

Peningkatan Keterampilan Manajemen Waktu Untuk Menjadi Pribadi Yang Unggul Bagi Komunitas Smart Netra

Sherly Rosalina Tanoto

School of Business and Management, Universitas Kristen Petra, Indonesia

Received : 8 Mei 2026, Revised : 16 Mei 2026, Published : 23 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Sherly Rosalina Tanoto

E-mail: sherlytanoto@petra.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu anggota komunitas Smart Netra dalam menghadapi tantangan profesional dan personal. Keterampilan manajemen waktu yang merupakan bagian dari regulasi diri juga kunci utama dalam menjalani hidup secara mandiri sebagai penyandang disabilitas. Melalui teknik Eisenhower Matrix dan SMART goal yang diajarkan pada pelatihan ini, peserta tunanetra mampu merefleksikan seberapa mendesak dan pentingnya aktivitas mereka sehari-hari dan merancang tujuan yang jelas, spesifik, dan terukur. Metode pelaksanaan pelatihan mencakup diskusi, refleksi, dan latihan kuadran waktu dengan fokus pada pelatihan berbasis inklusi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya kesadaran peserta akan konsep manajemen waktu, peningkatan kemampuan mengelola prioritas, perumusan target yang SMART, dan rencana aksi yang realistis. Pelatihan ini diharapkan dapat memperkuat keterampilan kehidupan mandiri bagi peserta tunanetra untuk menjadi pribadi yang unggul.

Kata kunci - kemandirian, manajemen waktu, smart netra

Abstract

This community service initiative aims to enhance the time management skills of Smart Netra community members in addressing both professional and personal challenges. Time management skills, which form part of self-regulation, are also key to living independently as a person with a disability. Through the Eisenhower Matrix and SMART goal techniques taught in this training, visually impaired participants were able to reflect on the urgency and importance of their daily activities and set clear, specific, and measurable goals. The training methods included discussions, reflection, and time quadrant exercises with a focus on inclusion-based training. The results of the activity demonstrated participants' awareness of time management concepts, an improved ability to manage priorities, the formulation of SMART targets, and the development of realistic action plans. It is hoped that this training will strengthen the independent living skills of visually impaired participants, enabling them to become outstanding individuals.

Keywords - independence, time management, smart netra

How To Cite : Tanoto, S. R. (2026). Peningkatan Keterampilan Manajemen Waktu Untuk Menjadi Pribadi Yang Unggul Bagi Komunitas Smart Netra . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(3), 917 - 925.

<https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i3.4378>

Copyright ©2026 Sherly Rosalina Tanoto

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan teknologi dan informasi, remaja dan dewasa muda di Indonesia menghadapi tantangan akademik, sosial, digital, dan personal yang semakin rumit. Data menunjukkan bahwa jumlah penduduk dewasa usia 16-30 tahun di Indonesia mencapai sekitar 64,22 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2024a). Tentunya, pengembangan *soft skills* pada kelompok populasi ini menjadi hal yang krusial untuk pengembangan sumber daya manusia yang unggul. Tingginya penggunaan internet dan media sosial merepresentasikan tantangan digital yang dihadapi Indonesia. Berdasarkan data APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024) pengguna internet di Indonesia adalah 221 juta jiwa dari total populasi 278 juta, dengan tingkat penetrasi sebesar 79%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas digital telah menjadi bagian hidup masyarakat Indonesia. Tidak hanya itu, terdapat 139 juta pengguna media sosial di Indonesia yang dapat meningkatkan peluang pembelajaran, namun juga dapat memunculkan gangguan jika individu belum mampu mengendalikan dirinya dengan baik (Ramzan et al., 2023).

Tantangan sosial, yaitu produktivitas, juga menjadi hal yang utama di Indonesia. OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2024) menyatakan bahwa Indonesia masih tertinggal dibandingkan dengan Thailand dan Malaysia. Bahkan pertumbuhan produktivitas tenaga kerja Indonesia lebih lambat dibandingkan negara ASEAN lainnya. Selain itu, terdapat isu mengenai jam kerja yang merupakan indikator utama dalam memahami bagaimana tenaga kerja Indonesia mengalokasikan waktunya. Berdasarkan data BPS (2024b), tenaga kerja Indonesia masih kurang efektif dalam mengelola aktivitas kerja, produktivitas, dan keseimbangan kehidupan sehari-hari.

Tantangan psikologis dan pribadi juga menjadi isu utama. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menyatakan bahwa tingkat depresi nasional mencapai 1,4% dengan persentase tertinggi dipegang oleh kelompok usia 15-24 tahun. Fakta dari Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (2023) juga mendukung hal ini, di mana satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dan satu dari dua puluh remaja didiagnosis menderita gangguan mental. Dapat disimpulkan bahwa remaja dan dewasa muda menghadapi problem emosional yang dapat memengaruhi konsentrasi, semangat, dan kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Soft skills memiliki peran utama untuk membantu mengatasi tantangan-tantangan di atas. *Soft skills* dapat diartikan sebagai karakteristik kepribadian, sikap, dan kemampuan sosial individu yang digunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain dan melaksanakan tugas dengan produktif (AlAfnan et al., 2024). Karena *soft skills* terhubung dengan pribadi seseorang, maka *soft skills* mudah beradaptasi. Dengan arti kata lain, *soft skills* dapat dipelajari dan ditingkatkan. Hasil penelitian juga menyimpulkan bahwa *soft skills* memiliki peran lebih penting dibandingkan *hard skills* karena *soft skills* dapat menjawab kebutuhan pasar tenaga kerja dengan efektif (Pereira & Costa, 2017; Poláková et al., 2023; Tushar & Sooraksa, 2023).

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan *soft skills* yang mendukung produktivitas, kedisiplinan, dan pencapaian tujuan. Penelitian di konteks universitas menyatakan bahwa manajemen waktu adalah prediktor terkuat bagi kesuksesan mahasiswa dalam menuntaskan studinya, khususnya bagi mereka yang sedang berada di tahun pertama (Khan, 2023; Wilson et al., 2021; Wulandari & Matulesy, 2023). Bahkan, manajemen waktu memengaruhi kesuksesan akademis mahasiswa karena perkuliahan menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri (Fu et al., 2025; Waterhouse & Samra, 2026). Saat masuk universitas, mahasiswa harus mengatur sendiri waktu belajar, mengerjakan tugas, mengikuti aktivitas organisasi sekaligus beradaptasi dengan lingkungan universitas. Jika mahasiswa tidak mampu mengelola waktu dengan efektif, maka tugas akan menumpuk, waktu belajar menjadi mendadak, dan pada akhirnya menimbulkan stress (Liu et al., 2022).

Manajemen waktu merupakan komponen utama dari *self-regulated learning* atau kemampuan mengelola proses belajar (Turan et al., 2022). Manajemen waktu adalah usaha seseorang untuk menggunakan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu. Secara rinci, manajemen waktu adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengatur, memprioritaskan, memonitor, dan mengevaluasi penggunaan waktu secara efektif supaya tujuan personal maupun profesional dapat tercapai (Wolters & Brady, 2021). Manajemen waktu bukanlah kemampuan bawaan yang menetap, melainkan keterampilan yang dapat ditingkatkan melalui pelatihan atau program pengembangan diri. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa individu yang mengikuti pelatihan manajemen waktu mempunyai nilai akademik yang lebih tinggi dan jumlah kegagalan mata kuliah yang lebih sedikit (Trentepohl et al., 2022; Wilson et al., 2021).

Di dunia pendidikan bagi siswa tunanetra, konsep *Expanded Core Curriculum* (ECC) menjadi fokus utama, di mana ECC memprioritaskan keterampilan tambahan di luar akademik yang dibutuhkan supaya individu tunanetra mampu menjalani hidup secara mandiri (Perkins School for the Blind, 2021; Pasley & Kelly, 2024). Keterampilan hidup mandiri mencakup pengelolaan rutinitas, jadwal harian, dan penggunaan kalender untuk perencanaan aktivitas. Individu dengan hambatan penglihatan sering membutuhkan instruksi sistematis dan pelatihan konsisten dalam keterampilan hidup mandiri, yang salah satunya merupakan manajemen waktu (*Texas School for the Blind and Visually Impaired*, 2014). Di Indonesia, dalam lingkup penyandang disabilitas, peningkatan keterampilan hidup mandiri perlu diperhatikan karena terkait langsung dengan pendidikan, mobilitas, dan kesiapan bekerja (Badan Pusat Statistik, 2020). Dengan demikian, pelatihan manajemen waktu relevan diberikan kepada peserta tunanetra karena manajemen waktu termasuk dalam keterampilan hidup mandiri yang mendukung pengelolaan diri, kemandirian, dan kesejahteraan individu dengan hambatan penglihatan. Lebih lanjut lagi, pelatihan manajemen waktu ini selaras dengan prinsip rehabilitasi penglihatan, di mana konsep rehabilitasi penglihatan juga termasuk pelatihan keterampilan hidup sehari-hari untuk mendukung tunanetra mengelola kehidupan harian (National Eye Institute, 2026).

Dengan memperhatikan tantangan dan kebutuhan unik individu tunanetra di Surabaya yang terlibat dalam komunitas Smart Netra, pelatihan manajemen waktu ini diharapkan dapat meningkatkan potensi dan kemampuan peserta untuk berkembang dan hidup secara mandiri dengan keterampilan praktis, yaitu menentukan prioritas, menghindari prokrastinasi, mengelola energi, dan membangun rutinitas. Kebutuhan komunitas Smart Netra ialah pelatihan yang aplikatif dengan materi yang mudah dipahami. Maka dari itu, pendekatan pelatihan yang digunakan ialah inklusif sehingga peserta dapat mempraktikkan dan merefleksikan kebiasaan mereka sendiri.

Dari hasil diskusi awal dengan pihak-pihak terkait dari Smart Netra, ditemukan beberapa permasalahan utama. Pertama, pada umumnya peserta belum sepenuhnya terbiasa membuat perencanaan waktu yang terstruktur. Kedua peserta belum memahami dengan baik dan benar mengenai empat kuadran waktu (aktivitas penting, mendesak, tidak penting, dan tidak mendesak). Terakhir, peserta membutuhkan strategi praktis untuk mengatur jadwal harian. Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan utama dari kegiatan pelatihan ini ialah memberikan edukasi mengenai konsep manajemen waktu. Setelah peserta memahami konsep manajemen waktu, kesadaran peserta akan penggunaan waktu dapat meningkat. Hal ini akan membantu melatih peserta membuat prioritas dan menyusun rencana tindakan yang realistis.

METODE

Sasaran program pelatihan manajemen waktu adalah anggota komunitas Smart Netra yang berada pada rentang usia 17-55 tahun. Smart Netra merupakan organisasi non-profit yang memberikan berbagai layanan program edukasi dan pelatihan daring bagi para difabel Netra di Indonesia. Pelatihan manajemen waktu merupakan bagian dari program *Smart Life Class*. Program *Smart Life Class* mengajarkan para anggota Smart Netra mengenai keterampilan hidup mandiri, seperti pengelolaan

emosi dan penentuan tujuan hidup, untuk mendorong mereka menjadi pribadi yang unggul yang dapat menemukan hidup bermakna.

Kegiatan pelatihan manajemen waktu dilaksanakan pada 12 Februari 2026 secara daring selama 2,5 jam, mulai pukul 19.00 hingga 21.30 WIB. Peserta yang hadir secara sinkron dalam sesi daring berjumlah 19 orang. Selain itu, kegiatan juga ditayangkan secara *live* melalui YouTube, sehingga dapat diakses oleh peserta lain secara lebih luas. Hingga artikel ini disusun, tayangan kegiatan telah dilihat sebanyak 90 kali. Jumlah penayangan YouTube tersebut digunakan sebagai informasi tambahan mengenai jangkauan publikasi kegiatan.

Pelatihan manajemen waktu ini dilaksanakan melalui tiga tahap yang dimulai dari bulan Desember 2025, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan ini diperlukan untuk merancang pelatihan yang praktis, relevan, dan terstruktur. Pada tahap persiapan, fasilitator mengidentifikasi kebutuhan peserta Smart Netra dengan koordinasi melalui rapat daring dengan pihak pendiri Smart Netra. Adapun agenda rapat mencakup jumlah peserta, karakteristik peserta, kebutuhan khusus peserta, waktu dan tempat pelaksanaan. Setelah itu, fasilitator menyusun materi pelatihan manajemen waktu berdasarkan hasil identifikasi. Penyesuaian metode ajar juga dilakukan supaya lebih inklusif dan mudah diikuti. Fasilitator juga mempersiapkan beberapa alat bantu untuk membuat pembelajaran menjadi interaktif. Adapun alat bantu yang digunakan adalah contoh kasus, lembar refleksi yang inklusif, panduan aktivitas, dan diskusi.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan perkenalan fasilitator, panitia yang bertugas, dan peserta. Fasilitator melakukan *ice breaking* ringan, yaitu menanyakan kesibukan/hobi peserta untuk membangun keakraban. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi. Pemaparan materi meliputi pengenalan konsep manajemen waktu, pentingnya pengelolaan waktu, penyebab waktu sering tidak efektif, konsep prioritas/kuadran waktu, dan strategi menghindari prokrastinasi.

Tahap terakhir yaitu evaluasi yang berjalan melalui sesi tanya jawab dengan peserta. Peserta juga ditanya hal yang paling dipahami dan berarti. Sepanjang pelatihan, fasilitator juga melakukan observasi untuk memastikan bahwa para peserta memahami materi dan mengerjakan setiap aktivitas. Di akhir pelatihan, fasilitator menanyakan umpan balik kepada peserta sekaligus memberikan penugasan selama 21 hari untuk membentuk sikap dan keterampilan manajemen waktu. Fasilitator juga meminta umpan balik kepada pihak mitra untuk mengetahui ketercapaian tujuan pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

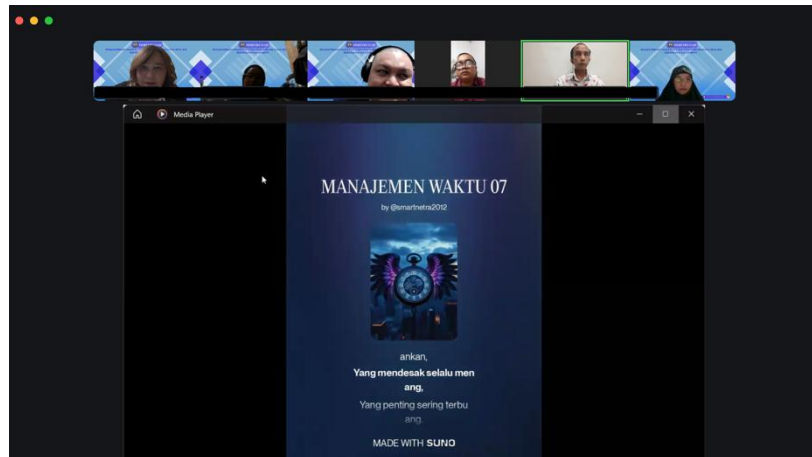
Kegiatan pelatihan dengan tema manajemen waktu untuk menjadi pribadi yang unggul adalah salah satu materi utama dalam *Smart Life Class* yang dikelola oleh komunitas Smart Netra. Tema ini dipilih karena sesuai dengan kebutuhan peserta. Hasil riset menyimpulkan bahwa manajemen waktu berhubungan dengan kinerja, prestasi akademik, dan kesejahteraan, serta berhubungan negatif dengan stres (Aeon et al., 2021). Secara khusus bagi peserta tunanetra, keterampilan mengelola aktivitas harian juga dikategorikan sebagai komponen utama keterampilan dasar yang mendukung produktivitas dan kemandirian peserta dengan disabilitas (Texas School for the Blind and Visually Impaired, 2014).

Kegiatan pelatihan manajemen waktu diadakan secara daring melalui Zoom dan ditayangkan *live* melalui Youtube Smart Netra dengan durasi 2,5 jam. Semua peserta berasal dari komunitas Smart Netra yang tersebar di berbagai wilayah Indonesia. Pendekatan partisipatif interaktif diterapkan untuk mendorong peserta berdiskusi dan merefleksikan pengalaman pribadi mereka. Suasana kegiatan difokuskan untuk membuat peserta merasa nyaman dan aman dalam berbagi.

Selama pelatihan, peserta menunjukkan antusiasme yang tampak dari semangat mereka untuk membagikan pengalaman dan mengajukan pertanyaan terkait materi. Ketika fasilitator memberikan pertanyaan, peserta juga aktif menjawab pertanyaan dengan memberikan aplikasi praktis mereka. Beberapa peserta menyampaikan kendala utama mereka dalam mengelola waktu, yaitu mudah terdistraksi, kecenderungan menunda pekerjaan, belum memiliki skala prioritas, dan belum membuat

jadwal yang realistis. Secara keseluruhan, peserta mampu mengaitkan materi dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Di awal pelatihan, peserta didorong untuk memahami bahwa setiap individu memiliki jumlah waktu yang sama, namun pencapaian individu akan berbeda tergantung pada cara individu tersebut membuat pilihan. Hal ini akan membantu peserta mengubah pemahaman dari “saya tidak punya waktu” menjadi “saya perlu memilih aktivitas yang paling berdampak”. Konsep ini selaras dengan persepsi bahwa manajemen waktu bukan sekadar teknik jadwal, tetapi perilaku mengatur aktivitas untuk mencapai tujuan dengan efektif (Aeon et al., 2021). Ketika individu memiliki pandangan bahwa ia mampu mengendalikan waktunya, tingkat stres individu tersebut akan berkurang (Macan, 1994).



Gambar 1.

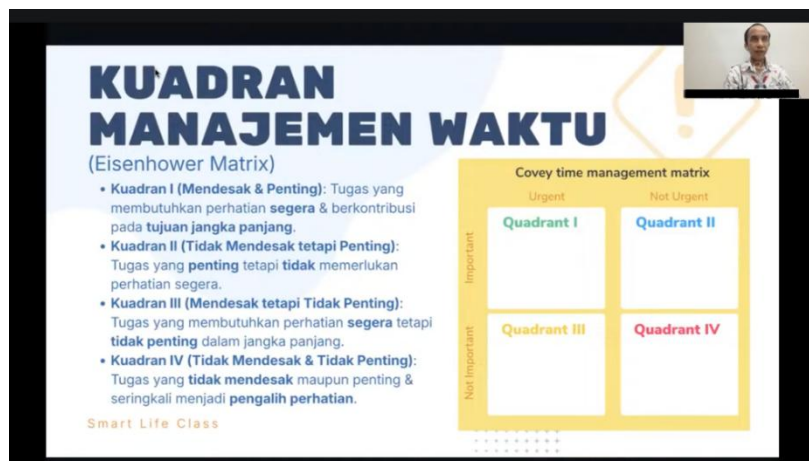
Peserta merefleksikan konsep manajemen waktu dengan mendengarkan lagu

Peserta juga diingatkan ulang bahwa waktu adalah sumber daya terbatas yang tidak dapat diperoleh kembali. Peserta ditekankan bahwa penggunaan waktu yang bijak dapat meningkatkan fokus dan produktivitas karena membantu individu mengalokasikan perhatian dan energi pada aktivitas yang penting (Aeon et al., 2021). Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta, pelatihan ini menganalogikan waktu dengan uang sebagai sumberdaya yang perlu direncanakan dan digunakan dengan tepat sasaran. Hal ini sesuai dengan ECC yang menyatakan bahwa keterampilan kehidupan mandiri bagi penyandang disabilitas termasuk pengelolaan waktu dan uang (Texas School for the Blind and Visually Impaired, 2014).

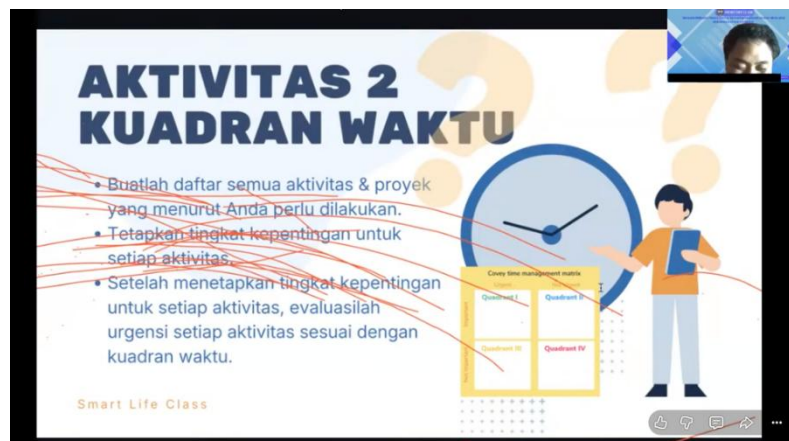
Peserta diarahkan untuk berdiskusi mengenai perbedaan antara sibuk dan produktif dengan menilai aktivitas mereka berdasarkan kontribusinya terhadap tujuan, bukan hanya berdasarkan jumlah kegiatan. Hal ini penting karena individu dapat terlihat sibuk tetapi belum tentu mengerjakan aktivitas yang bernilai tinggi. Melalui diskusi, peserta diarahkan untuk tidak hanya bertanya “seberapa cepat saya menyelesaikan ini?”, tetapi juga “apakah ini hal yang benar untuk dikerjakan?”. Konsep ini mengadopsi pendekatan *Eisenhower Matrix* yang membedakan aktivitas berdasarkan level *urgency* dan *importance*, di mana aktivitas yang cepat atau mendesak belum tentu penting (Dmytryshyn & Goran, 2022).

Pada sesi kuadran manajemen waktu, peserta diperkenalkan lebih lanjut dengan *Eisenhower Matrix* dengan empat kuadran manajemen waktu, yaitu kuadran I (mendesak dan penting), kuadran II (penting tetapi tidak mendesak), kuadran III (mendesak tetapi tidak penting), dan kuadran IV (tidak mendesak dan tidak penting) (Dmytryshyn & Goran, 2022). Dengan teknik kuadran waktu, peserta memiliki alat sederhana untuk mengelompokkan aktivitas mereka dan kuadran ini juga menjadi dasar latihan prioritas dalam kegiatan pelatihan.

Di sesi aktivitas kuadran waktu, peserta membuat daftar aktivitas atau proyek yang perlu dilakukan dan memberikan penilaian berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensi setiap aktivitas. Melalui aktivitas ini, peserta mengubah konsep prioritas menjadi latihan praktis. Aktivitas ini juga digunakan untuk mendorong peserta untuk merefleksikan pola penggunaan waktu masing-masing. Refleksi ini sesuai dengan prinsip *experiential learning* karena pesertanya menerapkan pada pengalaman pribadi (Pole & McGee, 2026). Peserta juga diberikan contoh-contoh konkret aktivitas pada setiap kuadran. Contoh ini membantu peserta memahami bahwa sering kali ada aktivitas yang terasa mendesak tetapi tidak selalu penting. Selain itu, peserta disadarkan pula akan aktivitas kuadran II, yaitu pengembangan diri dan olahraga. Dalam pendekatan *Eisenhower Matrix*, kuadran II sering ditunda karena dianggap tidak mendesak, padahal kegiatan di kuadran II ini merupakan ruang aktivitas penting yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang (Dmytryshyn & Goran, 2022).



Gambar 2.
Penjelasan Kuadran Waktu



Gambar 3.
Peserta melakukan refleksi dan berbagi pengalaman mengenai kuadran waktu

Selanjutnya, peserta diajarkan mengenai tindakan yang sesuai untuk setiap kuadran waktu, yaitu lakukan sekarang untuk kuadran I, jadwalkan untuk kuadran II, delegasikan untuk kuadran III, dan hilangkan untuk kuadran IV. Materi ini membantu peserta menyadari bahwa setiap aktivitas membutuhkan respons yang berbeda dan tidak semua aktivitas perlu dilakukan segera atau sendiri. Dalam konteks manajemen waktu, kemampuan asertif berkata "tidak" dan menghapus aktivitas yang tidak bernilai adalah bagian dari pengelolaan perhatian dan energi (Dmytryshyn & Goran, 2022).

Secara khusus, bagi peserta tunanetra, kemampuan mengambil keputusan terhadap aktivitas harian dapat mendukung *self-determination* dan kemandirian (Perkins School for the Blind, 2021).

Di sesi prokrastinasi, peserta dijelaskan bahwa prokrastinasi bukan semata-mata kemalasan. Ada beberapa penyebab prokrastinasi, yaitu tujuan terlalu besar, ketakutan untuk gagal, ketidakjelasan harus mulai dari mana, dan gangguan mood. Prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan regulasi diri yang mengakibatkan penundaan meskipun individu mengetahui dampak negatifnya (Steel, 2007). Pemahaman ini krusial supaya peserta tidak menyalahkan dirinya sendiri, tetapi belajar menemukan strategi praktis untuk prokrastinasi. Biasanya, aktivitas yang paling sering ditunda ialah aktivitas penting namun belum mendesak atau aktivitas yang manfaatnya belum terasa segera sehingga salah satu strategi yang tepat ialah melakukan penjadwalan. Dengan adanya penjadwalan, individu akan semakin baik mengelola waktu yang pada akhirnya akan mengurangi tingkat stres (Aeon et al., 2021).

Di sesi pertanyaan reflektif, peserta diberikan pertanyaan “Hal penting apa yang paling sering Anda tunda akhir-akhir ini?” supaya peserta mengidentifikasi aktivitas penting yang selama ini belum dijalankan. Refleksi ini menjadi jembatan antara pemahaman konsep dan perubahan perilaku. Tidak hanya itu, refleksi ini memperkuat regulasi diri karena peserta diminta mengenali pola perilaku, hambatan, dan pilihan tindakan (Steel, 2007). Kesadaran terhadap penggunaan waktu ini adalah langkah awal untuk membangun kendali terhadap aktivitas. Refleksi dilakukan secara verbal untuk memfasilitasi pembelajaran inklusif bagi peserta tunanetra.

Teknik SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Timely*) goal digunakan untuk mengajarkan peserta bagaimana mengubah hal atau aktivitas penting menjadi rencana yang jelas, terukur, realistis, relevan, dan memiliki batas waktu. Peserta diberikan contoh perbedaan antara tujuan umum dan tujuan SMART. Peserta diberi pemahaman bahwa tujuan yang kabur dapat melahirkan penundaan. *Goal-setting theory* menjelaskan bahwa tujuan yang spesifik dan menantang dapat meningkatkan performa karena mengarahkan perhatian, usaha, dan ketekunan (Locke & Latham, 2002). Materi ini juga berkaitan dengan pengurangan prokrastinasi karena salah satu penyebab penundaan adalah ketidakjelasan langkah awal (Steel, 2007). Dalam pelatihan Smart Netra, perubahan dari “hal penting” menjadi “rencana tindakan” menjadi inti penguatan kemandirian.

Secara praktik, peserta diminta memilih satu aktivitas penting dari kuadran II dan aktivitas tersebut diubah menjadi SMART goal dengan cara menjawab panduan pertanyaan, seperti: apa tujuan spesifik yang ingin dicapai, bagaimana mengetahui tujuan telah tercapai, langkah-langkah yang perlu dilakukan, hubungan tujuan dengan nilai atau makna hidup, dan batas waktu pencapaian tujuan. Aktivitas terakhir ini menggabungkan prinsip prioritas dari *Eisenhower Matrix* dan prinsip tujuan spesifik dari SMART goal. Secara teoretis, aktivitas ini mendukung *self-regulation* karena peserta belajar mengenali tujuan, merencanakan tindakan, dan menetapkan batas waktu. Bagi peserta tunanetra, latihan seperti ini mendukung *independent living skills* karena membantu peserta mengelola rutinitas, aktivitas, dan keputusan sehari-hari secara lebih mandiri (National Eye Institute, 2026).

KESIMPULAN

Pelatihan manajemen waktu berhasil memberikan ruang praktik melalui teknik kuadran waktu dan SMART goal bagi peserta tunanetra komunitas Smart Netra. Aktivitas ini penting karena intervensi berbasis latihan dapat memperkuat keterampilan hidup mandiri bagi penyandang disabilitas. Materi prokrastinasi juga membantu peserta memahami penyebab dan strategi prokrastinasi. Pelatihan manajemen waktu ini juga mendukung penguatan kesiapan kerja dan kompetensi profesional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini tidak hanya meningkatkan produktivitas tetapi juga kemandirian, regulasi diri, dan kemampuan menjalani hidup dengan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PloS One*, 16(1), e0245066.
- AlAfnan, M. A., Dishari, S., & MohdZuki, S. F. (2024). Developing soft skills in the artificial intelligence era: Communication, business writing, and composition skills. *Journal of Artificial Intelligence and Technology*, 4(4), 305–317.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). *APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Potret penyandang disabilitas di Indonesia: Hasil Long Form SP2020*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/20/43880dc0f8be5ab92199f8b9/potret-penyandang-disabilitas-di-indonesia-hasil-long-form-sp2020.html>
- Badan Pusat Statistik. (2024a). *Statistik pemuda Indonesia 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/b2dbaac4542352cea8794590/statistik-pemuda-indonesia-2024.html>
- Badan Pusat Statistik. (2024b, February). *Keadaan pekerja di Indonesia Februari 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/06/07/bd40ab2fa4fac6c726ab4ad4/keadaan-pekerja-di-indonesia-februari-2024.html>
- Dmytryshyn, M., & Goran, T. (2022). Proposal of an effective time management system. *Management: Journal of Contemporary Management Issues*, 27(2), 283–298.
- Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. (2025). Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, 13(1), 323.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Depresi pada anak muda di Indonesia [Fact sheet]*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Khan, M. (2023). Academic self-efficacy, coping, and academic performance in college. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, 5(1), 3.
- Liu, F., Xu, Y., Yang, T., Li, Z., Dong, Y., Chen, L., & Sun, X. (2022). The mediating roles of time management and learning strategic approach in the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Psychology Research and Behavior Management*, 2639–2648.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381.
- National Eye Institute. (2026, March 17). *Vision rehabilitation*. National Institutes of Health. <https://www.nei.nih.gov/eye-health-information/vision-rehabilitation>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024). *OECD economic surveys: Indonesia 2024*. <https://doi.org/10.1787/de87555a-en>
- Perkins School for the Blind. (2021). *The expanded core curriculum*. Perkins School for the Blind. https://www.perkins.org/wp-content/uploads/2021/07/ECC_Brochure_2021_digital.pdf
- Poláková, M., Suleimanová, J. H., Madzík, P., Copuš, L., Molnárová, I., & Polednová, J. (2023). Soft skills and their importance in the labour market under the conditions of Industry 5.0. *Heliyon*, 9(8).
- Pole, K., & McGee, M. (2026). Experiential learning. In *Teaching and Learning in Higher Education* (pp. 51–63). Springer.

- Ramzan, M., Bibi, R., & Khunsa, N. (2023). Unraveling the link between social media usage and academic achievement among ESL learners: A quantitative analysis. *Global. Educational Studies Review, VIII*, 407–421.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65.
- Texas School for the Blind and Visually Impaired. (2014). *What is the expanded core curriculum (ECC)?* Texas School for the Blind and Visually Impaired. <https://www.tsbvi.edu/programs/ecc>
- Trentepohl, S., Waldeyer, J., Fleischer, J., Roelle, J., Leutner, D., & Wirth, J. (2022). How did it get so late so soon? The effects of time management knowledge and practice on students' time management skills and academic performance. *Sustainability, 14*(9), 5097.
- Turan, Z., Kucuk, S., & Cilligol Karabey, S. (2022). The university students' self-regulated effort, flexibility and satisfaction in distance education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 19*(1), 35.
- Wilson, R., Joiner, K., & Abbasi, A. (2021). Improving Students' Performance with Time Management Skills. *Journal of University Teaching and Learning Practice, 18*(4), 16.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review, 33*(4), 1319–1351.