

## Apa yang Memotivasi Anda untuk Disiplin Jadwal

### Motivator Eksternal

- Diburu deadline
- Orang tua
- Instruktur
- Staf
- Teman sekamar
- Uang/Hadiah

### Motivator Internal

- Pemaksaan diri
- Kepuasan diri
- Perasaan bersalah
- Berminat pada topik

Masih mengalami kesulitan? Buat janji dengan salah satu konselor untuk merancang *time planner* bersama

## Koreksi Diri:

Apakah tiga hal yang sering anda tunda tunda?

- 1.
- 2.
- 3.

Mengapa anda menunda nundanya?

---

---

Hal ini bisa saja menjadi alasan yang baik untuk memulai proyek dan termotivasi dalam menyelesaikannya. Semakin cepat anda menemukannya, semakin cepat anda menyelesaikan tugas tugas anda.

### Coba aplikasi online!

**Wunderlist**—aplikasi yang membantu dalam membuat daftar dan membagikannya dengan teman sekelas maupun anggota kelompok

**Study Habits**—aplikasi yang mengatur, memberikan tips tips pembelajaran dan banyak lagi!



## Manajemen Waktu



Unit Konseling  
Fakultas Keperawatan USU

# Mengapa Harus Manajemen Waktu?

- Banyak pekerjaan rumah diluar kampus yang dibutuhkan untuk pembelajaran
- Manajemen waktu bisa membantu dalam pengembangan karir dimasa depan

**Apakah anda tahu bahwa butuh 66 hari untuk membuat kebiasaan?**

Periksa kebiasaan kebiasaan yang membuang waktu\*:

- Netflix/TV
- Media sosial
- Tidur siang
- Bersosialisasi
- Main game
- Lainnya

Dengan mengetahui bagaimana anda membuang waktu, maka kesadaran diri anda akan meningkat, dan mungkin akan membuat anda untuk mengejar keteringgalan anda segera.

\*Semua hal ini bisa jadi penyembuh stress jika

## Perencanaan per Semester/Perencanaan Bulanan:

Gunakan kalender maupun aplikasi kalender yang bulanan dan ditempel dikamar, maupun aplikasi aplikasi online sebagai penanda jam perkuliahan

## Rencana Mingguan:

dilakukan tidak berlebihan

1. Jadwalkan jam jam yang bersifat permanen (mis, kuliah, kerja, dll)
2. Jadwalkan jadwal yang fleksibel
3. Tinggalkan yang tidak terjadwal setiap hari

Jam	Kegiatan	
8AM	Siap siap Sarapan	Siap siap Sarapan
9AM	Kelas Kelas	Belajar
10AM	Class Class	Class Class
11AM	Kelas Makan siang	Kelas Makan siang
12PM	Makan siang Kelas	Makan siang Kelas
1PM	Kelas Belajar	Kelas Kelas
2PM	Belajar	Lab
3PM	Belajar	Lab
4PM	Belajar	Lab
5PM	Makan mlm	Belajar
6PM	Belajar	Belajar
7PM	Belajar	Belajar
8PM	Free Time	Free Time

## INGATI!

- Waktu adalah komoditas dengan kesempatan yang sama.
- Tidak ada yang mendapatkan lebih atau kurang.
- Terserah kita untuk memberikan hasil maksimal dari waktu yang diberikan.

## Rencana Harian:

Coba membuat daftar prioritas setiap hari, yang ditandai dengan "A" untuk yang paling penting, "B" untuk yang cukup penting, atau "C" untuk kurang penting, dan tentukan waktu ketika anda akan melakukan hal hal penting:

Yang harus dilakukan:

Bayar Rekening—A 10:30  
Baca bab Keperawatan—B

Mengerjakan PR—A 3:00

Kuliah—A 9:30; 11:30; 12:30

Mencuci pakaian—B

Belajar ekskul—C