

PENINGKATAN *SELF-MANAGEMENT* MELALUI PENDAMPINGAN PENYUSUNAN *GOAL-SETTING* DAN *TIME-MANAGEMENT*

Fitri Nur Mahmudah, Laila Fatmawati, Zidnii 'Ilma Nafia
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan
Email: fitri.mahmudah@mp.uad.ac.id
No. HP: 62813 80055 341

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 10 Oktober 2021

Disetujui : 19 Januari 2022

Kata Kunci :

goal setting, self-management,
siswa, time management

ABSTRAK

Memperhatikan kondisi alam dan perkembangan era yang tidak signifikan perubahannya berdampak pada aktivitas siswa. Begitu juga dampak pandemi covid-19 yang masih dirasakan oleh sebagian besar siswa yang mengikuti distance learning. Permasalahan yang muncul adalah banyaknya gangguan yang dihadapi oleh para siswa di luar jadwal sekolah sehingga siswa membutuhkan self-management yang baik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk dapat meningkatkan self-management siswa melalui pendampingan dalam penyusunan goal setting dan time management. Metode pemecahan yang dilakukan dengan cara memberikan materi, praktik penyusunan, dan pendampingan siswa. Hasil temuan saintifik pengabdian kepada masyarakat ini adalah terkait dua komponen yaitu goal setting dan time management. Goal setting siswa terdiri dari empat komponen yaitu behavior, spirit, commitment, dan progress. Sedangkan time management meliputi to do list, prioritize, dan self-evaluation. Simpulan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pentingnya pemahaman siswa terkait temuan tersebut sehingga dapat dipraktikkan kedalam kehidupan sehari-hari dan pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan diri dalam mencapai prestasi belajar.

ARTICLE INFO

Article History :

Received : 10 October 2021

Accepted : 19 January 2022

Keywords:

goal setting, self-
management, student, time
management

ABSTRACT

Paying attention to natural conditions and the development of the era, which did not change significantly, had an impact on student activities. Likewise, the impact of the COVID-19 pandemic is still felt by most students who take part in distance learning. The problem that arises is the number of disturbances faced by students outside the school schedule so that students need good self-management. The purpose of this community service is to be able to improve student self-management through assistance in the preparation of goal setting and time management. The method of solving is done by providing materials, preparation practices, and mentoring students. The scientific findings of this community service are related to two components, namely goal setting and time management. Student goal setting consists of four components, namely behavior, spirit, commitment, and progress. While time management includes to do lists, prioritize, and self-evaluation. The conclusion of this community service is the importance of students' understanding of these findings so that they can be practiced in daily life and ultimately can improve their ability to achieve learning achievement.

1. PENDAHULUAN

Berbagai fenomena yang terjadi di masyarakat termasuk ketidakpastian alam dan perkembangan era mengakibatkan ketidakfokusan masyarakat dalam menentukan kehidupan. Bidang apapun dan juga status masyarakat. Begitu juga termasuk pada bidang pendidikan, khususnya para siswa. Era disrupsi ini menjadi bagian dasar bagi siswa untuk dapat mempertahankan diri dan fokus pada tujuan ke depan. Sehingga membutuhkan partisipasi nyata masyarakat untuk menunjang pendidikan. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Hamidun & Mahmudah (2021) bahwa *the community is a source of inspiration and targets the education system*. Dengan hal tersebut maka akan terlihat nyata kontribusi masyarakat dengan peningkatan kualitas pendidikan melalui aktivitas sehari-hari siswa.

Kegiatan siswa selama pandemi covid-19 yang memiliki banyak luang namun tidak terukur menimbulkan ketidakfokusan siswa dalam proses pembelajaran *distance learning* (Utomo & Mahmudah, 2021; Mahmudah, Putra, & Wardana, 2021), sehingga prestasi siswa menurun. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Rismanto (2016) bahwa rendahnya *self-management* siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal siswa. Hal senada juga disampaikan oleh Jaenudin, Wibowo, & Lesmana (2020) dalam hasil penelitiannya yang mengatakan bahwa dampak dari *self-management* siswa menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga kesalahan tinggi karena jumlah individu mengerajakan dalam waktu yang sempit sehingga hal ini menjadi kebiasaan dan budaya buruk bagi siswa. Oleh karena itu, pentingnya *self management* siswa untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa (Pravesti, 2015).

Self-management siswa menjadi pondasi dasar bagi siswa itu sendiri untuk dapat mengatur segala aktivitas baik yang berhubungan langsung dengan proses pembelajaran maupun aktivitas lainnya yang menunjang. Siswa yang memiliki *self-management* baik, akan lebih mampu mengatur dan mengelola diri untuk melakukan hal-hal sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hal tersebut perlu dukungan diri untuk lebih disiplin dalam memahami kondisi diri siswa melalui *self-management*. Pernyataan itu sependapat dengan Sholihah, Hariastuti, Setiawati, & Pratiwi (2013) yang menyatakan bahwa kepatuhan dan ketaatan siswa terhadap berbagai aturan dan ketentuan lainnya bertujuan untuk dapat mengatur perilaku siswa sehingga memunculkan sikap disiplin. Dengan hal tersebut tentunya para siswa mampu beradaptasi pada situasi apapun yang didasarkan pada perilaku yang dimilikinya. Hal ini seperti yang

disampaikan oleh Sa'diyah, Chotim, & Triningtyas (2016) bahwa *self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Melalui strategi dan tahapan *self-management*, siswa sendiri yang dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik (Fahmi, Ramli, & Hidayah, 2019).

Karya ilmiah ini berbeda dengan karya ilmiah yang sudah ada pada publikasi sebelumnya. Pengabdian kepada masyarakat ini memfokuskan pada pembuatan *goal setting* dan *time management* siswa. Sehingga hal ini menjadi *novelty* dari karya tulis ilmiah ini. Adapun penelitian yang sudah menjadi bagian yang dapat melengkapi keilmuan terkait *selfmanagement* siswa. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui *goal setting* dan *time management* siswa yang perlu dilakukan dan disusun untuk dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dan pengaturan diri siswa dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah kertas plano dan spidol yang bertujuan untuk *grouping* siswa dan praktik penyusunan *time management*. Selanjutnya bahan lain yang menunjang adalah *sticky note* yang dijadikan sebagai bahan *practical life* siswa untuk menuliskan *goal setting* dalam jangka panjang. Bahan lain adalah alat tulis.

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah ceramah, pendampingan, penugasan, dan praktik. Pada ceramah, tim pengabdian kepada masyarakat menyusun kisi-kisi yang sesuai dengan kondisi siswa saat ini. Sehingga penyampaian materi tidak jauh dari apa yang menjadi kebutuhan siswa.

Teknik pengambilan data yang menjadi dasar untuk penulisan artikel ini dengan metode observasi. Pada saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung, tim peneliti mengamati proses mulai dari pembukaan dan penutupan. Observasi dilakukan dengan menggunakan pedoman. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Taman Asuhan Al-Islam Yogyakarta, yang terdiri dari 24 siswa SMA. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada sabtu-ahad, 5-6 Juni 2021.

Berikut merupakan pedoman dalam pengambilan data pada saat proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat:

Tabel 1. Pedoman Observasi PPM

No.	Komponen	Indikator Observasi
1.	<i>Goal setting</i>	a. Kejelasan tujuan b. Fokus siswa c. Ringkasan kemajuan
2.	<i>Time Management</i>	a. Jadwal b. Menyusun prioritas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi selama proses pengabdian kepada masyarakat selanjutnya ditranskrip. Hasil transkrip dari pengamatan tersebut selanjutnya dianalisis dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Analisis dilakukan dengan software Atlas.ti versi 8. Hal ini bertujuan untuk memudahkan dalam pengkodean dan penarikan kesimpulan (Mahmudah, 2021).

Berdasarkan tujuan penulisan artikel ini sesuai yang sudah dituliskan di pendahuluan, maka artikel ini akan membahas mengenai dua hal yang berkaitan dengan topik pengabdian kepada masyarakat yaitu *goal setting* dan *time management*. Berikut merupakan hasil analisis data yang didapatkan dari *output* software Atlas.ti versi 8 dan pembahasannya.

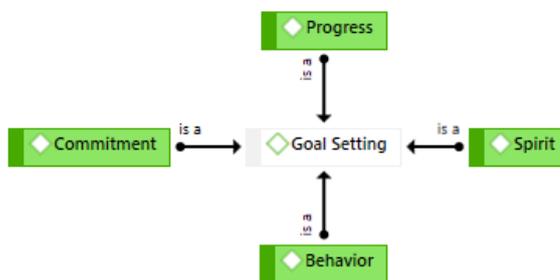
3.1 Goal Setting

Hasil pengamatan kepada para 24 siswa saat memberikan materi *goal setting* pada program pengabdian kepada masyarakat bahwa masing-

masing dari siswa telah memiliki tujuan hidup. Sebagian besar siswa menetapkan tujuan hidup. Hanya saja masih buta untuk melakukan apa karena kondisi saat ini para siswa disibukkan dengan keinginan pribadi sehingga temuan dari observasi memberikan gambaran bahwa siswa masih memiliki *self-management* yang rendah.

Hal tersebut didukung pada saat ditanya oleh pemateri mengenai fokus siswa. Banyak siswa yang mengangkat tangan dan menyampaikan bahwa selama ini masih sering tidak fokus. Apalagi jika banyak tugas, sehingga fokus tersebut sulit untuk didapatkan dalam menyelesaikan tugas, baik tugas sekolah maupun tugas pribadi. Oleh karena itu, sebagian besar siswa tidak memiliki ringkasan kemajuan dari tujuan hidup masing-masing. Tujuan hidup yang sudah ditetapkan dan dimiliki hanya sebatas tujuan yang tertempel pada pikiran tanpa tahu bagaimana cara merealisasikannya.

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan dengan berbantuan software atlas.ti versi 8, berikut *output*nya:



Gambar 1. Hasil Analisis Data *Goal Setting*

Hasil analisis data pada gambar 1 dapat dijelaskan bahwa unsur-unsur yang menjadi temuan ilmiah pada *goal setting* siswa terdiri dari empat yaitu *behavior*, *commitment*, *progress*, dan *spirit*. Temuan ilmiah pada pengabdian kepada masyarakat ini bisa terjadi setelah melihat fenomena siswa yang ada membutuhkan *upgrade* diri untuk dapat meningkatkan *self management*. Keempat hal temuan dari observasi pengabdian kepada masyarakat ini menjadi trend baru untuk para siswa

saat ini dimana komponen-komponen yang ada menjadi bagian terpenting pada proses peningkatan *self-management* siswa.

Temuan hasil analisis data pada gambar 1 terkait dengan *goal setting* yang terdiri dari empat komponen tersebut sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Moeller, Theiler, & Wu (2012) bahwa *goal setting is the process of establishing clear and usable targets, or objectives, for learning*. Pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa untuk

mencapai *goal setting*, siswa perlu membuat sebuah target dan tujuan yang jelas. Jika dikaitkan dengan hasil temuan karya tulis ini maka relevan dengan adanya *spirit* dan *commitment* untuk siswa dalam mencapai tujuan terutama yang berdampak pada pembelajaran. Hal ini seperti pernyataan yang disampaikan oleh Dotson (2016) bahwa *goal setting has the potential to positively impact learning*. Begitu juga menurut Estrapala & Reed (2019) bahwa *goal setting is a highly useful and transferrable life skill that can enhance motivation, increase access to curriculum, and promote independence while improving academics and behavior*.

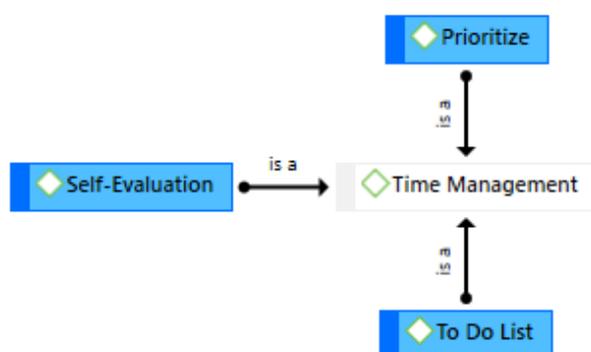
Beberapa pendapat ahli dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan direlevansikan dengan hasil temuan pada observasi proses pengabdian kepada masyarakat yang dituliskan dalam artikel ilmiah ini maka dapat diambil sebuah pernyataan bahwa siswa-siswa yang mampu menyusun *goal setting* akan lebih paham bagaimana bersikap. Sehingga tujuan yang sudah ditetapkan akan mempengaruhi sikap dan pola perilaku yang akan dilakukan. Hal ini akan terlihat manakala para

siswa lebih fokus pada tujuan hidup yang sudah disusun. Dengan itu, sikap mencerminkan sebuah semangat dan komitmen untuk mencapai tujuan. Selanjutnya akan mempengaruhi progres siswa untuk kemajuan dari *goal setting*.

3.2 Time Management

Hasil yang diperoleh pada saat proses pengabdian kepada masyarakat adalah bahwa realita yang ada para siswa tidak membuat jadwal. Sehingga selalu otodidak aktivitas yang dikerjakan pada saat ini tanpa membuat sebuah penjadwalan untuk aktivitas yang lain. Hal ini diketahui pada saat banyak siswa yang bertanya bagaimana mengatur jadwal yang dapat menjadi bagian dari *time management*. Penjadwalan menjadi temuan yang perlu diperhatikan oleh para siswa ke depan. Sehingga dapat menyusun prioritas sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa.

Berdasarkan transkrip data yang sudah dianalisis dengan berbantuan software Atlas.ti versi 8 maka dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Analisis Data *Time Management*

Hasil analisis pada gambar 2 di atas memiliki temuan ilmiah dari kajian *time management* siswa yaitu tiga hal meliputi *to do list*, *prioritize*, dan *self-evaluation*. Temuan ilmiah tersebut menjadi penting dikarenakan siswa perlu meningkatkan kapasitas diri dalam *time management*. Siswa yang mampu meningkatkan *time management* akan lebih mudah dalam membuat perencanaan-perencanaan (Antoro & Mahmudah, 2021) yang dijabarkan kedalam sebuah catatan-catatan penting yang harus dilakukan mulai dari catatan perhai hingga jangka panjang. Sehingga siswa akan lebih mampu menuliskannya pada *to do list*. Pemahaman siswa tersebut akan lebih kompleks ketika siswa itu sendiri mampu mengatur jadwal sehingga memiliki bekal dalam membuat

skala prioritas (*prioritize*) seperti temuan analisis pada karya tulis ini. Sehingga dengan demikian, akan lebih mudah untuk memahami kondisi diri dan menilai diri sendiri atas kemampuan, waktu yang dimiliki, dan tenaga yang digunakan. Pentingnya *self-evaluation* menjadi temuan untuk dapat meningkatkan *time management*.

Hasil temuan dari artikel ini yang merupakan *time management* juga selaras dengan yang disampaikan oleh Adams & Blair (2019) bahwa *time management is "Perceived Control of Time" in their research they found that students who perceived that they were in control of their own time reported a significantly greater work-life balance*. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa ketika siswa mampu

mengatur waktu maka akan lebih mudah dalam mengatur diri sendiri pada aktivitas apapun sehingga dapat seimbang. Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Razali (2018) bahwa *time management behaviours can be classified into three main groups which are time planning, time attitudes and time wasting*. Pada saat siswa mampu mengelola waktu itu tandanya mampu untuk merencanakan, melakukan yang terbaik, dan tidak membuang waktu. Hal ini juga disampaikan oleh Khan (2017) bahwa *time management can also affect stress level of students as they need to cope with their tasks and their personal achievements*.

3.3 Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan hibah pendanaan PPM dengan nomor kontrak U.12/SPK-PPM-REGULER-044/LPPM-UAD/III/2021, sehingga pelaksanaan PPM untuk meningkatkan *self-management* siswa dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan. Tim PPM juga mengucapkan terima kasih kepada mitra PPM yaitu Taman Asuhan Al-Islam, Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk berbagi ilmu dan praktik.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pentingnya siswa untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam *self management* dengan dua hal yaitu *goal setting* dan *time management*. Dimana masing-masing komponen yang dapat mendukung siswa untuk mengatur diri tersebut memiliki temuan. *Goal setting* meliputi *behavior, spirit, commitment, dan progress*. Sedangkan, *time management* terdiri dari tiga hal yaitu *to do list, prioritize, dan self-evaluation*. Temuan tersebut menjadi penting apabila siswa mampu memahaminya dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut mengingatkan bahwa selama hidup pasti akan membutuhkan komponen-komponen dari temuan tersebut. Hasil temuan ini direkomendasikan kepada seluruh masyarakat untuk dapat meningkatkan *self management* terutama pada siswa-siswa yang masih aktif belajar. Tujuan akhir dari *self management* adalah untuk mencapai prestasi belajar baik akademik maupun non akademik sesuai dengan potensi yang dimiliki.

4.2. Saran

Saran hasil pengabdian kepada masyarakat ini ditunjukkan oleh para siswa (terutama) yang mengikuti pelatihan untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam *self management*. Hal ini bertujuan untuk dapat mengatur dan mengelola aktivitas dalam keseharian dan dalam proses pembelajaran. Sehingga dengan manajemen diri yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *Sage Journal*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Antoro, S., & Mahmudah, F. N. (2021). Time management skills: completion of student final project during the covid-19 pandemic. *Journal of Humanities and Social Studies*, 5(3), 232–236. <https://doi.org/10.33751/jhss.v5i3.3992>
- Dotson, R. (2016). Goal setting to increase student academic performance. *Journal of School Administration Research and Development*, 1(1), 44–46.
- Estrapala, S., & Reed, D. K. (2019). Goal-setting instruction: a step-by-step guide for high school students. *Intervention in School and Clinic*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.1177/1053451219881717>
- Fahmi, J. Z., Ramli, M., & Hidayah, N. (2019). Teknik self management sebagai upaya mereduksi gaya hidup hedonis siswa sma. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(10), 1408–1416. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Hamidun, E., & Mahmudah, F. N. (2021). Community participation management in education at public elementary school 04 mangglewa. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 7(1), 17–24. <https://doi.org/10.32678/tarbawi.v7i01.3767>
- Jaenudin, Wibowo, D. E., & Lesmana, S. (2020). Efektivitas self management terhadap keterlambatan menyerahkan tugas pada masa pandemi covid-19. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 17(12), 43–53. Retrieved from <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Khan, M. S. (2017). The impact of time management on the students' academic achievements. *Journal of Literature, Languages, and Linguistics*,

11(1), 66–71.

- Mahmudah, F. N. (2021). *Analisis penelitian kualitatif manajemen pendidikan berbantuan software Atlas.ti versi 8* (1st ed.). Yogyakarta: UAD Press. Retrieved from https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=vqUnJ9kAAAAJ&citation_for_view=vqUnJ9kAAAAJ:iH-uZ7U-co4C
- Mahmudah, F. N., Putra, E. C., & Wardana, B. H. (2021). The impact of covid-19 pandemic: external shock of disruption education and financial stress cohesion. *FWU Journal of Social Sciences*, 15(2), 42–64. <https://doi.org/10.51709/19951272/Summer-2/3>
- Moeller, A., Theiler, J. M., & Wu, C. (2012). Goal setting and student achievement: a longitudinal study. *The Modern Language Journal*, 96(6), 153–169. <https://doi.org/10.2307/41684067>
- Pravesti, C. A. (2015). Strategi self management untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. *WAHANA*, 65(2), 67–76.
- Razali. (2018). The impact of time management on student's academic achievement. *Journal of Physics: Conference Series*, 1(1), 1–17.
- Rismanto. (2016). Meningkatkan self management dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 32–37.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2016). Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6(2), 67–78.
- Sholihah, N., Hariastuti, R. T., Setiawati, D., & Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan strategi self-management untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa tunadaksa cerebral palcy kelas iv sdlb-d ypac surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 3(1), 1–13.
- Utomo, S. R. A., & Mahmudah, F. N. (2021). The implementation of distance learning during the covid-19 pandemic. *Jurnal Madrasah*, 13(2), 114–125. <https://doi.org/10.18860/mad.v13i2.11330>