BAGIAN 4
STRATEGI MENGATUR WAKTU

LIVEWORKSHEETS

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

MODUL 4 - STRATEGI EFEKTIF MENGATUR WAKTU

Materi

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menerapkan langkah-langkah manajemen waktu yang baik, dimana hal tersebut adalah aspek kedua yang dijelaskan oleh Macan (1994) yaitu mekanisme manajemen waktu.

Teknik yang pertama adalah Teknik Pomodoro, teknik ini dijelaskan oleh Francesco Cirilio (2006). Teknik ini dapat membantu kita membagi waktu belajar dan istirahat agar bisa tetap fokus.
Yang kedua ada teknik dari Brian Tracy (2014), namanya Eat That Frog! Artinya kita mencoba menyelesaikan tugas yang paling penting terlebih dahulu.

Strategi lain yang bisa dicoba adalah:

1. Buat daftar prioritas harian.
2. Hindari multitasking berlebihan.
3. Gunakan timer atau pengingat belajar.
4. Beri penghargaan pada diri sendiri setelah tugas selesai.

Simak Video Dibawah ya!

LIVEWORKSHEETS

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

MODUL 4 - STRATEGI EFEKTIF MENGATUR WAKTU

✍️ Aktivitas 4

Urutkan langkah-langkah berikut dengan benar di kolom yang tersedia.
Istirahat 5 menit - Belajar 25 menit - Istirahat panjang - Belajar 25 menit.

💬 Refleksi

1. Bagaimana kamu menjaga fokus saat belajar?

2. Apakah strategi Pomodoro cocok untukmu?

LIVEWORKSHEETS