

Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Psychological Well Being Siswa SMP Pasca Covid-19*

Oleh:

Lailatul Mufidah

Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

Pendahuluan

Psychological well-being memiliki dampak terhadap individu antara lain dalam hal kemampuan melewati tantangan dan permasalahan. Pada individu dengan tingkat *psychological well-being* tinggi lebih mampu mengatasi masalah, menjalani kehidupan yang baik, mengatasi tantangan, memiliki pemikiran yang positif. Sedangkan pada individu yang mempunyai tingkat *psychological well-being* yang rendah sulit menyelesaikan masalahnya sendiri, mudah stress dan sulit mengatur diri sendiri (Fifi, 2022). Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* yaitu manajemen waktu (Linnataqiyyah, 2018). Siswa yang memanfaatkan waktunya dengan baik akan dapat mengatur dan mengelola waktunya dengan baik dalam semua hal, tetapi siswa yang tidak memanfaatkan waktunya dengan baik tidak akan dapat mengatur dan mengelola waktunya dengan baik dalam semua hal (Nafisah, 2021).

Penelitian tentang *psychological well being* sudah diteliti oleh Fifi Juniarti dan judulnya Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologi Pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19. Pada penelitian ini memiliki tujuan dalam menguji hubungan antara manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis saat pada masa belajar dirumah atau saat pandemic covid-19 (Fifi, 2022). Berbeda dengan penelitian sebelumnya penelitian ini tentang Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Psychological Well Being* Pada Siswa SMP Pasca Covid-19. Penelitian ini dilakukan sesudah pandemi covid-19 (Pratiwi, 2017).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap *psychological well being* siswa SMP 2 Candi pasca covid-19?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yang diteliti, yaitu satu variabel terikat (Y) *psychological well being* dan variabel bebas (X) manajemen waktu. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 2 skala psikologi. Penelitian ini menggunakan skala manajemen waktu (X) peneliti menggunakan alat ukur *The Time Management Questionnaire (TMQ)* Britton dan Tesser sedangkan *psychological well being* (Y) menggunakan alat ukur Ryff *Psychological Well-being Scale*. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian adalah analisis statistik Regresi linier sederhana. Proses perhitungan menggunakan program alat bantu *JASP for windows* versi 16.4

Hasil

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data untuk variabel Manajemen Waktu (X) dan *Psychological Well-Being* (Y) pada siswa SMPN 2 Candi pasca Covid-19 adalah normal. Hal ini ditunjukkannya skor pada varibel Manajemen Waktu (X) 0.498 ($p>0.05$) sedangkan pada variabel *Psychological Well Being* (Y) 0.182 ($p>0.05$).

Kemudian untuk hasil uji linieritas menunjukkan bahwa antara variable manajemen waktu dengan *Psychological Well-Being* bersifat linier yang mengindikasikan bahwa asumsi linieritas terpenuhi.

Pada hasil uji hipotesa menunjukkan bahwa nilai F 36.279 dengan nilai signifikasi p 0.001 (< 0.0005). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan manajemen waktu terhadap *psychological well being*.

Dan hasil uji determinasi menunjukkan variabel Manajemen Waktu memberikan pengaruh terhadap *Psychological Well-Being* sebesar 12,4%. Sisa presentase efektif sebesar 87,6% menunjukkan ada variabel-variabel lain yang juga mempengaruhi *Psychological Well-Being* yang tidak diteliti disini.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* karena dilihat pada saat uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu memberikan pengaruh terhadap *psychological well being* sebesar 12,4%, sisa presentase efektif sebesar 87,6% menunjukkan bahwa ada variabel-variabel yang lain juga mempengaruhi *psychological well being* yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Studi sebelumnya oleh Juniarti menemukan korelasi antara manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis. Juniarti menekankan bahwa tingkat manajemen waktu yang baik pada siswa umumnya dapat memprediksi skor kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Fifi, 2022).

Dalam konteks penelitian ini, koefisien regresi sebesar 0.515 dan nilai Beta sebesar 0.352 menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara manajemen waktu dan *psychological well-being*, yang menguatkan temuan Juniarti. Dengan begitu, penelitian ini mengkonfirmasi bahwa siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini penting terutama dalam kondisi pasca pandemi, di mana siswa menghadapi berbagai tantangan baru dalam adaptasi belajar dan kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini juga memberikan bukti kuat bahwa manajemen waktu merupakan faktor prediktor yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

Temuan Penting Penelitian

Temuan penting penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik dalam situasi pasca pandemi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan kata lain, jika siswa tidak mampu mengelola waktu dengan baik, maka kesejahteraan psikologis akan lebih memburuk. Namun, siswa dapat mendapat manfaat dari pembelajaran manajemen waktu untuk membantu mereka mengatur waktu dan beban kerja mereka, yang juga menimbulkan tekanan psikologis

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam konteks pasca pandemi, dan menyediakan dasar bagi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa melalui manajemen waktu yang efektif.

Referensi

Agustina, M. (2023). Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa Kelas VII & VIII di MTS NU Candi Pasca Pandemi Covid-19. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(2), 1–13. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v3i2.16>

Amalia, S. (2016). Analisa psikometrik alat ukur Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) versi bahasa Indonesia: Studi pada lansia guna mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 1995, 430–437.

Chodijah, S. (2013). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (penelitian di klinik terapi tahajud surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus*, 417–444. <https://media.neliti.com/media/publications/176220-ID-konsep-shalat-tahajud-melalui-pendekatan.pdf>

Derang, I. (2023). Hubungan Spiritualitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa SMP Swasta Assisi Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 08(7), 2863–2878. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>

Fifi, J. (2022). *Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19*. 6(May), 12. <https://www.researchgate.net/publication/360409329>

Hafilia, M. P. (2022). Hubungan Psychological Capital dan Psychological Well-Being Saat Penerapan Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas IX SMP. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)*, 146–164.

Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>

Juniarti & Regina, A. (2022). *Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19*. 6(May), 12.

Khairani, F. (2021). *Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Manajemen Waktu Pada Siswa Kelas VIII SMP Yayasan Perguruan Karya Bkati Langkat T.A 2020/2021*.

innataqiyyah. (2018). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Pengelolaan Waktu Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ) Pusat Ma'had Al-Jami'ah Uin Malang. *Central Library of Maulana Malik Ibrahim StaLinnataqiyyah*. (2018). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Pengelolaan Waktu Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ) Pusat Ma'had Al-Jami'ah Uin Malang. In *Central Library of Maulana Mali*.

Masso, A. (2018). *Pengaruh Kerlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010><https://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.08.006>

Nafisah, L. (2021). Pengembangan Modul Pelatihan Dengan Menggunakan Teknik Problem Solving Tentang Manajemen Waktu Belajar Siswa Di Smp Negeri 4 Sewon. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i2.2344>

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(June), 246–260.

Pratiwi, S. (2017). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran PPKN Kelas XI Di SMAN 1 Tanjung Raja [Universitas Sriwijaya]. In *uMembran Polyvinylidene Fluoride Dengan Penambahan Perak nitrat*. <https://repository.unsri.ac.id/29681/>

Sembiring, Z. L. (2022). Peranan Guru BK dalam Manajemen Waktu Belajar Siswa SMP Negeri 1 Aek Ledong pada Masa Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 241. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4873>

Sofyananjani, B., Setyawan, C., Aqomaddina, F., Monika, M., & Ruhaena, L. (2021). Manajemen Waktu Belajar Anak Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi. *Abdi Psikonomi*, 2(2), 73–77. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v2i2.339>

Ursa Majoray dkk. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi WELL-BEING. *Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi*, 7(9), 1–19.

Widyawati, S. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59–65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>

Yuangga, K. D., Sunarsi, D., Syawaludin, S., Effendy, A. A., & Seta, A. B. (2022). Determinan GAP Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(9), 3663–3666. <https://doi.org/10.54371/jljp.v5i9.896>

Fadila, J (2021) Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Manajemen Waktu Pada Siswa Kelas VII SMP Yayasan Perguruan Karya Bhakti Langkat T. A 2020/2021.

