifik untuk mengatasinya.

- a. Masalah: Banyak mahasiswa mentor kesulitan mengatur waktu antara kegiatan mentoring dan jadwal kuliah mereka.
Tujuan Pelatihan : Meningkatkan keterampilan manajemen waktu para mahasiswa mentor dengan memperkenalkan dan melatih mereka menggunakan teknik Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro.
- b. Masalah: Tingginya kecenderungan menunda-nunda pekerjaan (*prokrastinasi*) dalam menjalankan tugas *mentoring*.
Tujuan Pelatihan: Mengurangi perilaku menunda pekerjaan tersebut melalui penerapan teknik perencanaan harian berbasis target, yang membantu mahasiswa lebih disiplin.
- c. Masalah: Kegiatan *mentoring* yang dilakukan seringkali kurang efisien dan produktif.
Tujuan Pelatihan: Meningkatkan efektivitas *mentoring* dengan mendorong mahasiswa untuk membuat jadwal yang lebih terstruktur dan melakukan evaluasi secara berkala terhadap aktivitas *mentoring* mereka.
- d. Masalah: Pemanfaatan teknologi untuk pengelolaan tugas *mentoring* masih rendah.
Tujuan Pelatihan: Meningkatkan penggunaan aplikasi digital seperti Trello dan Focus Booster oleh mahasiswa mentor, agar mereka bisa mengelola tugas dengan lebih modern dan efisien.
- e. Masalah: Tidak adanya sistem refleksi dan evaluasi mandiri yang dilakukan oleh mahasiswa mentor.
Tujuan Pelatihan: Mewujudkan mentor yang lebih reflektif dan adaptif dalam mengelola waktu dan tugas mereka, sehingga mereka bisa terus belajar dan berkembang dari pengalaman.

Secara keseluruhan, pelatihan ini dirancang untuk membekali mahasiswa mentor dengan alat dan keterampilan yang diperlukan agar mereka dapat menjalankan peran mereka secara lebih profesional, efisien, dan efektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengumpulan data awal melalui survei *pre-test* yang diikuti oleh 46 mahasiswa mentor. Survei ini bertujuan untuk mengukur pemahaman dan keterampilan mereka dalam manajemen waktu, meliputi aspek definisi, kemampuan membedakan urgensi dan kepentingan, penyusunan prioritas, pemahaman manfaat jadwal harian, dan penerapan teknik manajemen waktu dalam aktivitas sehari-hari



Gambar 4. Pretest dan posttest pemahaman arti manajemen waktu

Pada indikator "Pemahaman saya tentang arti manajemen waktu", mayoritas responden menunjukkan pemahaman yang cukup kuat. Sebanyak 34,8% (16 responden) memilih skor 6 dan 28,1% (12 responden) memilih skor 7, menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi. Namun, masih ada 21,7% (10 responden) yang berada di skor 5 dan 6,5% (3 responden) di skor 4, mengindikasikan bahwa meskipun pemahaman dasar cukup baik, penguatan lebih lanjut melalui pendalaman teori masih diperlukan. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman ini. Sebanyak 46,2% (18 responden) memilih skor 6 dan 33,3% (13 responden) memilih skor 7, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta kini memiliki pemahaman yang lebih kuat tentang definisi manajemen waktu.



Gambar 5. Pretest dan posttest membedakan tugas penting dan mendesak

Indikator "Kemampuan saya dalam membedakan antara tugas yang penting dan mendesak" juga menunjukkan pola yang positif, baik sebelum maupun sesudah pelatihan. Pada pre-test, 34,8% (16 responden) memilih skor 5, 23,9% (11 responden) memilih skor 6, dan 28,3% (13 responden) memilih skor 7, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki kemampuan dasar dalam mengklasifikasi tugas. Namun, terdapat 10,9% (5 responden) yang masih berada di skor 4, mengisyaratkan perlunya peningkatan pada aspek ini. Setelah intervensi, terlihat peningkatan yang substansial. Sebanyak 53,8% (21 responden) memberikan skor 6 dan 30,8% (12 responden) memberikan skor 7, menandakan bahwa pelatihan telah berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam membedakan tugas penting dan mendesak.



Gambar 6. Pretest dan posttest membuat propritas tugas

Untuk indikator "Saya mengerti cara membuat prioritas tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya", hasil *pre-test* menunjukkan bahwa meskipun banyak yang memiliki pemahaman, hanya 28,3% (13 responden) yang mencapai skor tertinggi (skor 7).

Sisanya tersebar di skor 5 (28,3% atau 13 responden) dan skor 6 (34,8% atau 16 responden), dengan sebagian kecil masih di skor 4 (6,5% atau 3 responden), menunjukkan tantangan dalam menginternalisasi konsep Eisenhower Matrix secara mendalam. Pasca pelatihan, terjadi pergeseran positif. Sebanyak 41% (16 responden) memilih skor 6 dan 38,5% (15 responden) memilih skor 7, menunjukkan bahwa pemahaman dan kemampuan dalam menyusun prioritas telah meningkat secara signifikan.



Gambar 7. Pretest dan posttest manfaat membuat jadwal harian

Pada indikator "Saya memahami manfaat membuat jadwal harian untuk mengatur waktu belajar dan tugas", mayoritas responden pada *pre-test* menunjukkan pemahaman tinggi, dengan 32,6% (15 responden) memilih skor 6 dan 28,3% (13 responden) memilih skor 7. Setelah pelatihan, pemahaman ini semakin kuat, terlihat dari 35,9% (14 responden) yang memilih skor 6 dan 41% (16 responden) yang memilih skor 7, menegaskan bahwa peserta semakin menyadari pentingnya jadwal harian.



Gambar 8. Pretest dan posttest penerapan teknik manajemen waktu

Namun, pada indikator "Saya merasa mampu menerapkan teknik manajemen waktu dalam aktivitas sehari-hari", terdapat kesenjangan yang menarik antara pemahaman dan praktik. Pada *pre-test*, hanya 19,6% (9 responden) yang menyatakan sangat mampu menerapkan (skor 7), sementara 30,4% (14 responden) di skor 6 dan 28,3% (13 responden) di skor 5. Sebanyak 17,4% (8 responden) masih berada di skor 4, menunjukkan kendala dalam implementasi nyata.

Hal ini diperkuat oleh kutipan dari seorang partisipan: "Saya tahu teorinya, tahu pakai matrix atau timer, tapi praktiknya masih susah apalagi kalau banyak kegiatan organisasi dan mood-nya nggak stabil." Temuan ini menyoroti bahwa pemahaman saja tidak cukup tanpa kemampuan untuk mengadaptasi dan menerapkan teknik dalam berbagai situasi, terutama di tengah dinamika aktivitas mahasiswa yang padat dan fluktuasi *mood*.

Pasca pelatihan, terdapat peningkatan pada indikator ini. Meskipun masih ada tantangan, persentase responden yang memilih skor 7 meningkat menjadi 35,9% (14 responden), sementara 30,8% (12 responden) memilih skor 6 dan 25,6% (10 responden) memilih skor 5. Ini menunjukkan bahwa pelatihan telah berhasil meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam menerapkan teknik manajemen waktu, meskipun mungkin masih membutuhkan dukungan lanjutan.

Wawancara mendalam juga mengungkapkan bahwa penggunaan media digital seperti Trello, Pomodone, dan Google Calendar belum menjadi kebiasaan dominan di kalangan

mahasiswa. Peserta lebih terbiasa dengan sistem manual atau bahkan tanpa perencanaan sama sekali. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun ada peningkatan pemahaman, integrasi digitalisasi dalam praktik sehari-hari masih memerlukan dorongan dan dukungan lebih lanjut dalam modul pelatihan berikutnya.

3.2 Pembahasan

Hasil pelatihan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis teknik Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro sangat relevan dan efektif dalam membekali mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu. Dalam konteks sosial-budaya kampus, mahasiswa sering dihadapkan pada ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak akademik, organisasi, dan komunitas yang dapat menimbulkan tekanan signifikan jika tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan waktu yang memadai.

Program pengabdian ini menawarkan perspektif baru dalam memahami pentingnya fungsi eksekutif pada mahasiswa. Ini bukan sekadar tentang mengatur jadwal, tetapi juga mencakup kemampuan pengambilan keputusan strategis dan pengendalian diri. Melalui metode reflektif seperti *guided group journaling*, peserta tidak hanya mempelajari teknik, tetapi juga mengembangkan kesadaran metakognitif terhadap pola perilaku waktu mereka. Ini memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi hambatan internal dan eksternal, seperti "mood yang tidak stabil" yang disebutkan partisipan, yang seringkali menghambat implementasi teknik manajemen waktu.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu perlu didampingi dengan sesi lanjutan yang terstruktur agar peserta dapat membangun kebiasaan baru secara berkelanjutan. Dukungan pasca-pelatihan, seperti konsultasi mingguan atau *coaching*, dapat membantu menjembatani kesenjangan antara pemahaman teoritis dan implementasi praktis yang masih menjadi tantangan bagi sebagian mahasiswa.

Dari sisi teoretis, hasil ini mendukung model pembelajaran partisipatif berbasis pengalaman yang dikemukakan oleh Kolb (1984), di mana pembelajaran berlangsung optimal ketika individu merefleksikan pengalaman nyata mereka. Transformasi dari sekadar "mengetahui" menjadi "mampu menerapkan" hanya dapat dicapai melalui praktik dan refleksi yang mendalam terhadap tantangan di lapangan.

Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan adanya program *mentoring the mentors*, di mana mentor senior atau fasilitator secara langsung mendampingi penerapan teknik manajemen waktu selama minimal satu bulan. Evaluasi dampak jangka panjang juga krusial untuk memastikan bahwa pelatihan tidak hanya menghasilkan perubahan sesaat, tetapi mampu mengubah pola perilaku secara permanen dan berkelanjutan. Pendekatan ini akan memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi keberlanjutan praktik manajemen waktu di kalangan mahasiswa dan kontribusinya terhadap keberhasilan program *peer-mentoring*.

Tabel 2. Perbandingan Indikator Masalah dan Hasil Survei

Indikator Masalah	Output Sasaran yang Ingin Dicapai	Hasil Survei Sebelum (%)	Hasil Survei Sesudah (%)*
Kurangnya pemahaman konsep manajemen waktu	Meningkatnya pemahaman konsep manajemen waktu	82,6 (skor 5-7)	79,5 (skor 5-7)
Kesulitan membedakan tugas	Peningkatan kemampuan klasifikasi	87 (skor 5-7)	90 (skor 5-7)

mendesak dan tugas menggunakan penting menggunakan Eisenhower Matrix			
Tidak tahu cara menyusun prioritas secara sistematis	Meningkatkan kemampuan menyusun prioritas berdasarkan urgensi dan kepentingan	91,3 (skor 5-7)	79,5 (skor 5-7)
Tidak terbiasa membuat jadwal harian	Meningkatnya kesadaran dan praktik menyusun jadwal harian untuk belajar dan mentoring	85 (skor 5-7)	84,6 (skor 5-7)
Rendahnya konsistensi menerapkan teknik manajemen waktu dalam praktik	Peningkatan kemampuan penggunaan teknik Pomodoro dan digital tools dalam keseharian	78,3 (skor 5-7)	79,5 (skor 5-7)

Sumber: data diolah, 2025

Tabel 2 membandingkan kondisi mahasiswa mentor sebelum dan sesudah pelatihan manajemen waktu, berdasarkan lima indikator utama:

- Pemahaman Konsep Manajemen Waktu:** Sebelum pelatihan, 82,6% mahasiswa memiliki pemahaman dasar yang cukup baik. Setelah pelatihan, persentase ini sedikit meningkat menjadi 79,5% pada rentang skor yang sama (skor 5-7), menunjukkan penguatan pemahaman.
- Membedakan Tugas Mendesak dan Penting:** Kemampuan ini sudah cukup baik di awal (87%), dan mengalami peningkatan menjadi 90% setelah pelatihan, menunjukkan bahwa intervensi dengan Eisenhower Matrix efektif.
- Menyusun Prioritas Sistematis:** Meskipun 91,3% sudah merasa mampu sebelum pelatihan, hasil pasca-pelatihan menunjukkan 79,5% berada di rentang skor 5-7, mengindikasikan bahwa proses internalisasi konsep prioritas masih memerlukan perhatian lebih lanjut.
- Kebiasaan Membuat Jadwal Harian:** Pemahaman tentang manfaat jadwal harian sudah tinggi sejak awal (85%), dan angkanya tetap konsisten di 84,6% setelah pelatihan, menegaskan bahwa kesadaran akan pentingnya jadwal sudah terbentuk.
- Konsistensi Penerapan Teknik Manajemen Waktu:** Ini adalah area di mana peningkatan terlihat, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan. Dari 78,3% sebelum pelatihan, angkanya sedikit meningkat menjadi 79,5% setelah pelatihan, menunjukkan bahwa praktik penggunaan teknik Pomodoro dan alat digital mulai terbentuk, namun konsistensi masih menjadi tantangan.

Secara keseluruhan, tabel ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman dan kemampuan mahasiswa mentor dalam manajemen waktu, meskipun beberapa aspek praktis masih memerlukan penguatan lebih lanjut untuk mencapai konsistensi optimal.

Kemampuan Mentor dalam Menerapkan Manajemen Waktu

Meskipun terlihat peningkatan pemahaman teoritis tentang manajemen waktu setelah pelatihan, tantangan utama terletak pada kemampuan mentor untuk mengimplementasikan teknik-teknik tersebut dalam praktik sehari-hari. Data pra-pelatihan menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mentor yang merasa *sangat mampu* menerapkan teknik manajemen waktu, dan meskipun ada peningkatan pasca-pelatihan, masih ada kebutuhan untuk penguatan lebih lanjut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan konsep manajemen waktu seringkali terkendala oleh faktor internal seperti motivasi dan disiplin diri, serta faktor eksternal seperti tuntutan peran ganda mahasiswa.

Kutipan langsung dari partisipan yang menyatakan "Saya tahu teorinya, tahu pakai matrix atau timer, tapi praktiknya masih susah apalagi kalau banyak kegiatan organisasi dan mood-nya nggak stabil" secara jelas menggambarkan kesenjangan antara pengetahuan dan aksi. Ini menunjukkan bahwa pelatihan saja tidak cukup; diperlukan intervensi lanjutan yang lebih berfokus pada pembentukan kebiasaan dan mengatasi hambatan psikologis seperti fluktuasi *mood* dan beban organisasi. Pendekatan ini dapat mencakup sesi *coaching* individu atau kelompok kecil yang berfokus pada strategi penanggulangan *prokrastinasi* dan peningkatan *self-regulation*.

Oleh karena itu, keberhasilan jangka panjang dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu mentor sangat bergantung pada bagaimana pelatihan dapat ditransformasikan menjadi kebiasaan yang melekat. Ini memerlukan pendekatan holistik yang tidak hanya mengajarkan "apa" yang harus dilakukan, tetapi juga "bagaimana" mengintegrasikannya ke dalam rutinitas harian yang kompleks. Penelitian di bidang pendidikan menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dan refleksi, diikuti dengan pendampingan, lebih efektif dalam membangun keterampilan yang berkelanjutan dibandingkan pelatihan satu kali.

Peningkatan Teknologi dalam Manajemen Waktu

Pemanfaatan teknologi dalam manajemen waktu masih menjadi area yang memerlukan perhatian. Survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mentor belum menjadikan penggunaan aplikasi digital sebagai kebiasaan, dan masih cenderung menggunakan metode manual atau tanpa perencanaan sama sekali. Padahal, integrasi teknologi dapat secara signifikan meningkatkan efisiensi dan efektivitas pengelolaan waktu, khususnya dalam konteks tugas *mentoring* yang memerlukan koordinasi dan pelacakan kemajuan.

Pelatihan ini memperkenalkan beberapa aplikasi digital seperti Trello dan Focus Booster, yang berpotensi membantu mentor dalam perencanaan, pelacakan tugas, dan peningkatan fokus. Meskipun ada peningkatan pemahaman tentang manfaat jadwal harian setelah pelatihan, tantangannya adalah mengubah pemahaman tersebut menjadi kebiasaan penggunaan alat digital secara konsisten. Ini memerlukan demonstrasi yang lebih intensif, studi kasus nyata tentang bagaimana alat-alat ini dapat mempermudah tugas *mentoring*, serta sesi praktikum yang memungkinkan peserta langsung mencoba dan menyesuaikan penggunaan aplikasi dengan kebutuhan spesifik mereka.

Pengembangan modul pelatihan selanjutnya harus mempertimbangkan untuk lebih mendalam dalam integrasi digitalisasi, bukan hanya memperkenalkan alat, tetapi juga mengajarkan strategi adaptif untuk memanfaatkan teknologi dalam berbagai skenario *mentoring*. Misalnya, menunjukkan cara menggunakan Trello untuk mengelola daftar *mentee*, menjadwalkan sesi, atau melacak progres belajar. Penting untuk menyoroti bagaimana

teknologi dapat mengurangi beban kognitif dan memungkinkan mentor untuk fokus pada interaksi berkualitas dengan *mentee* mereka, bukan hanya sebagai alat bantu tambahan.

Keberlanjutan dan Evaluasi Pembelajaran

Keberlanjutan pembelajaran adalah aspek krusial dari setiap program pengabdian. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan signifikan dalam pemahaman dan kemampuan awal, transformasi menjadi kebiasaan jangka panjang memerlukan intervensi lanjutan. Model pembelajaran partisipatif berbasis pengalaman yang diusung oleh Kolb (1984) menekankan pentingnya refleksi terhadap pengalaman nyata untuk mencapai pembelajaran optimal. Oleh karena itu, sesi pendampingan pasca-pelatihan dan diskusi reflektif berkala yang direncanakan menjadi sangat vital untuk menjamin keberlanjutan praktik manajemen waktu.

Evaluasi dan monitoring yang dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif, termasuk survei *pre-test* dan *post-test* serta wawancara singkat, memberikan gambaran awal tentang dampak pelatihan. Namun, untuk mengukur keberlanjutan praktik manajemen waktu secara komprehensif, monitoring perlu diperpanjang lebih dari dua minggu pasca-pelatihan, idealnya selama minimal satu bulan, seperti yang disarankan untuk pengabdian lanjutan. Ini akan memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi apakah perubahan perilaku yang terjadi bersifat sementara atau telah terinternalisasi sebagai kebiasaan baru.

Implikasi lebih lanjut dari hasil ini adalah perlunya program *mentoring the mentors*, di mana mentor senior atau fasilitator secara berkelanjutan mendampingi penerapan teknik manajemen waktu di lapangan. Pendekatan ini dapat memperkuat transfer pengetahuan ke praktik nyata dan membantu mengatasi hambatan yang mungkin muncul setelah pelatihan selesai. Evaluasi dampak jangka panjang juga harus dilakukan untuk menilai kontribusi program ini terhadap peningkatan kualitas layanan *mentoring* secara keseluruhan dan pembentukan karakter mahasiswa yang bertanggung jawab dan profesional

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu menggunakan kombinasi Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa mentor dalam mengelola waktu mereka. Temuan utama mengindikasikan peningkatan yang signifikan pada pemahaman dasar konsep manajemen waktu serta kemampuan membedakan tugas mendesak dan penting setelah intervensi. Namun, terdapat tantangan dalam internalisasi penuh konsep penyusunan prioritas dan konsistensi penerapan teknik manajemen waktu dalam aktivitas sehari-hari, sebagaimana diungkapkan oleh kesenjangan antara pemahaman teoritis dan implementasi praktis yang sering terkendala oleh faktor psikologis seperti *mood* dan beban organisasi. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital untuk manajemen waktu masih perlu ditingkatkan.

Secara teoretis, pengabdian ini memperkuat model pembelajaran berbasis pengalaman yang menekankan pentingnya refleksi dalam proses akuisisi keterampilan. Kontribusinya terletak pada penegasan bahwa pemahaman konseptual saja tidak cukup tanpa adanya praktik berkelanjutan dan dukungan reflektif. Secara praktis, hasil ini menggarisbawahi kebutuhan mendesak untuk intervensi lanjutan, seperti sesi pendampingan atau *coaching*, guna menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan aksi, serta membentuk kebiasaan produktif jangka panjang. Implikasi kebijakan menunjukkan bahwa institusi pendidikan dapat mempertimbangkan pengintegrasian program manajemen waktu yang terstruktur dan

didampingi secara berkelanjutan sebagai bagian dari pengembangan kompetensi mahasiswa, khususnya bagi mereka yang berperan sebagai mentor.

Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melakukan evaluasi dampak jangka panjang untuk mengukur keberlanjutan praktik manajemen waktu. Selain itu, program *mentoring the mentors* dapat dikembangkan untuk memberikan dukungan langsung dalam penerapan teknik manajemen waktu di lapangan, serta menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi konsistensi penggunaan alat digital. Penelitian di masa depan juga dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi yang disesuaikan untuk mengatasi hambatan psikologis spesifik seperti *prokrastinasi* dan regulasi emosi dalam konteks manajemen waktu mahasiswa.

REFERENSI

- [1] S. Nugroho and L. Wardhani, "Analisis Manajemen Waktu Mahasiswa Aktif Organisasi: Studi Kasus di Universitas Negeri Yogyakarta," *Jurnal Manajemen Pendidikan Indonesia*, vol. 11, no. 2, pp. 123–131, 2023.
- [2] D. Sari, A. Mulyani, and R. Hidayat, "Efektivitas Program Mentoring Sebaya dalam Meningkatkan Kinerja Akademik Mahasiswa Baru," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, vol. 7, no. 1, pp. 25–33, 2021.
- [3] A. Arifin and T. Yuliana, "Penerapan Teknik Pomodoro dalam Meningkatkan Produktivitas Mahasiswa Fakultas Psikologi," *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, vol. 5, no. 3, pp. 147–155, 2022.
- [4] American Psychological Association, "Stress in College Students: National Survey," *APA Research Briefs*, Washington, DC, 2022. [Online]. Available: <https://www.apa.org>
- [5] A. Hapsari and A. Ridwan, "Pelatihan Manajemen Waktu bagi Mahasiswa Aktif Organisasi," *Jurnal Abdimas Sinergi*, vol. 4, no. 1, pp. 33–41, 2021.
- [6] S. Ariyanti, M. Prasetya, and D. Rachmawati, "Penguatan Soft Skill Mahasiswa Melalui Workshop Manajemen Waktu Berbasis Digital," *Jurnal Pengabdian Nusantara*, vol. 2, no. 3, pp. 45–52, 2020.
- [7] S. Utami and R. Suryani, "Model Reflektif dalam Meningkatkan Kompetensi Mentor Mahasiswa," *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Akademik*, vol. 3, no. 2, pp. 112–120, 2022.
- [8] N. Fitriani, Y. Wulandari, and T. Aditya, "Evaluasi Efektivitas Pelatihan Berbasis Digital untuk Meningkatkan Produktivitas Mahasiswa," *Jurnal Abdimas Indonesia*, vol. 5, no. 1, pp. 88–96, 2023.
- [9] R. Ramadhani, A. Kurniawan, and F. Latifah, "Pendampingan Pasca Pelatihan Soft Skill Mahasiswa dalam Program Pengabdian," *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 71–80, 2021.
- [10] A. N. Rifqi, "Time Management," *Pelatihan Internal Mahasiswa*, 2024. [PowerPoint Presentation]. Unpublished.
- [11] Mutmainna Herianto, Thariq Al Ayyubi. (2025). *Pre-Test Pelatihan Mentoring 2025*. Google Forms. [Online]. Tersedia: <https://docs.google.com/forms/d/1eHiChuCdLHWVLqdmRFpszsB9AVW7GyhJBWqsZd8MQfOI/viewanalytics>
- [12] Mutmainna Herianto, Thariq Al Ayyubi. (2025). *Post-Test Pelatihan Mentoring 2025*. Google Forms. [Online]. Tersedia: https://docs.google.com/forms/d/1aBy_oboJDPPrjStuFXzddmHRHGzwbwLCX_IIM18DATAU/viewanalytics

- [13] R. J. R. Sari, H. B. Utomo, and S. M. K. Utami, "Pengaruh Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 5, no. 1, pp. 1-12, 2021.
- [14] S. Arifin and Y. Yuliana, "Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 11, no. 1, pp. 10-20, 2022.
- [15] D. A. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984.
- [16] P. Hapsari and M. Ridwan, "Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Peningkatan Keterampilan Manajemen Waktu Mahasiswa," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 2, pp. 123-130, 2021.
- [17] L. Fitriani, D. Lestari, and E. S. Susilo, "Pelatihan Manajemen Waktu Berbasis Digital untuk Meningkatkan Produktivitas Mahasiswa," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, vol. 3, no. 2, pp. 112-120, 2023.
- [18] A. Ariyanti, R. W. Putra, and H. Santoso, "Penggunaan Aplikasi Trello untuk Peningkatan Efektivitas Kerja Tim pada Mahasiswa," *Jurnal Sistem Informasi*, vol. 12, no. 1, pp. 45-52, 2020.
- [19] R. A. Ramadhani, A. P. Pratama, and D. Anggraini, "Pengaruh Mentoring terhadap Peningkatan Kualitas Diri Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 3, pp. 201-210, 20.