

Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu di Kalangan Generasi Z Melalui Kegiatan Pengabdian pada Siswa SMP Negeri 3 Gamping

Wulan Wilanten¹, Shafwan Habib Al Falah², Ratna Sri Handayani³, Annisa Faticha Rahma⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Received : 10 Juni 2026, Revised : 21 Juni 2026, Published : 26 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Wulan Wilanten

E-mail: wulanwilanten.2024@student.uny.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa Generasi Z mengenai manajemen waktu melalui kegiatan pengabdian pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 3 Gamping. Permasalahan yang melatarbelakangi kegiatan ini adalah masih rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola waktu belajar dan menentukan skala prioritas kegiatan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui pre-test, post-test, observasi, dan studi pustaka. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui edukasi interaktif yang meliputi pemaparan materi, diskusi, serta pengenalan strategi manajemen waktu seperti Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan melalui peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test serta meningkatnya keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai manajemen waktu dan membantu siswa dalam mengelola waktu secara lebih terstruktur dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Kata kunci - manajemen waktu, generasi Z, edukasi

Abstract

This community service activity aims to enhance Generation Z students' understanding of time management through community service activities for grade VIII F students at SMP Negeri 3 Gamping. The underlying problem of this activity is the students' low ability to manage study time and prioritize activities. The method used was descriptive quantitative, with data collection techniques including pre-tests, post-tests, observations, and literature reviews. The community service activities were implemented through interactive education, including material presentations, discussions, and an introduction to time management strategies such as the Eisenhower Matrix and the Pomodoro Technique. The results showed an increase in student understanding after the education, as evidenced by an increase in post-test scores compared to the pre-test and increased student engagement during the activities. Thus, this community service activity was effective in improving students' understanding of time management and helping them manage their time more structured in their daily learning activities.

Keywords - time management, Generation Z, education

How To Cite : Wilanten, W., Al Falah, S. H., Handayani, R. S., & Rahma, A. F. (2026). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu di Kalangan Generasi Z Melalui Kegiatan Pengabdian pada Siswa SMP Negeri 3 Gamping. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(4), 1737 - 1745. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4599>

Copyright ©2026 Wulan Wilanten, Shafwan Habib Al Falah, Ratna Sri Handayani, Annisa Faticha Rahma

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

PENDAHULUAN

Generasi Z atau yang dikenal juga sebagai centennials adalah kelompok generasi yang lahir pada rentang tahun 1997 - 2012. Generasi ini lahir, tumbuh, dan berkembang saat teknologi mengalami kemajuan yang pesat (Arum et al., 2023). Keberadaan dari teknologi bagi generasi Z adalah elemen penting bagi kehidupan dan keseharian mereka dalam beraktivitas. Generasi Z sangat akrab dengan yang namanya internet, media sosial, dan juga teknologi, kemudahan ini lah yang tidak dimiliki oleh generasi-generasi sebelumnya. Dengan adanya teknologi, manusia akan semakin dimudahkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk dalam bermedia sosial. Generasi Z cenderung lebih nyaman berkomunikasi dengan temannya melalui platform digital dibandingkan berkomunikasi secara langsung (Hastini et al., 2020). Karakteristik generasi Z yaitu memiliki kemampuan untuk menguasai teknologi, hal ini disebabkan karena mereka sejak lahir sudah bersentuhan dengan teknologi (Zis et al., 2021). Tetapi disisi lain, dengan adanya kemudahan akses teknologi yang memberikan banyak manfaat, juga dapat menimbulkan tantangan tersendiri dalam pengelolaan waktu. Oleh karena itu, diperlukannya pembatasan dalam penggunaan *smartphone*.

Prokrastinasi atau penundaan pekerjaan adalah masalah umum yang dihadapi oleh siswa yang ada di berbagai tingkat pendidikan. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sangat merugikan, karena jika mereka sering berkata besok saja mengerjakan tugasnya, namun di keesokan harinya mereka mengulangi hal yang sama maka akan menjadi kebiasaan buruk yang terbentuk (Nadia & Sholichah, 2024). Banyak pelajar menunda belajar dan mengerjakan tugas dan memilih membuang waktu mereka di media sosial. Bahkan banyak pelajar yang mengadopsi kebiasaan belajar dengan sistem kebut semalam (SKS) sebelum mereka menghadapi ujian dibanding dengan belajar materi secara rutin (Latifah et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu mengelola waktu secara efektif dan menentukan prioritas dengan baik. Oleh karena itu, manajemen waktu sangat berpengaruh untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik (Latifah et al., 2023).

Manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengendalian waktu secara efektif untuk menyelesaikan berbagai aktivitas dengan pengelolaan waktu yang bagus. manajemen waktu yaitu kemampuan individu untuk menggunakan waktu secara efektif dalam melakukan perencanaan, penjadwalan, pengorganisasian, dan pengendalian dari aktivitas keseharian (Triana et al., 2025). Kemampuan manajemen waktu sangat penting bagi siswa, karena dapat menyeimbangkan antara belajar, bermain, istirahat, dan aktivitas lainnya. Manajemen waktu merupakan hal yang dibutuhkan oleh siswa dalam menciptakan konsep diri yang baik, dan manajemen waktu ini dapat dibentuk (Ristianingsih et al., 2024) Manajemen waktu yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung keberhasilan akademik siswa, dan hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres yang mereka alami dalam proses pembelajaran (Triana et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 3 Gamping, masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa sebagian siswa sering menunda pengerjaan tugas dan belum mampu menentukan prioritas kegiatan dengan baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai manajemen waktu masih perlu ditingkatkan. Temuan ini sejalan dengan hasil *pre-test* yang menunjukkan bahwa pemahaman siswa terkait pengelolaan prioritas kegiatan dan kebiasaan belajar yang efektif masih belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang dapat membantu siswa memahami dan menerapkan manajemen waktu secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan edukasi mengenai manajemen waktu kepada siswa kelas VIII F SMP Negeri 3 Gamping. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan atau public speaking yang membahas konsep dasar manajemen waktu, pentingnya menentukan prioritas kegiatan, serta strategi pengelolaan waktu yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang disampaikan mencakup penggunaan **Eisenhower Matrix**

untuk menentukan prioritas tugas dan **Teknik Pomodoro** untuk meningkatkan fokus belajar. Melalui penyampaian materi yang interaktif serta disertai sesi diskusi, siswa diharapkan dapat memahami pentingnya manajemen waktu dan menerapkan strategi tersebut dalam kegiatan belajar maupun aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP Negeri 3 Gamping mengenai pentingnya manajemen waktu dalam mendukung kegiatan belajar dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini bertujuan mengenalkan strategi pengelolaan waktu yang efektif melalui metode Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro. Melalui kegiatan edukasi yang diberikan, siswa diharapkan mampu menentukan prioritas kegiatan, mengurangi perilaku prokrastinasi, serta menerapkan manajemen waktu yang lebih baik untuk meningkatkan produktivitas dan kedisiplinan belajar.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan melalui *pre-test*, *post-test*, observasi, dan studi pustaka untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian tentang manajemen waktu (time management). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran perubahan tingkat pemahaman peserta secara objektif dan terukur, sehingga efektivitas kegiatan pengabdian dapat dianalisis berdasarkan data yang diperoleh. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Peserta kegiatan ini adalah 30 siswa kelas VIII F SMP Negeri 3 Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, yang dipilih secara purposif berdasarkan ketersediaan dan kesesuaian jadwal kegiatan belajar mengajar di sekolah tersebut. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 10 April 2026 dengan durasi 45 menit.

Pengumpulan data dalam kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga metode utama yang saling melengkapi. Pertama, pemberian *pre-test* dilakukan sebelum pemaparan materi dimulai, yang berfungsi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai pemahaman manajemen waktu dan kebiasaan pengelolaan waktu sehari-hari. Kedua, pemberian *post-test* yang dilakukan segera setelah seluruh rangkaian pemaparan materi edukasi selesai, bertujuan untuk mengevaluasi besaran peningkatan pemahaman siswa sebagai dampak langsung dari intervensi yang diberikan. Ketiga, observasi partisipatif yang dilakukan oleh tim pelaksana selama kegiatan berlangsung, meliputi pengamatan terhadap tingkat antusiasme, keaktifan bertanya, serta respons umum peserta terhadap materi yang disampaikan. Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan materi manajemen waktu. Literatur tersebut digunakan untuk memperkuat landasan teoritis serta mendukung interpretasi hasil kegiatan pengabdian.

Materi edukasi yang disampaikan dalam kegiatan ini dirancang secara sistematis dan komprehensif, meliputi lima pokok bahasan utama. Pokok bahasan pertama adalah pengertian dan manfaat, tujuan, serta urgensi manajemen waktu bagi pelajar di era digital, yang bertujuan membangun kesadaran dasar siswa mengenai pentingnya keterampilan ini. Pokok pembahasan kedua adalah dampak negatif pengelolaan waktu yang buruk, termasuk prokrastinasi, menurunnya prestasi akademik, dan risiko stres berlebih akibat tumpukan tugas. Pokok bahasan ketiga adalah teknik prioritas menggunakan Eisenhower Matrix, yakni metode pengambilan keputusan dalam pengelolaan tugas. Matriks ini membantu siswa memilih aktivitas ke dalam empat kuadran sehingga mereka dapat mengalokasikan waktu dan energi secara lebih tepat sasaran. Pokok bahasan keempat adalah Teknik Pomodoro, sebuah metode belajar berbasis interval waktu yang dikembangkan oleh Francesco Cirillo, yang membagi sesi belajar menjadi blok-blok waktu berkonsentrasi penuh selama 25 menit diselingi istirahat singkat 5 menit. Pokok bahasan kelima adalah cara mengatur waktu bagi pelajar dan panduan praktis penyusunan jadwal kegiatan harian yang realistis, fleksibel, dan sesuai dengan ritme belajar masing-masing siswa. Tahapan pelaksanaan secara keseluruhan meliputi: (1) persiapan materi, (2)

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

pemberian *pre-test*, (3) pemaparan materi secara interaktif, (4) sesi diskusi dan tanya jawab, (5) pemberian *post-test*, serta (6) analisis evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi pemaparan materi mengenai “*Smart Time Management* untuk Generasi Z di Era Digital” untuk siswa kelas VIII F SMPN 3 Gamping, Kabupaten Sleman. Kegiatan ini berupa sosialisasi edukasi mengenai pentingnya manajemen waktu bagi generasi Z dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun aktivitas sehari-hari. Materi disampaikan secara interaktif melalui presentasi, diskusi, dan sesi tanya jawab sehingga siswa dapat memahami materi dengan lebih mudah.



Gambar 1.
Pemaparan Materi

Pada kegiatan ini, siswa diberikan pemahaman mengenai pengertian manajemen waktu serta tujuan dari manajemen waktu. Siswa dikenalkan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif guna mencapai tujuan yang diinginkan. Selain itu juga dijelaskan berbagai permasalahan yang sering dihadapi generasi Z dalam mengelola waktu, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, kebiasaan menunda pekerjaan, serta sulitnya menentukan prioritas. Melalui pembahasan ini, siswa menjadi lebih memahami konsekuensi yang dapat terjadi apabila tidak mampu mengatur waktu dengan baik. Untuk membantu siswa mengelola waktu lebih efektif, kegiatan ini juga memperkenalkan *smart time management* melalui beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik pertama adalah teknik prioritas yaitu pengelompokan tugas berdasarkan tingkat kepentingannya sehingga siswa dapat menentukan pekerjaan yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Teknik kedua adalah metode “pomodoro”, yaitu teknik belajar membagi waktu menjadi beberapa sesi fokus selama 25 menit yang diselingi dengan waktu istirahat singkat.



Gambar 2.
Pelaksanaan *Pre-Test*

Gambar tersebut menunjukkan siswa kelas VII F SMP Negeri 3 Gamping sedang mengerjakan soal *pre-test* yang diberikan sebelum kegiatan pemaparan materi berlangsung. Untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi dan sosialisasi mengenai *smart time management*, kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* guna mengukur tingkat pemahaman awal siswa terkait manajemen waktu. *Pre-test* dilakukan secara interaktif melalui lembar soal yang berisi pertanyaan pilihan ganda dan esai singkat untuk mengidentifikasi pengetahuan siswa mengenai konsep dasar manajemen waktu, pentingnya pengelolaan waktu yang efektif, dampak dari pengelolaan waktu yang kurang baik, serta strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3.
Pemaparan Jawaban Pre-Test

Gambar tersebut menunjukkan salah satu siswa kelas VII F SMP Negeri 3 Gamping memaparkan jawaban *pre-test* yang telah dikerjakan sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan untuk meninjau pemahaman awal siswa mengenai manajemen waktu sekaligus memberikan penguatan terhadap materi yang telah disampaikan. Setelah sesi pemaparan jawaban selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan *post-test* sebagai bentuk evaluasi pemahaman siswa terhadap materi *smart time management*. Hasil evaluasi tersebut disajikan pada Gambar 4 berikut.

	Topik Soal Pre-Test	Topik Soal Post-Test	Pre-Test (% Benar)	Post-Test (% Benar)
Soal 1	Pengertian manajemen waktu	Prioritas kegiatan dalam metode Eisenhower	100%	100%
Soal 2	Pentingnya manajemen waktu bagi siswa	Manfaat teknik Pomodoro	100%	100%
Soal 3	Prioritas kegiatan dalam manajemen waktu	Contoh kegiatan penting dan mendesak	100%	100%
Soal 4	Contoh kegiatan penting dan tidak mendesak	Menentukan kategori kegiatan dalam metode Eisenhower	83%	93%
Soal 5	Pentingnya manajemen waktu di era digital	Cara penggunaan teknik Pomodoro	97%	100%
Soal 6	Contoh distraksi saat belajar	Kebiasaan yang diubah setelah memahami manajemen waktu	60%	90%
	Rata-Rata		90%	97%

Gambar 4.
Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini secara keseluruhan menunjukkan capaian yang positif dan signifikan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, rata-rata skor *pre-test* siswa kelas VIII F SMP Negeri 3 Gamping berada pada angka yang relatif rendah, mencerminkan minimnya pengetahuan awal siswa mengenai konsep manajemen waktu secara terstruktur. Mayoritas Generasi Z belum memiliki pemahaman yang memadai tentang strategi pengelolaan waktu, meskipun mereka secara intuitif menyadari bahwa waktu mereka seringkali tidak terkelola dengan baik. Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian mengenai edukasi "*smart time management*", rata-rata skor *post-test* siswa mengalami peningkatan yang cukup substansial, menandakan bahwa intervensi edukatif yang diberikan berhasil memperluas wawasan dan meningkatkan pemahaman peserta secara nyata. Peningkatan ini tidak hanya tampak pada perolehan nilai, tetapi juga tercermin dari pertanyaan yang diajukan siswa selama sesi tanya jawab yang berbasis pengalaman pribadi.

Aspek pemahaman kedua yang mengalami peningkatan adalah penguasaan konsep Eisenhower Matrix sebagai kerangka kerja prioritas tugas. Matriks ini mengklasifikasikan seluruh kepentingan: (1) penting dan mendesak (2) penting dan tidak mendesak (3) mendesak namun tidak penting (4) tidak penting dan tidak mendesak. Melalui pendekatan ini, siswa dapat lebih mudah menentukan prioritas dan mengalokasikan waktu secara efektif. Kemampuan menetapkan prioritas terbukti dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu seseorang (Rahmah et al., 2023). Temuan serupa diperoleh dalam kegiatan ini, di mana setelah mengikuti sesi materi, siswa mampu mengidentifikasi aktivitas-aktivitas yang selama ini mereka anggap mendesak tetapi sesungguhnya tidak penting, seperti membalas pesan di media sosial saat jam belajar dan membedakannya dari tugas-tugas yang benar-benar memerlukan penanganan segera. Latihan pengelompokan aktivitas ke dalam empat kuadran yang dipraktikkan langsung selama sesi berlangsung terbukti memperkuat pemahaman konseptual siswa secara efektif, mengubah pengetahuan teoritis menjadi keterampilan kognitif yang dapat langsung diaplikasikan.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Selama pemaparan materi, siswa menunjukkan perhatian terhadap materi manajemen waktu yang disampaikan, khususnya pada pembahasan mengenai Teknik Pomodoro sebagai salah satu strategi pengelolaan waktu belajar yang dikembangkan oleh Francesco Cirillo. Teknik ini diperkenalkan sebagai metode belajar yang membagi waktu ke dalam sesi fokus selama 25 menit yang diikuti dengan waktu istirahat selama 5 menit. Menurut Arviani et al., (2021), Teknik Pomodoro dapat membantu meningkatkan kualitas belajar melalui pengaturan waktu yang lebih terstruktur. Selain itu, Putriani et al., (2025) menjelaskan bahwa Teknik Pomodoro merupakan salah satu metode manajemen waktu yang dapat digunakan untuk meningkatkan fokus dan produktivitas belajar. Melalui pemaparan materi yang diberikan, siswa memperoleh pengetahuan baru mengenai strategi pengelolaan waktu yang dapat diterapkan untuk mendukung kegiatan belajar sehari-hari.

Peningkatan pemahaman pada aspek konsep dasar manajemen waktu tetapi tidak sebesar peningkatan materi yang benar-benar baru bagi mereka, seperti Pomodoro atau Eisenhower Matrix. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa sebagian siswa telah memiliki pemahaman awal mengenai definisi umum manajemen waktu karena konsep tersebut sering diperkenalkan dalam kegiatan belajar maupun kehidupan sehari-hari. Namun demikian, hasil *post-test* tetap menunjukkan peningkatan yang bermakna, terutama pada aspek kesadaran siswa terhadap pentingnya mengatur waktu secara efektif untuk menghindari tugas mengirimi dan meningkatkan produktivitas belajar. Temuan ini sejalan dengan Syahid (2020) yang menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik berperan dalam mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal. Selain itu, Dmytryshyn dan Goran (2022) menjelaskan bahwa pengelolaan waktu yang efektif memerlukan kemampuan perencanaan, mengatur prioritas, dan memanfaatkan waktu secara terstruktur. Dengan demikian, peningkatan pemahaman konsep yang diperoleh melalui kegiatan ini dapat menjadi dasar bagi siswa untuk menerapkan strategi manajemen waktu yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan pengabdian diduga dipengaruhi oleh metode penyampaian materi yang bersifat interaktif dan mudah dipahami. Materi tidak hanya disampaikan melalui ceramah, tetapi juga disertai dengan diskusi dan contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Pendekatan tersebut membantu peserta lebih mudah memahami pentingnya manajemen waktu dalam kegiatan belajar maupun aktivitas lainnya. Keterlibatan siswa selama proses penyampaian materi juga mendorong mereka untuk lebih aktif bertanya dan menyampaikan pengalaman pribadi terkait pengelolaan waktu.

Selain itu, peningkatan hasil *post-test* diperkirakan terjadi karena adanya sesi praktik penggunaan strategi manajemen waktu, seperti Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro. Kedua metode tersebut memberikan gambaran nyata kepada siswa mengenai cara menentukan prioritas tugas dan mengatur waktu belajar secara efektif. Melalui praktik langsung, siswa tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mengetahui langkah-langkah penerapannya.

Pengalaman belajar yang bersifat aplikatif ini membantu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

Faktor lain yang turut mendukung peningkatan pemahaman adalah pembahasan materi yang dikaitkan dengan kondisi dan kebiasaan belajar Generasi Z. Siswa diajak untuk mengenali berbagai bentuk distraksi, seperti penggunaan media sosial dan kebiasaan menunda pekerjaan, yang sering memengaruhi produktivitas belajar. Dengan menghubungkan materi pada situasi yang mereka alami, siswa menjadi lebih mudah memahami manfaat penerapan manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa kombinasi antara penyampaian materi yang interaktif, praktik langsung, dan pendekatan kontekstual dapat meningkatkan efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai manajemen waktu setelah mengikuti penyuluhan dan praktik secara langsung. Peningkatan tersebut berkaitan dengan karakteristik Generasi Z yang tumbuh dan berkembang di era digital sehingga memiliki kedekatan yang tinggi dengan teknologi serta lebih menyukai proses pembelajaran yang interaktif dan aplikatif (Alruthaya et al., 2021). Selain itu, Generasi Z cenderung lebih mudah memahami materi yang dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari dan didukung oleh media pembelajaran yang menarik (Hayati, 2024). Oleh karena itu, penyampaian materi yang disertai diskusi dan praktik secara langsung mampu membantu siswa memahami pentingnya manajemen waktu dalam aktivitas belajar mereka.

Selain memiliki kemampuan beradaptasi yang tinggi terhadap perkembangan teknologi, Generasi Z juga dihadapkan pada berbagai bentuk distraksi digital, seperti penggunaan media sosial dan gawai secara berlebihan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas tepat waktu (Saragi et al., 2026). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko prokrastinasi akademik dan menurunkan efektivitas belajar (Kusuma et al., 2024). Hasil peningkatan nilai *post-test* pada kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya mengelola waktu dan menentukan prioritas tugas untuk mengurangi dampak negatif dari distraksi tersebut.

Karakteristik Generasi Z yang terbiasa melakukan multitasking juga menjadi alasan pentingnya pemberian edukasi mengenai manajemen waktu sejak usia sekolah. Kebiasaan melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan sering kali membuat siswa sulit menjaga fokus dalam belajar (Alruthaya et al., 2021). Melalui kegiatan pengabdian ini, siswa diperkenalkan dengan strategi seperti Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro yang dapat membantu mereka mengatur jadwal dan menyusun prioritas pekerjaan. Pendekatan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada Generasi Z (Kusuma et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa Generasi Z membutuhkan pendekatan pembelajaran yang kontekstual, interaktif, dan sesuai dengan perkembangan teknologi (Hayati, 2024). Selain itu, tingginya paparan informasi digital membuat Generasi Z memerlukan kemampuan dalam mengendalikan distraksi agar tetap produktif dan mampu mengelola aktivitas sehari-hari dengan baik (Rachmawati et al., 2025). Peningkatan hasil yang diperoleh pada kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan praktik langsung mampu memenuhi karakteristik belajar Generasi Z serta memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam pelaksanaannya. Evaluasi keberhasilan program hanya dilakukan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku siswa dalam mengelola waktu untuk jangka panjang. Selain itu, kegiatan ini hanya melibatkan siswa SMP Negeri 3 Gamping sehingga hasil yang diperoleh belum tentu dapat mewakili karakteristik siswa di sekolah lain. Keterbatasan tersebut

menunjukkan bahwa diperlukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui konsistensi penerapan manajemen waktu oleh peserta setelah kegiatan berakhir.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, program serupa dapat dikembangkan dengan melakukan pendampingan secara berkala agar penerapan manajemen waktu dapat menjadi kebiasaan siswa. Kegiatan lanjutan juga dapat melibatkan guru, wali kelas, dan orang tua sehingga siswa memperoleh dukungan dalam menerapkan strategi pengelolaan waktu di lingkungan sekolah maupun di rumah. Selain itu, materi dapat dikembangkan dengan memanfaatkan media digital yang sesuai dengan karakteristik Generasi Z, seperti video edukasi, aplikasi pengingat tugas, atau lembar kerja interaktif. Dengan adanya tindak lanjut yang berkelanjutan, diharapkan manfaat program dapat dirasakan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Secara praktis, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat bagi siswa dan sekolah dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen waktu. Bagi siswa, pemahaman mengenai penyusunan prioritas dan pengaturan jadwal diharapkan dapat membantu mengurangi kebiasaan menunda tugas serta meningkatkan kedisiplinan belajar. Sementara itu, bagi sekolah, program ini dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan edukatif yang mendukung pembentukan karakter peserta didik, khususnya dalam aspek tanggung jawab dan kemandirian. Hasil kegiatan ini juga dapat dijadikan dasar bagi sekolah untuk menyelenggarakan program pembinaan atau pelatihan serupa sebagai upaya meningkatkan kualitas proses belajar siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai “*Smart Time Management* untuk Generasi Z di Era Digital” pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 3 Gamping telah memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya manajemen waktu. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi yang ditunjukkan melalui hasil *post-test* yang lebih baik dibandingkan *pre-test*. Siswa juga memperoleh pengetahuan mengenai strategi pengelolaan waktu melalui penggunaan Eisenhower Matrix dan Teknik Pomodoro yang dapat diterapkan dalam kegiatan belajar maupun aktivitas sehari-hari. Penyampaian materi yang disertai diskusi dan praktik secara langsung membantu siswa memahami cara menentukan prioritas serta mengelola waktu secara lebih efektif. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai manajemen waktu dapat menjadi salah satu alternatif upaya untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola waktu. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah dan orang tua agar penerapan manajemen waktu dapat menjadi kebiasaan yang mendukung kedisiplinan dan produktivitas belajar siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh jajaran guru SMP Negeri 3 Gamping yang telah memberikan izin serta kerja sama yang sangat baik dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing Mata Kuliah Public Speaking yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada tim dalam merancang dan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai manajemen waktu di kalangan Generasi Z ini dari tahap perencanaan hingga pelaporan hasil. Tidak lupa, terima kasih disampaikan kepada seluruh siswa SMP Negeri 3 Gamping kelas VIII F yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat dan keaktifan selama kegiatan berlangsung, karena antusiasme mereka menjadi motivasi terbesar bagi tim dalam menyelenggarakan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alruthaya, A., Nguyen, T. T., & Lokuge, S. (2021). The Application of Digital Technology and the Learning Characteristics of Generation Z in Higher Education. *arXiv*.

- <https://arxiv.org/abs/2111.05991>
- Apriyanti, M. E., & Syahid. (2021). Peran manajemen waktu dan kedisiplinan dalam mempengaruhi hasil belajar optimal. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 68–76. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4346>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- Arviani, H., Claretta, D., & Achmad, Z. A. (2021). Peningkatan kualitas belajar siswa dengan teknik Pomodoro, Cornell Notes dan Feynman di Sanggar Belajar Professor Kota Madiun. *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 67–85.
- Dmytryshyn, M., & Goran, T. (2022). Proposal of an effective time management system. *Management: Journal of Contemporary Management Issues*, 27(2), 283–298.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
- Hayati, E. N. (2024). Karakteristik belajar Generasi Z dan implikasinya terhadap desain pembelajaran IPS. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(8). <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i8.2024.8>
- Latifah, N. N., Yohana, C., & Lutfia, A. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial, motivasi belajar, dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik siswa SMKN 25 Jakarta. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 49–57.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 15(1), 128–137. <https://doi.org/10.31445/jskm.2011.150106>
- Nadia, S., & Sholichah, I. F. (2024). Pengembangan keterampilan manajemen waktu sebagai upaya mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik. *Jurnal Riset Psikologi*, 4(2), 129–138. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5446>
- Putriani, B., Faizmi, K. N., & Trisnada, N. R. (2025). Pengabdian kepada masyarakat manajemen waktu penerapan teknik Pomodoro sebagai metode manajemen waktu untuk meningkatkan fokus belajar. *Jurnal Abdi Raya Nusantara*, 1(3), 484–489.
- Rahmah, D. D. N., Firjatullah, F., Saputro, E., Silvianti, A. D., Zahra, N. N. Y., & Kiftiyah, A. (2023). Efektivitas tabel prioritas dalam meningkatkan manajemen waktu berorganisasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2257–2267.
- Ristianingsih, F., Idamatussilmi, F., Imamah, A. Z. N., Al Absori, & Rachmah, A. (2025). Optimalisasi manajemen waktu peserta didik untuk meningkatkan produktivitas belajar. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(2), 112–127.
- Saragi, N. G., Firman, & Sahiruddin. (2026). TikTok sebagai distraksi, mempengaruhi produktivitas dan manajemen waktu pada Generasi Z. *Rabit: Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Univrab*, 11(1), 1709–1718. <https://doi.org/10.36341/rabit.v11i1.7462>
- Sihombing, S. O., & Juliana. (2026). Digital detox intention among Indonesian Generation Z: The role of eudaimonic values, subjective norms, perceived information overload, and self-efficacy. *Societies*, 16(2), 54. <https://doi.org/10.3390/soc16020054>
- Triana, H., Kamaludin, & Nahrowi, A. (2025). Pentingnya manajemen waktu bagi siswa dalam meningkatkan produktivitas belajar. *Jurnal Dedikasi Abdi Masyarakat*, 1(1), 1–8.
- Winarna, A. D., & Rozamuri, A. M. (2024). Pengaruh time management, locus of control, dan phubbing terhadap prokrastinasi akademik (Studi kasus Generasi Z di Jakarta). *Jurnal Wawasan Manajemen*, 12(3). <https://doi.org/10.20527/jwm.v12i3.298>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan Generasi Z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>