



“

## **BAGIAN 2** **MENGENALI POLA** **PENGGUNAAN WAKTU**

”



## MODUL 2 - MENGENALI POLA PENGGUNAAN WAKTU

### Materi

Sebelum mengatur waktu, kita perlu tahu ke mana waktu kita sebenarnya digunakan.

Kebiasaan buruk seperti bermain gawai berlebihan atau menunda tugas sering kali tidak disadari karena tidak pernah dicatat. Dengan mencatat, kita belajar melihat pola dan memperbaikinya. Hal ini sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh Macan (1994), yang menekankan bahwa kita harus mengenali aktivitas-aktivitas kita, agar kita bisa menyusun skala prioritas dari setiap kegiatan yang akan dilakukan.

### Simak Video Dibawah ya!



## MODUL 2 - MENGENALI POLA PENGGUNAAN WAKTU

### 👉 Aktivitas 2

Isi tabel berikut dengan kegiatan harianmu:

Waktu	Kegiatan	Penting/Tidak

### 💬 Refleksi

1. Kegiatan apa yang paling banyak menghabiskan waktumu?

2. Apakah kegiatan tersebut benar-benar penting?