

## **Pemberdayaan Siswa Melalui Edukasi Manajemen Waktu**

**Peggi Sefia Antika Sari<sup>1</sup>, Fatimah Nur Hidayah<sup>2</sup>, Adi Tio Irfandi<sup>3</sup>, Noor Ahmad  
Septiyantoro<sup>4</sup>, Ida Nur Yuniarti<sup>5</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ida Nur Yuniarti

**Email:** [idanuryuniarti@gmail.com](mailto:idanuryuniarti@gmail.com)

### **Abstrak**

*Dalam era modern ini, manajemen waktu yang efektif sangat penting bagi siswa, yang berdampak signifikan terhadap prestasi akademik. Berdasarkan hasil studi awal di SMPN 1 Wates, ditemukan bahwa siswa memiliki pemahaman teoritis namun rendah dalam implementasi manajemen waktu akibat distraksi digital dan motivasi belajar rendah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan membekali siswa dengan keterampilan manajemen waktu melalui pendekatan edukatif interaktif dan reflektif. Metode pelaksanaan mencakup pre-test, penyampaian materi, diskusi, serta post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait manajemen waktu. Temuan ini menegaskan perlunya pendampingan berkelanjutan dari lingkungan sekolah dan keluarga untuk efektivitas jangka panjang.*

**Kata kunci** - manajemen waktu, edukasi, produktivitas, siswa smp, kulon progo

### **Abstract**

*In this modern era, effective time management is crucial for students' academic achievement. An initial study at SMPN 1 Wates revealed that students understood the theory but struggled in application due to digital distractions and low learning motivation. This community service activity aimed to equip students with applicable time management skills through interactive and reflective educational approaches. The method involved a pre-test, material delivery, discussions, and a post-test. The results showed significant improvement in students' understanding of time management. These findings highlight the need for sustained support from schools and families to ensure long-term effectiveness.*

**Keywords** - time management, education, productivity, junior high school students, kulon progo

## **PENDAHULUAN**

Kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu aspek krusial dalam menunjang keberhasilan akademik siswa di era modern yang penuh dengan distraksi digital dan tuntutan multitugas. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2022), sekitar 67% siswa SMP di Indonesia mengaku kesulitan dalam mengatur waktu belajar secara konsisten. Sementara itu, studi global dari OECD (2021) juga menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik memiliki performa akademik hingga 25% lebih tinggi dibandingkan dengan siswa lain yang tidak memiliki perencanaan waktu belajar yang terstruktur.

Manajemen waktu tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada keseimbangan emosional dan kesehatan mental siswa. Studi oleh Nurhadi dkk. (2020) mengungkapkan bahwa siswa yang mampu menyusun jadwal harian dan menetapkan prioritas tugas lebih jarang mengalami stres akademik dan lebih mudah dalam beradaptasi dengan tekanan kurikulum sekolah. Hal ini menjadi semakin penting di tingkat SMP, karena pada masa ini siswa mengalami transisi psikologis yang signifikan dan mulai dihadapkan pada berbagai pilihan kegiatan, baik akademik maupun non-akademik.

Namun realitas di lapangan menunjukkan tantangan serius. Berdasarkan observasi awal di SMPN 1 Wates, Kulon Progo, banyak siswa menunjukkan ketergantungan tinggi pada perangkat digital seperti smartphone, serta kecenderungan melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Temuan ini diperkuat oleh Puspitawati & Rachmi (2020), yang menyatakan bahwa media sosial telah menjadi salah satu faktor dominan yang mengganggu manajemen waktu siswa, di mana lebih dari 50% waktu belajar teralihkan untuk aktivitas hiburan daring.

Beberapa pendekatan telah dicoba untuk mengatasi permasalahan tersebut. Hidayat & Handayani (2022) mengembangkan modul pelatihan berbasis pengalaman yang melibatkan refleksi diri dan penggunaan alat bantu seperti to-do list serta matriks prioritas. Modul ini terbukti mampu meningkatkan efikasi diri siswa dan membentuk kebiasaan belajar yang lebih produktif. Demikian pula, studi oleh Nafisah dkk. (2021) menunjukkan efektivitas pendekatan problem solving dalam pelatihan manajemen waktu, terutama pada siswa SMP yang masih berada pada tahap perkembangan kognitif konkret operasional.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif berbasis kebutuhan siswa. Fokus utama kegiatan ini adalah membekali siswa dengan keterampilan praktis dalam mengelola waktu, melalui pendekatan partisipatif, reflektif, dan aplikatif. Kegiatan ini juga dimaksudkan sebagai kontribusi nyata dari civitas akademika terhadap penguatan pendidikan karakter dan soft skills di kalangan pelajar sekolah menengah pertama.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 1 Wates, Kulon Progo pada bulan Mei 2025, diikuti oleh 32 siswa kelas VIII. Metodologi pelaksanaan pengabdian ini dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan. Setelah koordinasi dilakukan, tim menyusun materi yang akan disampaikan kepada siswa, yang difokuskan pada pengenalan dan penguatan pemahaman mengenai manajemen waktu. Sebelum kegiatan inti dimulai, siswa diberikan pre-test berupa pertanyaan (kuesioner) untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka tentang pentingnya manajemen waktu.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan, di mana materi disampaikan secara interaktif menggunakan media visual seperti slide PowerPoint. Materi yang disampaikan meliputi pengertian manajemen waktu, dampak positif dari pengelolaan waktu yang baik, konsekuensi negatif dari kebiasaan menunda pekerjaan, serta teknik dasar pengaturan waktu seperti penggunaan to-do list dan penyusunan skala prioritas. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang diawali dengan sesi diskusi terbuka.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Dalam sesi ini, siswa diajak untuk berbagi pengalaman pribadi terkait manajemen waktu dan mendiskusikan berbagai solusi atas kendala yang mereka hadapi. Sebagai penutup, dilakukan post-test berupa kuesioner evaluasi untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wates, pada tanggal 16 Mei 2025 terhadap 32 siswa kelas VIII F menghasilkan temuan yang signifikan mengenai profil manajemen waktu siswa. Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan sebelum intervensi, terungkap bahwa meskipun sebagian besar responden telah mengenal konsep dasar manajemen waktu secara teoritis, hanya 1 siswa (3%) yang benar-benar mampu menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam aktivitas sehari-harinya secara konsisten. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup besar antara pemahaman konseptual dan kapasitas aplikatif, suatu temuan yang sejalan dengan penelitian Eudya dkk. (2021) tentang implementasi manajemen waktu di kalangan pelajar SMP.



**Gambar 1.**  
Pembagian soal pre-test

Analisis lebih mendalam terhadap hambatan yang dihadapi siswa mengungkapkan tiga kategori masalah utama. Pertama, faktor motivasional yang mencakup rasa malas dan kecenderungan untuk menunda pekerjaan dialami oleh 14 siswa (44%). Kedua, kesulitan dalam mengatur kompleksitas aktivitas sehari-hari seperti membagi waktu antara belajar, bermain, jam makan, dan kegiatan ekstrakurikuler dilaporkan oleh 13 siswa (41%). Ketiga, masalah distraksi teknologi khususnya penggunaan handphone yang berlebihan menjadi kendala bagi 4 siswa (12%). Pola ini memperkuat temuan Puspitawati & Rachmi (2020) tentang dampak negatif media digital terhadap produktivitas dan manajemen waktu pelajar.

Intervensi yang dilakukan melalui pendekatan edukatif berbasis masalah menunjukkan efektivitas yang cukup signifikan. Materi yang disampaikan secara sistematis dengan menggunakan media visual PowerPoint berhasil meningkatkan engagement siswa, terlihat dari tingkat partisipasi aktif selama sesi diskusi. Empat pertanyaan kritis yang diajukan siswa mencerminkan proses internalisasi materi yang mendalam, terutama terkait isu-isu praktis seperti manajemen waktu tidur, teknik prioritas tugas, cara menumbuhkan motivasi dalam diri, dan strategi mengatasi distraksi digital. Dua testimoni spontan dari siswa tentang pengalaman mereka menerapkan to-do list dan jadwal mingguan semakin memperkaya diskusi dengan contoh-contoh konkret.

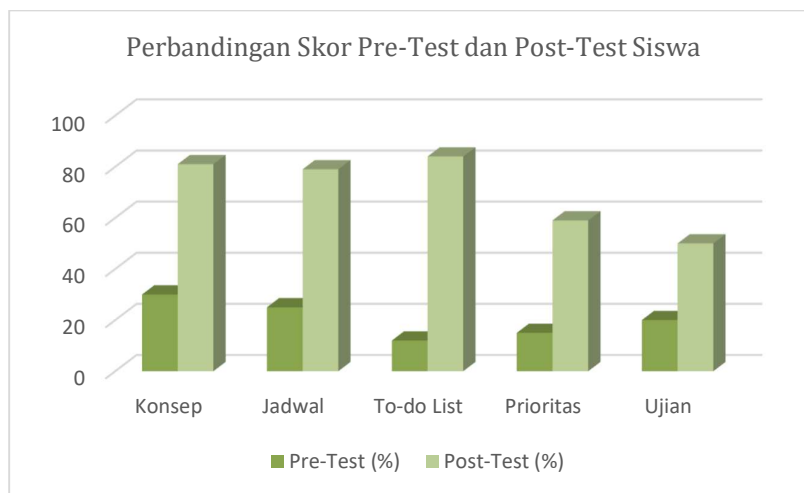


**Gambar 2.**  
Pemaparan materi oleh anggota kelompok



**Gambar 3.**  
Pengerjaan soal post-test

Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang menggembirakan dalam beberapa aspek kunci. Kemampuan siswa dalam memahami materi meningkat sebanyak 81%. Kemudian, sebanyak 84% responden memahami manfaat to-do list yang efek digunakan dalam manajemen waktu. Sebanyak 59% responden mulai mengerti untuk mengerjakan tugas yang bersifat mendesak terlebih dahulu, kemudian beralih ke tugas yang lebih sulit, dan terakhir mengerjakan tugas yang relatif lebih mudah. Namun, pada pertanyaan aplikatif tentang penerapan manajemen waktu untuk menghadapi ujian, hanya 16 siswa (50%) yang mampu memberikan contoh konkret. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan telah berhasil membangun pemahaman dasar yang kuat, namun perlu diperkuat dengan lebih banyak latihan aplikatif dan studi kasus konkret untuk meningkatkan kemampuan penerapan dalam berbagai situasi. Seperti pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung melalui kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa sendiri.



**Gambar 4.**  
Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Siswa

Meskipun memberikan hasil yang positif, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, durasi intervensi yang relatif singkat mungkin belum cukup untuk melihat perubahan perilaku yang berkelanjutan. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol membuat sulit untuk mengisolasi efek murni dari intervensi yang diberikan. Ketiga, alat ukur yang digunakan masih terbatas pada kuesioner sederhana tanpa pendalaman kualitatif yang lebih komprehensif. Secara

keseluruhan, temuan ini tidak hanya memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya tentang pentingnya manajemen waktu bagi pelajar, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan model pendidikan keterampilan hidup di tingkat SMP. Di era digital yang penuh distraksi seperti sekarang, penguasaan manajemen waktu yang baik menjadi semakin krusial untuk mendukung kesuksesan akademik dan pengembangan diri siswa secara holistik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi manajemen waktu di SMPN 1 Wates, Kulon Progo, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa kelas VIII F akan pentingnya pengelolaan waktu yang efektif. Hasil pre-test menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa (32 responden) secara teoritis telah mengenal konsep manajemen waktu, mereka masih mengalami kesulitan dalam penerapannya secara praktis. Hambatan utama yang dihadapi siswa meliputi rasa malas (43,75%), kesulitan membagi waktu antara belajar, bermain, dan ekstrakurikuler (40,63%), serta ketergantungan pada handphone (12,5%).

Melalui pendekatan interaktif yang mencakup penyampaian materi dengan media visual, diskusi, dan sharing pengalaman, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa. Hal ini terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan bahwa 80% mengetahui cara dasar manajemen waktu dengan membuat to-do list yang efektif dan memahami konsep skala prioritas. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan produktivitas dan mengurangi stres akademik. Namun, kegiatan ini juga mengungkap bahwa perubahan perilaku membutuhkan proses yang berkelanjutan. Meskipun siswa telah menunjukkan peningkatan pemahaman dan motivasi untuk menerapkan teknik manajemen waktu, tantangan seperti prokrastinasi dan distraksi dari handphone tetap memerlukan pendampingan lebih lanjut. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menanamkan kesadaran awal tentang pentingnya manajemen waktu dan memberikan bekal keterampilan dasar kepada siswa. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dan kontekstual efektif dalam menyampaikan materi soft skills kepada siswa SMP. Namun, untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan, diperlukan intervensi yang lebih intensif dan melibatkan seluruh pemangku kepentingan, termasuk sekolah dan orang tua.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh jajaran guru SMPN 1 Wates, Kulon Progo yang telah memberikan dukungan dan izin selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada siswa kelas VIII F yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam seluruh rangkaian kegiatan. Tak lupa, apresiasi ditujukan kepada tim pelaksana dan pihak universitas atas bimbingan, arahan, serta fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Eudya, A., Prihatin, I., & Saputro, M. (2021). Pengaruh motivasi, minat, dan manajemen waktu terhadap prestasi belajar matematika siswa kelas VII SMP. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 50–57.
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(1), 1–16.
- Hidayat, R., & Handayani, N. (2022). Pelatihan manajemen waktu untuk meningkatkan efikasi diri dan prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 12–18.
- Kemendikbud. (2022). Survei nasional tentang kebiasaan belajar siswa SMP. *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*.

- Nabilah, M., Lukman, M., & Hassanudin, S. P. (2024). Penerapan manajemen waktu untuk meningkatkan prestasi belajar siswa pada SMP YPI Darussalam. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 4(3), 247-250.
- Nafisah, L., Nugraha, A., Hartini, S., & Muyana, S. (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.
- OECD. (2021). *21st-Century Students and Time Use: Learning and Living in the Digital Age*. Organisation for Economic Co-operation and Development.
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2019). Penggunaan manajemen waktu terhadap prestasi belajar di SMP Araisiyah. *Jurnal Abdimas*, 1(1), 84-91.
- Puspitawati, F. A., & Rachmi, A. F. (2020). Dampak penggunaan media sosial terhadap manajemen waktu dan prestasi belajar. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 55–63.
- Rasyidi, A. T., Asdar, & Sappaile, B. I. (2020). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler, manajemen waktu, dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP kelas VIII. *Issues in Mathematics Education*, 4(2), 147–158.
- Wicaksono, R., & Prasetyo, A. D. (2019). Peningkatan motivasi belajar melalui pelatihan manajemen waktu pada siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 22–30.