



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Pelatihan Manajemen Waktu dan Aktivitas Fisik bagi Mahasiswa untuk Meningkatkan Produktivitas dan Kesehatan Mental

Sudirman¹, M.Adnan Hudain², Muhammad Qasash Hasyim³, Retno farhana Nurulita⁴, Nurliani⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia.

Email: sudirman@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola waktu dan menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan akademik yang tinggi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan manajemen waktu dan aktivitas fisik kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM) dalam upaya meningkatkan produktivitas dan kesehatan mental mereka. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama tiga hari dengan melibatkan 85 mahasiswa dari berbagai program studi di FIKK UNM. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, praktik langsung aktivitas fisik, dan simulasi penyusunan jadwal kegiatan harian. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mahasiswa tentang pentingnya manajemen waktu dan aktivitas fisik, yang diukur melalui pre-test dan post-test dengan peningkatan skor rata-rata sebesar 38,5%. Evaluasi jangka pendek menunjukkan 82% peserta melaporkan adanya perbaikan dalam pengelolaan waktu mereka dan 76% mengalami penurunan tingkat stres setelah menerapkan teknik yang diajarkan. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup mahasiswa dan diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan di lingkungan kampus untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

Kata Kunci: manajemen waktu, aktivitas fisik, produktivitas, kesehatan mental, mahasiswa

ABSTRACT ENGLISH

Students face various challenges in managing time and maintaining mental health amidst high academic demands. This community service program aims to provide time management and physical activity training to students of the Faculty of Sport and Health Sciences (FIKK) of Makassar State University (UNM) to improve their productivity and mental health. This community service activity was carried out for three days and involved 85 students from various study programs at FIKK UNM. The implementation methods included interactive lectures, group discussions, direct physical activity practice, and simulations of preparing daily activity schedules. The results of the activity showed a significant increase in students' understanding of the importance of time management and physical activity, as measured by pre- and post-tests with an average score increase of 38.5%. Short-term evaluations showed that 82% of participants reported improvements in their time management and 76% experienced a decrease in stress levels after implementing the techniques taught. This activity has a positive contribution to improving students' quality of life and is expected to become a sustainable program on campus to support student well-being holistically.

Keywords: ime management, physical activity, productivity, mental health, students

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa memiliki peran strategis dalam pembangunan nasional, namun mereka menghadapi berbagai tekanan psikologis dan tantangan dalam kehidupan kampus yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan produktivitas akademik mereka. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi membawa perubahan signifikan dalam kehidupan mahasiswa, termasuk peningkatan beban akademik, tanggung jawab pribadi yang lebih besar, serta tuntutan untuk mampu mengelola berbagai aspek kehidupan secara mandiri (Rahmawati & Hidayat, 2021). Kondisi ini seringkali menimbulkan stres akademik yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa di Indonesia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, dengan manifestasi berupa kecemasan, depresi, dan stres yang berlebihan (Wijaya et al., 2022). Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, namun menjadi permasalahan global yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, terutama institusi pendidikan tinggi. Kesehatan mental yang terganggu tidak hanya memengaruhi performa akademik mahasiswa, tetapi juga kualitas hidup mereka secara keseluruhan, termasuk hubungan sosial, motivasi belajar, dan kemampuan menyelesaikan studi tepat waktu (Putri & Amelia, 2023).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan kesehatan mental mahasiswa adalah ketidakmampuan dalam mengelola waktu secara efektif. Manajemen waktu yang buruk menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan berbagai tuntutan, seperti menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas akademik, berorganisasi, bekerja paruh waktu, dan memenuhi kebutuhan sosial serta personal (Nugroho & Prasetyo, 2020). Ketidakmampuan mengelola waktu ini menciptakan lingkaran setan dimana mahasiswa merasa kewalahan, mengalami prokrastinasi, dan akhirnya semakin tertinggal dalam memenuhi kewajiban akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki keterampilan tersebut (Sari & Yuniar, 2021).

Selain manajemen waktu, aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan produktivitas mahasiswa. Gaya hidup sedentari yang banyak ditemukan pada mahasiswa, terutama dengan meningkatnya penggunaan teknologi dan pembelajaran daring, telah menjadi ancaman serius bagi kesehatan fisik dan mental (Hidayat et al., 2022). Kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, penyakit kardiovaskular, dan yang tidak kalah penting adalah dampaknya terhadap kesehatan mental seperti meningkatnya risiko depresi dan kecemasan (Firmansyah & Kusuma, 2023). Sebaliknya, aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat meningkatkan produksi endorfin, neurotransmitter yang memberikan efek positif pada suasana hati, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki fungsi kognitif yang pada akhirnya mendukung peningkatan produktivitas akademik (Wulandari & Setiawan, 2022).

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar sebagai institusi yang fokus pada pengembangan ilmu keolahragaan dan kesehatan

memiliki tanggung jawab moral untuk memastikan bahwa mahasiswanya tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu mengelola kehidupan mereka secara efektif. Observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa FIKK UNM mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara perkuliahan, praktikum, kegiatan organisasi, dan kehidupan pribadi mereka. Ironisnya, meskipun mahasiswa FIKK memiliki pengetahuan teoretis tentang pentingnya aktivitas fisik, banyak dari mereka yang tidak konsisten dalam menerapkan pola hidup aktif dalam rutinitas harian mereka karena berbagai alasan, termasuk manajemen waktu yang buruk dan prioritas yang tidak jelas (Andriani & Rahman, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melihat urgensi untuk melaksanakan program pelatihan yang komprehensif tentang manajemen waktu dan aktivitas fisik bagi mahasiswa FIKK UNM. Program ini dirancang tidak hanya untuk memberikan pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Melalui integrasi antara teknik manajemen waktu yang efektif dan pembiasaan aktivitas fisik teratur, diharapkan mahasiswa dapat mengoptimalkan produktivitas akademik mereka sambil tetap menjaga kesehatan mental dan fisik. Kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan visi FIKK UNM dalam mencetak lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya kesehatan holistik dan mampu menjadi role model dalam mempromosikan gaya hidup sehat di masyarakat (Subakti & Indrawati, 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar pada bulan September 2024 selama tiga hari berturut-turut dengan total durasi 18 jam pelatihan. Peserta kegiatan terdiri dari 85 mahasiswa aktif dari berbagai program studi di FIKK UNM yang dipilih melalui sistem pendaftaran terbuka dengan kriteria mahasiswa semester 3 hingga semester 7 yang memiliki komitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pemilihan target peserta didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada semester tersebut telah memiliki pengalaman yang cukup mengenai dinamika kehidupan kampus dan menghadapi berbagai tantangan dalam pengelolaan waktu dan kesehatan mental mereka.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak fakultas, penyusunan materi pelatihan, persiapan instrumen evaluasi, dan pembentukan tim pelaksana yang terdiri dari dosen, praktisi manajemen waktu, psikolog, dan instruktur olahraga. Pada tahap awal pelaksanaan, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman awal mereka tentang konsep manajemen waktu, aktivitas fisik, dan kesehatan mental, serta untuk mengidentifikasi kebiasaan dan tantangan yang mereka hadapi dalam pengelolaan waktu dan rutinitas aktivitas fisik sehari-hari. Instrumen pre-test terdiri dari 30 pertanyaan pilihan ganda dan 5 pertanyaan uraian terbuka yang telah divalidasi oleh ahli di bidang psikologi pendidikan dan manajemen.

Metode pelaksanaan pelatihan menggunakan pendekatan partisipatif dengan kombinasi berbagai teknik pembelajaran meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, permainan simulasi, dan praktik langsung. Pada hari pertama, materi difokuskan pada konsep dasar manajemen waktu dengan pembahasan tentang time management matrix dari Stephen Covey, teknik prioritas berdasarkan metode

Eisenhower Matrix, identifikasi time wasters dalam kehidupan mahasiswa, dan strategi mengatasi prokrastinasi. Peserta diajak untuk melakukan self-assessment terhadap penggunaan waktu mereka selama satu minggu terakhir dan mengidentifikasi pola-pola yang tidak produktif. Sesi ini dipandu oleh narasumber yang berpengalaman dalam bidang manajemen dan produktivitas dengan durasi empat jam termasuk sesi tanya jawab dan diskusi kelompok.

Hari kedua difokuskan pada praktik penyusunan jadwal dan rencana kegiatan dengan menggunakan berbagai tools dan aplikasi manajemen waktu. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil beranggotakan 5-6 orang untuk menyusun jadwal mingguan mereka dengan mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan mahasiswa termasuk waktu kuliah, belajar mandiri, organisasi, aktivitas fisik, istirahat, dan sosialisasi. Setiap kelompok mempresentasikan hasil kerja mereka dan mendapatkan feedback dari narasumber dan peserta lain mengenai efektivitas dan realisme jadwal yang disusun. Sesi ini juga membahas tentang pentingnya fleksibilitas dalam perencanaan dan teknik adaptasi ketika menghadapi perubahan atau gangguan yang tidak terduga dalam jadwal.

Pada hari ketiga, fokus kegiatan beralih pada aktivitas fisik dan hubungannya dengan produktivitas serta kesehatan mental. Materi yang disampaikan meliputi fisiologi olahraga dasar, dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental, jenis-jenis aktivitas fisik yang sesuai untuk mahasiswa dengan waktu terbatas, dan strategi mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian yang padat. Sesi teoritis diikuti dengan praktik langsung berbagai bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan mudah dan tanpa memerlukan fasilitas khusus, seperti stretching, yoga dasar, latihan kardio sederhana, dan strength training menggunakan berat badan sendiri. Peserta juga diajarkan tentang pentingnya warm-up dan cool-down, serta cara mencegah cedera saat berolahraga. Instruktur memberikan panduan tentang cara menyusun program latihan mingguan yang realistis dan sustainable dengan mempertimbangkan jadwal akademik mahasiswa.

Sebagai komponen penting dari pelatihan, setiap peserta diminta untuk menyusun action plan personal yang mengintegrasikan teknik manajemen waktu dan komitmen aktivitas fisik yang akan mereka terapkan setelah pelatihan berakhir. Action plan ini mencakup target spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan memiliki batas waktu yang jelas, mengikuti prinsip SMART goals. Peserta juga membentuk accountability partners dalam kelompok mereka untuk saling mendukung dan memonitor kemajuan implementasi action plan masing-masing.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara berjenjang dengan menggunakan beberapa instrumen. Post-test diberikan pada akhir hari ketiga untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Kuesioner kepuasan peserta dibagikan untuk mendapatkan feedback mengenai aspek pelaksanaan pelatihan, kualitas materi, metode penyampaian, dan fasilitas pendukung. Selain itu, dilakukan juga follow-up evaluation melalui survei online empat minggu setelah pelatihan untuk mengetahui sejauh mana peserta telah mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta dampak yang mereka rasakan terhadap produktivitas dan kesehatan mental. Data yang terkumpul dari berbagai instrumen evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk pre-test dan post-test, serta analisis kualitatif untuk data dari pertanyaan terbuka dan feedback peserta guna memberikan gambaran komprehensif tentang efektivitas kegiatan pengabdian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan manajemen waktu dan aktivitas fisik bagi mahasiswa FIKK UNM telah dilaksanakan dengan hasil yang sangat memuaskan dan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peserta. Analisis hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, tingkat pemahaman mahasiswa tentang konsep manajemen waktu yang efektif masih berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 62,3 dari skala 100, sementara pemahaman mereka tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental dan produktivitas berada pada skor rata-rata 58,7. Data ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan dasar tentang topik-topik tersebut, pemahaman mereka masih bersifat superficial dan belum terintegrasi dalam praktik kehidupan sehari-hari.

Hasil post-test yang dilakukan pada akhir pelatihan menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam pemahaman peserta. Skor rata-rata pemahaman tentang manajemen waktu meningkat menjadi 86,2, sementara pemahaman tentang aktivitas fisik dan kesehatan mental meningkat menjadi 81,5. Peningkatan skor rata-rata secara keseluruhan mencapai 38,5%, yang menunjukkan bahwa metode pelatihan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif peserta. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran kognitif dari Ausubel yang menekankan pentingnya pembelajaran bermakna melalui pengaitan materi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki peserta, serta penggunaan advance organizers yang membantu peserta mengorganisasikan informasi secara lebih terstruktur (Suryani & Widodo, 2020). Dalam konteks pelatihan ini, penggunaan studi kasus nyata dari kehidupan mahasiswa dan diskusi kelompok telah memfasilitasi terjadinya meaningful learning yang membuat materi lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta.

Aspek menarik dari hasil pelatihan adalah terjadinya perubahan paradigma pada diri peserta mengenai konsep produktivitas. Sebelum pelatihan, mayoritas peserta memiliki persepsi bahwa produktivitas identik dengan bekerja atau belajar sebanyak mungkin dalam waktu yang panjang, bahkan dengan mengorbankan waktu istirahat dan aktivitas lainnya. Namun setelah pelatihan, terjadi pergeseran pemahaman dimana peserta mulai menyadari bahwa produktivitas sejati bukan hanya tentang kuantitas waktu yang dihabiskan, melainkan lebih pada kualitas hasil yang dicapai dengan tetap menjaga keseimbangan hidup. Perubahan mindset ini sangat fundamental karena mempengaruhi cara mahasiswa merencanakan dan menjalani aktivitas harian mereka. Temuan ini mendukung konsep work-life balance yang dikemukakan oleh Greenhaus dan Allen, yang menyatakan bahwa keseimbangan antara berbagai domain kehidupan merupakan prediktor penting bagi kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik individu (Pertiwi & Nugroho, 2021).

Dalam aspek manajemen waktu, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, 73% peserta mengaku sering atau sangat sering mengalami prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akademik, dan 68% merasa kewalahan dengan banyaknya tuntutan yang harus mereka penuhi. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkan teknik-teknik yang diajarkan selama empat minggu, survei follow-up menunjukkan bahwa 82% peserta melaporkan adanya perbaikan signifikan dalam kemampuan mereka mengelola waktu, dengan tingkat prokrastinasi yang menurun menjadi hanya 34% yang masih mengalaminya sesekali. Peserta menyatakan bahwa teknik prioritas menggunakan Eisenhower Matrix sangat membantu mereka dalam membedakan antara tugas yang urgent dan important, sehingga mereka dapat mengalokasikan waktu dan energi mereka dengan lebih efektif. Teknik ini memungkinkan mahasiswa untuk fokus pada tugas-tugas yang benar-benar memberikan nilai tambah terhadap tujuan akademik dan personal

mereka, sementara meminimalkan waktu yang terbuang untuk hal-hal yang kurang produktif.

Hasil ini dapat dijelaskan melalui teori self-regulation dari Zimmerman yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar mereka sendiri (Mulyani & Susanto, 2022). Dalam konteks manajemen waktu, keterampilan self-regulation memungkinkan mahasiswa untuk menetapkan tujuan yang jelas, membuat rencana tindakan yang spesifik, memantau progress mereka, dan melakukan adjustment ketika diperlukan. Pelatihan ini telah memberikan tools dan frameworks yang memfasilitasi pengembangan keterampilan self-regulation tersebut, yang pada gilirannya meningkatkan sense of control mahasiswa terhadap waktu dan aktivitas mereka. Peningkatan sense of control ini sangat penting karena berkaitan erat dengan pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis, sebagaimana dijelaskan dalam teori locus of control yang menunjukkan bahwa individu dengan internal locus of control cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan prestasi yang lebih tinggi (Safitri & Wibowo, 2023).

Dalam aspek aktivitas fisik, data baseline menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, hanya 28% peserta yang melakukan aktivitas fisik teratur minimal 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit atau lebih, sementara 45% peserta melakukan aktivitas fisik sangat jarang atau tidak sama sekali di luar kegiatan perkuliahan praktik. Alasan utama yang dikemukakan adalah kurangnya waktu karena kesibukan akademik, tidak adanya motivasi, dan merasa terlalu lelah untuk berolahraga. Setelah empat minggu implementasi action plan, survei follow-up menunjukkan peningkatan yang menggembirakan dimana 63% peserta telah melakukan aktivitas fisik teratur minimal 3 kali seminggu, dan 89% peserta melaporkan peningkatan dalam tingkat energi dan vitalitas mereka sehari-hari. Peserta menyatakan bahwa integrasi aktivitas fisik ke dalam jadwal harian mereka ternyata tidak sesulit yang dibayangkan sebelumnya, terutama setelah mereka memahami bahwa aktivitas fisik tidak harus selalu dalam bentuk olahraga formal yang membutuhkan waktu lama dan fasilitas khusus.

Peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik ini memberikan dampak positif yang multipel terhadap peserta. Dari perspektif fisiologis, aktivitas fisik teratur telah terbukti meningkatkan produksi brain-derived neurotrophic factor atau BDNF, sebuah protein yang berperan penting dalam neuroplastisitas, pembelajaran, dan memori (Kurniawan & Saputra, 2022). Peningkatan BDNF ini menjelaskan mengapa banyak peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih fokus dan mudah berkonsentrasi dalam belajar setelah rutin melakukan aktivitas fisik. Selain itu, aktivitas fisik juga memicu pelepasan endorfin dan neurotransmitter lain seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam regulasi mood dan memberikan efek anxiolytic atau pengurangan kecemasan. Hal ini sejalan dengan laporan 76% peserta yang menyatakan mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan setelah menerapkan rutinitas aktivitas fisik dalam kehidupan mereka.

Temuan mengenai dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental peserta ini mendukung teori biopsikososial yang menjelaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial (Hardiyanti & Firmansyah, 2021). Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat biologis melalui perubahan neurochemical, tetapi juga manfaat psikologis melalui peningkatan self-efficacy dan sense of accomplishment ketika individu berhasil mencapai target latihan mereka, serta manfaat sosial ketika aktivitas dilakukan bersama teman atau dalam kelompok yang memberikan dukungan sosial. Dalam konteks pelatihan ini, accountability partners yang dibentuk telah memainkan peran penting dalam mempertahankan motivasi peserta untuk terus konsisten dengan rutinitas aktivitas fisik

mereka, menunjukkan pentingnya dimensi sosial dalam memfasilitasi perubahan perilaku yang sustainable.

Analisis terhadap action plan yang disusun peserta menunjukkan pola-pola menarik dalam cara mahasiswa mengintegrasikan manajemen waktu dan aktivitas fisik. Mayoritas peserta memilih untuk melakukan aktivitas fisik pada pagi hari sebelum memulai aktivitas akademik dengan pertimbangan bahwa hal ini memberikan energy boost untuk menghadapi hari, atau pada sore hari sebagai cara untuk release stress setelah seharian mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas. Strategi time-blocking menjadi teknik yang paling banyak diadopsi oleh peserta, dimana mereka mengalokasikan blok waktu spesifik untuk berbagai aktivitas termasuk kuliah, belajar mandiri, aktivitas fisik, makan, istirahat, dan sosialisasi. Peserta melaporkan bahwa time-blocking membantu mereka mengurangi decision fatigue karena mereka tidak perlu terus-menerus memutuskan apa yang harus dilakukan selanjutnya, dan juga membantu mereka menjadi lebih realistis dalam memperkirakan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan berbagai tugas.

Aspek penting lainnya yang muncul dari hasil pelatihan adalah peningkatan kualitas tidur peserta. Sebanyak 71% peserta melaporkan bahwa mereka mengalami perbaikan dalam pola tidur mereka, dengan waktu tidur yang lebih teratur dan kualitas tidur yang lebih baik, yang mereka kaitkan dengan kombinasi manajemen waktu yang lebih baik sehingga mereka tidak perlu begadang untuk menyelesaikan tugas yang tertunda dan aktivitas fisik teratur yang membantu regulasi ritme sirkadian mereka. Peningkatan kualitas tidur ini sangat signifikan karena tidur yang cukup dan berkualitas merupakan faktor fundamental dalam kesehatan mental, fungsi kognitif, dan performa akademik (Lestari & Prasetya, 2020). Research dalam bidang sleep science menunjukkan bahwa kurang tidur secara kronis dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif termasuk atensi, memori, dan kemampuan problem-solving, serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan mental termasuk depresi dan anxiety disorders.

Evaluasi terhadap kepuasan peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang sangat tinggi dengan rata-rata skor 4,6 dari skala 5. Peserta memberikan apresiasi khusus terhadap pendekatan praktis yang digunakan dalam pelatihan, dimana mereka tidak hanya mendapatkan informasi teoretis tetapi juga langsung mempraktikkan dan mendapatkan feedback mengenai implementasinya. Metode pembelajaran experiential learning yang diterapkan dalam pelatihan ini terbukti efektif dalam memfasilitasi transfer learning dari konteks pelatihan ke kehidupan nyata peserta. Hal ini sesuai dengan learning pyramid dari National Training Laboratories yang menunjukkan bahwa retention rate tertinggi terjadi ketika pembelajar melakukan praktik langsung dan mengajarkan kepada orang lain, bukan hanya mendengar ceramah atau membaca (Wulandari & Kusuma, 2023).

Namun demikian, hasil evaluasi juga mengidentifikasi beberapa tantangan yang dihadapi peserta dalam mempertahankan konsistensi implementasi action plan mereka. Tantangan utama yang dilaporkan adalah kesulitan mempertahankan disiplin ketika menghadapi periode ujian atau deadline tugas yang padat, dimana tekanan akademik yang tinggi membuat mereka kembali pada pola lama mengorbankan waktu istirahat dan aktivitas fisik. Tantangan lainnya adalah kurangnya fasilitas yang mendukung di kampus, seperti ruang olahraga yang mudah diakses dan tidak terlalu ramai, yang membuat sebagian peserta kesulitan untuk melakukan aktivitas fisik di lingkungan kampus. Temuan ini mengindikasikan bahwa untuk memastikan sustainability dari perubahan perilaku yang telah dimulai melalui pelatihan ini, diperlukan dukungan sistemik dari institusi berupa penyediaan fasilitas yang memadai, pembentukan komunitas atau peer

support groups, dan program-program follow-up yang dapat membantu mahasiswa tetap on track dengan komitmen mereka.

Dari perspektif teori perubahan perilaku, hasil pelatihan ini dapat dianalisis menggunakan Transtheoretical Model of Change atau stages of change model dari Prochaska dan DiClemente (Dewi & Santoso, 2022). Model ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui beberapa tahap mulai dari precontemplation, contemplation, preparation, action, maintenance, hingga termination. Sebelum pelatihan, mayoritas peserta berada pada tahap precontemplation atau contemplation dimana mereka belum sepenuhnya menyadari pentingnya manajemen waktu dan aktivitas fisik atau baru mulai mempertimbangkannya tanpa action konkret. Pelatihan ini berhasil memfasilitasi transisi peserta ke tahap preparation dan action dimana mereka mulai membuat rencana konkret dan mengimplementasikannya. Tantangan saat ini adalah mempertahankan peserta pada tahap maintenance dimana perilaku baru telah menjadi bagian dari rutinitas dan identitas mereka, bukan hanya sebagai eksperimen sementara.

Hasil pelatihan ini juga memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program student support yang holistik. Kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa tidak dapat dipandang sebagai isu individual yang sepenuhnya menjadi tanggung jawab mahasiswa sendiri, melainkan harus menjadi perhatian institusional yang memerlukan pendekatan sistemik dan komprehensif. Institusi pendidikan tinggi perlu mengembangkan ekosistem kampus yang mendukung kesejahteraan mahasiswa melalui berbagai intervensi multilevel, mulai dari level individual seperti pelatihan keterampilan manajemen waktu dan stress management, level kelompok melalui pembentukan peer support networks dan study groups yang sehat, hingga level organisasional melalui kebijakan akademik yang reasonable dan supportive serta penyediaan infrastruktur yang memfasilitasi gaya hidup sehat (Rahman & Hidayati, 2023).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan manajemen waktu dan aktivitas fisik merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan produktivitas dan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan integratif yang tidak hanya fokus pada satu aspek tetapi mengakui keterkaitan antara manajemen waktu, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan produktivitas akademik telah memberikan manfaat yang komprehensif bagi peserta. Keberhasilan kegiatan ini memberikan evidence-based practice yang dapat menjadi model bagi fakultas lain atau institusi pendidikan tinggi lainnya yang ingin mengembangkan program serupa untuk mendukung kesejahteraan dan kesuksesan akademik mahasiswa mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pelatihan manajemen waktu dan aktivitas fisik bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan pemahaman, keterampilan, dan perilaku peserta. Melalui pendekatan partisipatif dan praktik langsung, mahasiswa menunjukkan peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 38,5% serta perbaikan nyata dalam kemampuan mengelola waktu dan konsistensi beraktivitas fisik. Hasil follow-up memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan produktivitas akademik, pengurangan tingkat stres, serta perbaikan kualitas tidur dan energi harian.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi antara keterampilan manajemen waktu dan aktivitas fisik merupakan strategi efektif untuk meningkatkan

kesejahteraan holistik mahasiswa. Namun demikian, keberlanjutan dampak positif program ini masih menghadapi tantangan berupa disiplin pribadi dan keterbatasan fasilitas olahraga di kampus. Oleh karena itu, pengembangan lanjutan perlu diarahkan pada pembentukan komunitas pendamping (peer support group) dan dukungan institusional yang lebih kuat agar perubahan perilaku positif dapat terpelihara dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada para narasumber, instruktur, dan tim pelaksana yang berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Rahman, A. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2), 134-142.
- Dewi, M., & Santoso, B. (2022). Penerapan Transtheoretical Model of Change dalam perubahan perilaku kesehatan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 45-58.
- Firmansyah, D., & Kusuma, E. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental mahasiswa di masa perkuliahan daring. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 88-97.
- Hardiyanti, L., & Firmansyah, D. (2021). Pendekatan biopsikososial dalam memahami kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(3), 210-219.
- Hidayat, A., Sari, N., & Wibowo, R. (2022). Dampak gaya hidup sedentari terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(2), 56-64.
- Kurniawan, T., & Saputra, M. (2022). Aktivitas fisik dan perannya terhadap peningkatan brain-derived neurotrophic factor (BDNF). *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 10(1), 11-20.
- Lestari, A., & Prasetya, D. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 97-105.
- Mulyani, E., & Susanto, R. (2022). Peran self-regulation dalam manajemen waktu mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(4), 211-220.
- Nugroho, P., & Prasetyo, H. (2020). Analisis keterampilan manajemen waktu mahasiswa terhadap produktivitas akademik. *Jurnal Pendidikan Manajemen*, 5(3), 155-164.
- Pertiwi, F., & Nugroho, A. (2021). Work-life balance dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 98-107.
- Putri, D., & Amelia, R. (2023). Dampak stres akademik terhadap performa akademik mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 76-85.
- Rahman, S., & Hidayati, N. (2023). Kesejahteraan mahasiswa dalam perspektif institusional: Pendekatan multilevel. *Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia*, 9(2), 144-160.
- Rahmawati, L., & Hidayat, T. (2021). Transisi kehidupan mahasiswa dan implikasinya terhadap stres akademik. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 8(1), 34-42.
- Safitri, D., & Wibowo, R. (2023). Hubungan antara locus of control dengan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(3), 201-212.

Judul (cambria, 10 pts, italic, 1 spasi)

Nama seluruh penulis(cambria, 10 pts, italic, 1 spasi)

- Sari, M., & Yuniar, R. (2021). Hubungan manajemen waktu dan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Diri*, 7(1), 43–52.
- Subakti, A., & Indrawati, N. (2023). Strategi pengembangan kesehatan holistik mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Terapan*, 11(2), 122–133.
- Suryani, I., & Widodo, P. (2020). Pembelajaran bermakna dalam konteks pendidikan tinggi. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 85–94.
- Wijaya, F., Andini, P., & Putra, S. (2022). Prevalensi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(4), 299–310.
- Wulandari, E., & Kusuma, A. (2023). Experiential learning sebagai metode efektif dalam pembelajaran praktis mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 15(1), 33–41.
- Wulandari, N., & Setiawan, R. (2022). Hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 112–121.