

Edukasi Manajemen Waktu dan Produktivitas sebagai Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Remaja di Perumahan Fitra Pratama Residence

Muhammad Rizal Hanaffi¹, Kharisma²

^{1,2} Universitas Nusa Putra

*Corresponding author

E-mail: muhammad.rizal.mn23@nusaputra.ac.id (Muhammad Rizal Hanaffi)*

Article History:

Received: May 19, 2026

Revised: July 20, 2026

Accepted: August 31, 2026

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas belajar remaja melalui edukasi manajemen waktu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan kegiatan edukasi dan diskusi kelompok sebagai metode utama pengumpulan data. Data diperoleh melalui observasi dan interaksi langsung selama kegiatan berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki kebiasaan belajar yang terstruktur dan cenderung belajar ketika ada tugas atau ujian. Selain itu, penggunaan gawai dan media sosial menjadi salah satu faktor yang mengganggu fokus serta produktivitas belajar. Setelah kegiatan edukasi, peserta mulai memahami pentingnya pengelolaan waktu, penentuan prioritas, serta pengurangan kebiasaan menunda tugas. Meskipun perubahan perilaku belum diukur secara kuantitatif, kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya manajemen waktu dalam mendukung efektivitas belajar. Oleh karena itu, edukasi manajemen waktu dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan belajar yang lebih terarah dan efektif.

Keywords:

Efektivitas Belajar; Manajemen Waktu; Produktivitas; Remaja; Self-Regulated Learning

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital saat ini memberikan dampak yang signifikan terhadap pola belajar remaja, khususnya dalam hal pengelolaan waktu dan produktivitas. Kemudahan akses informasi melalui internet dan media sosial justru seringkali menimbulkan distraksi yang mengganggu fokus belajar siswa. Banyak remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas hiburan dibandingkan dengan kegiatan akademik yang terstruktur. Kondisi ini menyebabkan rendahnya efektivitas belajar karena waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan secara optimal. Penelitian dalam jurnal *Heliyon* menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang kurang baik memiliki hubungan dengan rendahnya performa akademik siswa (Pathuddin et

al., 2025).

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang berperan dalam meningkatkan efektivitas belajar. Kemampuan ini mencakup proses perencanaan, pengorganisasian, serta pengendalian waktu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mampu menentukan prioritas, menghindari perilaku *procrastination*, serta menyelesaikan tugas secara lebih efisien. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki manajemen waktu yang baik sering mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal belajar dan cenderung menunda pekerjaan. Penelitian oleh (Nadinloyi et al., 2013a) dalam jurnal *Procedia - Social and Behavioral Sciences* menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan produktivitas dan efektivitas belajar secara signifikan.

Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang belum memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Fenomena ini dapat dilihat dari kebiasaan menunda tugas, kurangnya perencanaan belajar, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya produktivitas. Selain itu, penggunaan perangkat digital yang berlebihan juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan bagian dari *self-regulated learning* yang berperan penting dalam keberhasilan akademik siswa (Öztas et al., 2024a). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan efektivitas belajar tidak hanya bergantung pada kemampuan kognitif, tetapi juga pada kemampuan mengatur diri dalam proses belajar.

Kondisi tersebut juga dapat ditemukan pada remaja di Kecamatan Cijulang, di mana sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar secara efektif. Berdasarkan hasil observasi awal, banyak siswa yang belum memiliki jadwal belajar yang terstruktur dan masih sering menunda penyelesaian tugas. Selain itu, penggunaan media sosial yang cukup tinggi juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya produktivitas belajar. Kurangnya edukasi mengenai manajemen waktu dan produktivitas membuat siswa belum memahami pentingnya pengelolaan waktu dalam mendukung keberhasilan akademik. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka dapat berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu kegiatan edukasi yang dapat membantu remaja dalam memahami dan menerapkan manajemen waktu secara efektif. Kegiatan edukasi ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga melibatkan praktik langsung seperti penyusunan jadwal belajar, penentuan prioritas, serta pengelolaan aktivitas harian. Dengan pendekatan yang lebih interaktif, diharapkan peserta mampu mengimplementasikan konsep

manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan produktivitas belajar sehingga berdampak pada peningkatan efektivitas belajar siswa. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas belajar remaja melalui edukasi manajemen waktu dan produktivitas di Kecamatan Cijulang.

Metode

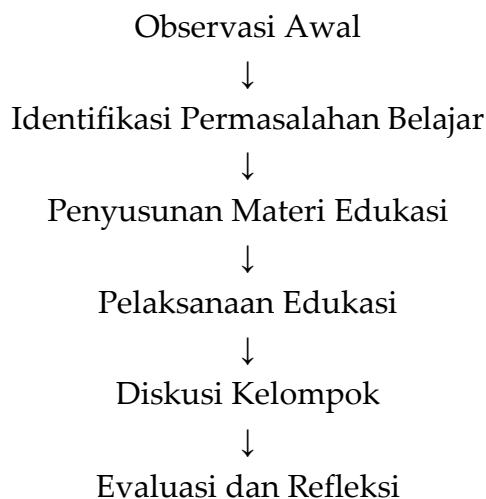
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif kepada remaja sebagai subjek dampingan. Kegiatan dilakukan di lingkungan tempat tinggal peserta dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya manajemen waktu dalam mendukung efektivitas belajar. Pendekatan partisipatif dipilih agar peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi dan penyampaian pengalaman belajar sehari-hari. Dalam proses pelaksanaannya, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan kendala yang mereka hadapi dalam mengatur waktu belajar. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga pada proses interaksi dan pendampingan secara langsung.

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui observasi sederhana terhadap kebiasaan belajar remaja di lingkungan pelaksanaan kegiatan. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal peserta terkait pengelolaan waktu belajar, penggunaan gawai, dan kebiasaan menyelesaikan tugas sekolah. Berdasarkan hasil observasi tersebut, tim kemudian menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan peserta. Materi yang diberikan meliputi pentingnya manajemen waktu, penyusunan jadwal belajar sederhana, penentuan prioritas kegiatan, dan pengurangan kebiasaan menunda tugas atau *procrastination*. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok secara santai dan interaktif. Pada tahap ini, peserta diajak untuk menceritakan pengalaman mereka terkait kebiasaan belajar sehari-hari serta kendala yang sering dihadapi saat mengatur waktu belajar. Diskusi dilakukan secara terbuka agar peserta merasa lebih nyaman dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman pribadi. Selain itu, tim juga memberikan arahan sederhana mengenai cara mengurangi distraksi selama belajar, terutama penggunaan handphone dan media sosial yang berlebihan. Melalui proses diskusi tersebut, peserta diharapkan mampu memahami

pentingnya pengelolaan waktu dalam mendukung efektivitas belajar.

Tahap akhir kegiatan dilakukan melalui evaluasi sederhana terhadap pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi dan diskusi kelompok. Evaluasi dilakukan dengan melihat respon peserta selama kegiatan berlangsung serta melalui tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan. Peserta juga diarahkan untuk mencoba menyusun jadwal belajar sederhana yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Proses ini bertujuan untuk membangun kesadaran peserta agar mulai menerapkan kebiasaan belajar yang lebih teratur dan terarah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya manajemen waktu dalam proses belajar.



Gambar 1. Alur Edukasi Vertikal Langkah demi Langkah

Hasil

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Manajemen Waktu

Kegiatan edukasi manajemen waktu dilaksanakan secara langsung bersama remaja dalam suasana yang santai, terbuka, dan tidak terlalu formal. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya mengatur waktu belajar dalam kehidupan sehari-hari. Suasana kegiatan dibuat lebih dekat dengan peserta agar mereka tidak merasa sedang mengikuti pembelajaran yang kaku seperti di ruang kelas. Peneliti berperan sebagai fasilitator yang menyampaikan materi sekaligus mengarahkan jalannya diskusi agar tetap sesuai dengan topik penelitian. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan edukasi dapat berjalan lebih natural dan peserta lebih mudah menyampaikan pendapatnya.

Kegiatan diawali dengan pembukaan sederhana yang berisi pengenalan, penyampaian tujuan kegiatan, serta pengantar mengenai pentingnya manajemen waktu bagi remaja. Pada tahap awal ini, peserta diajak untuk memahami bahwa waktu belajar tidak hanya berkaitan dengan lamanya seseorang duduk membaca buku atau mengerjakan tugas. Peneliti menjelaskan bahwa manajemen waktu juga mencakup kemampuan menentukan prioritas, membagi kegiatan harian, serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Hal ini dilakukan karena sasaran kegiatan adalah remaja yang membutuhkan pendekatan komunikatif dan tidak terlalu teoritis (Hegde et al., 2025).

Setelah penyampaian pengantar, peserta diajak untuk berdiskusi mengenai kebiasaan belajar yang mereka lakukan sehari-hari. Dalam diskusi tersebut, beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka belum memiliki jadwal belajar yang tetap dan lebih sering belajar ketika ada tugas atau menjelang ujian. Kondisi ini menunjukkan bahwa kegiatan belajar masih sering dilakukan secara spontan dan belum menjadi kebiasaan yang terencana. Selain itu, peserta juga menyampaikan bahwa penggunaan handphone sering menjadi salah satu faktor yang mengganggu fokus belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya efektivitas belajar tidak hanya disebabkan oleh kesulitan memahami materi, tetapi juga oleh kurangnya pengelolaan waktu dan kontrol terhadap distraksi.

Pada tahap inti kegiatan, peneliti memberikan edukasi mengenai cara sederhana dalam mengatur waktu belajar. Materi yang disampaikan meliputi penyusunan jadwal belajar, pembagian waktu antara belajar dan istirahat, serta cara menentukan kegiatan yang lebih penting untuk didahulukan. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa jadwal belajar tidak harus dibuat terlalu berat atau kaku, tetapi harus realistis agar dapat diterapkan secara konsisten. Peneliti menekankan bahwa kebiasaan belajar yang baik perlu dimulai dari langkah kecil, seperti menentukan waktu khusus untuk mengerjakan tugas setiap hari. Dengan cara tersebut, peserta diharapkan dapat memahami bahwa manajemen waktu bukan hanya teori, tetapi keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab mengenai kendala yang sering dialami peserta dalam belajar. Beberapa kendala yang muncul antara lain rasa malas untuk memulai belajar, kebiasaan menunda tugas, gangguan dari media sosial, serta kurangnya dorongan untuk belajar secara mandiri. Peserta juga diajak untuk mencari solusi sederhana terhadap kendala tersebut, seperti mengurangi penggunaan handphone saat belajar, membuat daftar tugas harian, dan menentukan waktu belajar yang paling nyaman. Melalui proses ini, peserta tidak

hanya menerima materi, tetapi juga dilibatkan dalam menemukan cara yang sesuai dengan kondisi mereka sendiri. Hal ini membuat kegiatan edukasi menjadi lebih partisipatif dan relevan dengan kebutuhan peserta.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi manajemen waktu berjalan dengan cukup baik karena peserta dapat mengikuti kegiatan dan terlibat dalam diskusi. Suasana santai membantu peserta untuk lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman mereka terkait kebiasaan belajar. Meskipun kegiatan ini tidak dilakukan dalam bentuk pelatihan formal yang kompleks, proses edukasi tetap memberikan ruang bagi peserta untuk memahami pentingnya pengelolaan waktu. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan, peserta mulai menyadari bahwa kebiasaan menunda tugas dan penggunaan handphone yang berlebihan dapat mengganggu efektivitas belajar. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya manajemen waktu dalam mendukung proses belajar.

Diskusi

Kebiasaan Remaja dalam Mengelola Waktu Belajar

Berdasarkan hasil diskusi selama kegiatan edukasi, kebiasaan remaja dalam mengelola waktu belajar masih belum sepenuhnya teratur. Sebagian peserta menyampaikan bahwa mereka belum memiliki jadwal belajar yang tetap dalam kegiatan sehari-hari. Kegiatan belajar biasanya dilakukan ketika ada tugas sekolah, menjelang ujian, atau ketika mendapat arahan dari orang tua. Pola seperti ini menunjukkan bahwa belajar belum menjadi kebiasaan yang direncanakan secara mandiri. Dengan demikian, pengelolaan waktu belajar pada peserta masih cenderung bersifat spontan dan belum terstruktur.

Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa mereka sering mengalami kesulitan dalam menentukan waktu yang tepat untuk belajar. Setelah pulang sekolah, waktu lebih banyak digunakan untuk beristirahat, bermain, membantu orang tua, atau menggunakan gawai. Kondisi tersebut membuat kegiatan belajar sering tertunda dan baru dilakukan pada malam hari. Akibatnya, peserta merasa kurang fokus karena sudah lelah setelah melakukan berbagai aktivitas sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa pembagian waktu antara kegiatan belajar dan kegiatan pribadi masih menjadi kendala dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Kebiasaan menunda tugas juga menjadi salah satu temuan yang muncul dalam kegiatan diskusi. Peserta mengakui bahwa tugas sekolah sering dikerjakan mendekati batas waktu pengumpulan. Perilaku menunda pekerjaan atau *procrastination* terjadi karena peserta merasa masih memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas.

Namun, kebiasaan tersebut justru membuat mereka terburu-buru dan kurang maksimal dalam mengerjakan tugas. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya manajemen waktu dapat berdampak pada kualitas proses belajar.

Selain kebiasaan menunda tugas, penggunaan gawai juga menjadi faktor yang mempengaruhi pengelolaan waktu belajar peserta. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka sering membuka media sosial atau menonton hiburan digital ketika seharusnya menggunakan waktu untuk belajar. Aktivitas tersebut awalnya dilakukan hanya untuk istirahat sebentar, tetapi sering berlangsung lebih lama dari yang direncanakan. Akibatnya, waktu belajar menjadi berkurang dan peserta kehilangan fokus untuk menyelesaikan tugas. Hal ini memperlihatkan bahwa pengendalian terhadap penggunaan gawai menjadi bagian penting dalam manajemen waktu belajar remaja.

Dalam kegiatan edukasi, peserta mulai diarahkan untuk mengenali perbedaan antara kegiatan yang penting dan kegiatan yang kurang mendukung proses belajar. Peneliti menjelaskan bahwa belajar tidak harus dilakukan dalam waktu yang sangat lama, tetapi perlu dilakukan secara konsisten dan terencana. Peserta juga diajak memahami bahwa jadwal belajar sederhana dapat membantu mereka membagi waktu dengan lebih jelas. Dengan adanya jadwal, peserta dapat mengetahui kapan harus belajar, kapan beristirahat, dan kapan melakukan kegiatan lain. Pemahaman ini menjadi langkah awal bagi peserta untuk mulai membentuk kebiasaan belajar yang lebih teratur.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa kebiasaan remaja dalam mengelola waktu belajar masih perlu ditingkatkan. Peserta sebenarnya memiliki waktu untuk belajar, tetapi waktu tersebut belum digunakan secara optimal karena kurangnya perencanaan. Kendala yang paling terlihat adalah kebiasaan menunda tugas, penggunaan gawai yang berlebihan, serta belum adanya jadwal belajar yang konsisten. Melalui kegiatan edukasi, peserta mulai menyadari bahwa pengelolaan waktu memiliki peran penting dalam membantu mereka belajar secara lebih efektif. Dengan demikian, kebiasaan mengatur waktu menjadi aspek penting yang perlu dibangun agar efektivitas belajar remaja dapat meningkat.

Kendala Remaja dalam Menerapkan Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil diskusi dan pengamatan selama kegiatan edukasi, kendala utama yang dihadapi remaja dalam menerapkan manajemen waktu adalah rendahnya konsistensi dalam menjalankan jadwal belajar. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka sebenarnya pernah mencoba membuat rencana belajar, tetapi sulit mempertahankannya dalam jangka waktu yang lama. Hal ini terjadi karena jadwal yang dibuat sering tidak disesuaikan dengan aktivitas harian

mereka, sehingga terasa berat untuk dilakukan. Akibatnya, rencana belajar hanya berjalan pada awalnya saja dan kemudian kembali tidak teratur. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan manajemen waktu membutuhkan kebiasaan yang realistis, bukan hanya sekadar membuat jadwal.

Kendala berikutnya adalah kebiasaan menunda tugas atau *procrastination* yang masih sering dilakukan oleh peserta. Dalam diskusi, beberapa peserta mengakui bahwa mereka cenderung mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat. Kebiasaan tersebut muncul karena adanya anggapan bahwa tugas masih dapat diselesaikan nanti, sehingga kegiatan lain dianggap lebih menarik untuk dilakukan terlebih dahulu. Namun, ketika batas waktu semakin dekat, peserta justru merasa terburu-buru dan kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menunda pekerjaan menjadi salah satu hambatan serius dalam meningkatkan efektivitas belajar.

Penggunaan gawai juga menjadi kendala yang cukup dominan dalam proses belajar remaja. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka sering kehilangan fokus karena membuka media sosial, menonton video, atau membalas pesan saat sedang belajar. Aktivitas tersebut sering dianggap sebagai hiburan singkat, tetapi pada kenyataannya dapat menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan. Kondisi ini membuat waktu belajar menjadi terpotong dan perhatian peserta terhadap materi pelajaran menjadi berkurang. Dengan demikian, kemampuan mengontrol penggunaan gawai menjadi bagian penting dalam penerapan manajemen waktu yang efektif.

Selain faktor gawai, kondisi lingkungan belajar juga mempengaruhi kemampuan peserta dalam mengatur waktu belajar. Beberapa peserta merasa sulit belajar di rumah karena suasana yang kurang kondusif, seperti adanya suara bising, ajakan bermain, atau tanggung jawab membantu orang tua. Situasi tersebut membuat peserta kesulitan menentukan waktu belajar yang benar-benar tenang dan nyaman. Akibatnya, kegiatan belajar sering tertunda atau dilakukan dalam kondisi yang kurang fokus. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemauan pribadi, tetapi juga oleh lingkungan sekitar yang mendukung atau menghambat proses belajar.



Gambar 2. Penjelasan Materi dalam Kegiatan Edukasi Manajemen Waktu

Motivasi belajar yang belum stabil juga menjadi kendala dalam penerapan manajemen waktu. Sebagian peserta menyampaikan bahwa mereka lebih mudah belajar ketika ada tugas yang harus dikumpulkan atau ketika akan menghadapi ujian. Di luar kondisi tersebut, mereka cenderung kurang memiliki dorongan untuk belajar secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran belajar belum sepenuhnya tumbuh dari dalam diri peserta, tetapi masih banyak dipengaruhi oleh tekanan dari luar. Oleh karena itu, penguatan motivasi menjadi hal penting agar peserta dapat mengelola waktu belajar secara lebih konsisten.

Dalam kegiatan edukasi, peneliti mencoba membantu peserta memahami bahwa kendala-kendala tersebut dapat dikurangi melalui langkah sederhana. Peserta diarahkan untuk mulai membuat jadwal belajar yang ringan, memilih waktu belajar yang paling memungkinkan, dan mengurangi penggunaan gawai ketika sedang mengerjakan tugas. Peneliti juga menekankan bahwa manajemen waktu tidak harus langsung dilakukan secara sempurna, tetapi dapat dimulai dari kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak merasa terbebani dalam menerapkan pengelolaan waktu. Dengan demikian, kegiatan edukasi memberikan pemahaman bahwa hambatan belajar dapat diatasi secara bertahap melalui kesadaran dan kebiasaan yang lebih terarah.

Pemahaman Peserta Setelah Kegiatan Edukasi Manajemen Waktu

Setelah kegiatan edukasi dilakukan, peserta mulai memahami bahwa manajemen waktu bukan hanya berkaitan dengan membuat jadwal belajar. Peserta juga mulai menyadari bahwa manajemen waktu mencakup kemampuan menentukan prioritas, mengurangi kebiasaan menunda tugas, dan menggunakan waktu secara lebih terarah. Pemahaman ini muncul melalui penyampaian materi dan diskusi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung. Dalam proses diskusi, peserta dapat menghubungkan materi yang disampaikan dengan kebiasaan belajar yang mereka alami sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi membantu peserta memahami pentingnya pengelolaan waktu dalam mendukung efektivitas belajar.

Pada saat kegiatan berlangsung, peserta diajak untuk mengenali aktivitas harian yang sering menghabiskan waktu mereka. Beberapa aktivitas yang muncul dalam diskusi antara lain bermain handphone, membuka media sosial, menonton hiburan digital, bermain dengan teman, dan menunda tugas sekolah. Melalui pembahasan tersebut, peserta mulai melihat bahwa waktu belajar sering berkurang bukan karena tidak memiliki waktu, tetapi karena waktu yang tersedia belum digunakan dengan baik. Peneliti kemudian menjelaskan bahwa kegiatan yang bersifat



Gambar 3. Pelaksanaan Diskusi Kelompok dalam Kegiatan Edukasi Manajemen Waktu

hiburan tetap boleh dilakukan, tetapi perlu dibatasi agar tidak mengganggu tanggung jawab belajar. Dengan demikian, peserta mulai memahami pentingnya keseimbangan antara belajar, istirahat, dan kegiatan pribadi. Selain memahami pentingnya pembagian waktu, peserta juga diajak untuk mengenal konsep prioritas dalam kegiatan belajar. Peneliti menjelaskan bahwa tugas yang memiliki batas waktu dekat perlu didahulukan dibandingkan kegiatan yang tidak terlalu penting. Peserta kemudian diarahkan untuk membedakan kegiatan yang mendesak, penting, dan dapat ditunda. Cara ini membantu peserta memahami bahwa tidak semua kegiatan memiliki tingkat kepentingan yang sama. Dengan adanya pemahaman tersebut, peserta mulai mengetahui bahwa efektivitas belajar dapat ditingkatkan melalui kemampuan memilih kegiatan yang harus dikerjakan lebih dahulu.

Dalam kegiatan edukasi, peserta juga diberikan contoh sederhana mengenai penyusunan jadwal belajar harian. Jadwal yang dibuat tidak diarahkan menjadi terlalu padat, karena jadwal yang terlalu berat justru sulit dijalankan secara konsisten. Peserta diajak untuk menyusun waktu belajar yang realistis sesuai dengan aktivitas mereka di rumah. Misalnya, peserta dapat menentukan waktu khusus untuk mengerjakan tugas setelah beristirahat atau sebelum menggunakan handphone untuk hiburan. Melalui latihan sederhana ini, peserta mulai memahami bahwa manajemen waktu dapat dilakukan secara bertahap dan tidak harus langsung sempurna.

Pemahaman peserta juga terlihat dari tanggapan mereka ketika membahas kebiasaan menunda tugas atau *procrastination*. Beberapa peserta mulai menyadari

bahwa menunda tugas sering membuat mereka merasa terburu-buru ketika batas waktu pengumpulan sudah dekat. Kondisi tersebut menyebabkan tugas dikerjakan dengan kurang tenang dan hasilnya tidak maksimal. Peneliti kemudian menjelaskan bahwa kebiasaan menunda dapat dikurangi dengan membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikerjakan. Dengan cara tersebut, peserta mulai memahami bahwa tugas tidak harus diselesaikan sekaligus, tetapi dapat dikerjakan secara bertahap agar tidak terasa terlalu berat.

Selain itu, kegiatan edukasi juga membantu peserta memahami pentingnya pengendalian diri dalam proses belajar. Peserta mulai menyadari bahwa gangguan dari handphone dan media sosial dapat mengurangi fokus ketika sedang belajar. Peneliti menjelaskan bahwa kemampuan mengontrol diri merupakan bagian dari *self-regulated learning*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. Dalam konteks ini, peserta tidak hanya diminta untuk membuat jadwal, tetapi juga belajar untuk mematuhi jadwal yang sudah dibuat. Dengan demikian, kegiatan edukasi memberikan pemahaman bahwa keberhasilan belajar membutuhkan kesadaran, disiplin, dan kontrol diri (Iqra, 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman peserta mengenai manajemen waktu. Pengaruh tersebut tidak dapat langsung diartikan sebagai perubahan perilaku secara penuh, karena perubahan kebiasaan membutuhkan proses dan waktu yang berkelanjutan. Namun, berdasarkan diskusi dan respon selama kegiatan, peserta mulai memahami bahwa pengelolaan waktu memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas belajar. Peserta juga mulai mengetahui langkah sederhana yang dapat dilakukan, seperti membuat jadwal ringan, mengurangi distraksi, dan menyelesaikan tugas lebih awal. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran remaja terhadap pentingnya manajemen waktu dalam proses belajar.

Peran Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Efektivitas Belajar Remaja

Manajemen waktu memiliki peran penting dalam membantu remaja menjalani proses belajar secara lebih terarah. Berdasarkan kegiatan edukasi yang dilakukan, peserta mulai memahami bahwa belajar tidak hanya membutuhkan niat, tetapi juga membutuhkan pengaturan waktu yang jelas. Peserta menyadari bahwa waktu belajar sering tidak berjalan efektif karena tidak adanya perencanaan dalam aktivitas harian. Tanpa pengaturan waktu yang baik, kegiatan belajar mudah terganggu oleh aktivitas lain yang lebih menarik tetapi kurang mendukung tujuan akademik. Oleh karena itu, manajemen waktu menjadi salah satu keterampilan dasar yang perlu dimiliki remaja dalam meningkatkan efektivitas belajar.

Dalam diskusi kelompok, peserta menyampaikan bahwa kegiatan belajar

sering dilakukan secara mendadak ketika ada tugas atau ujian. Pola tersebut menunjukkan bahwa belajar belum sepenuhnya menjadi kebiasaan yang dilakukan secara konsisten. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai diarahkan untuk memahami bahwa belajar yang efektif perlu dilakukan secara bertahap dan terencana. Peneliti menjelaskan bahwa membagi waktu belajar ke dalam jadwal sederhana dapat membantu peserta menghindari kebiasaan belajar secara terburu-buru. Dengan demikian, manajemen waktu berperan dalam membentuk pola belajar yang lebih teratur dan tidak hanya bergantung pada tekanan tugas.

Efektivitas belajar tidak hanya dilihat dari lamanya waktu yang digunakan untuk belajar. Waktu belajar yang panjang tidak selalu menghasilkan pemahaman yang baik apabila dilakukan tanpa fokus dan perencanaan. Dalam kegiatan edukasi, peserta diberikan pemahaman bahwa kualitas belajar lebih penting daripada sekadar durasi belajar. Peserta diajak untuk memahami bahwa belajar dalam waktu yang lebih singkat tetapi fokus dapat lebih bermanfaat dibandingkan belajar lama tetapi penuh gangguan. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu membantu remaja menggunakan waktu belajar secara lebih berkualitas.

Manajemen waktu juga membantu peserta dalam menentukan prioritas kegiatan sehari-hari. Selama diskusi, peserta menyadari bahwa tidak semua aktivitas memiliki tingkat kepentingan yang sama. Kegiatan seperti mengerjakan tugas, membaca materi, dan mempersiapkan ujian perlu ditempatkan sebagai prioritas sebelum kegiatan hiburan. Peneliti menekankan bahwa hiburan tetap diperlukan, tetapi tidak boleh mengganggu tanggung jawab belajar. Dengan adanya kemampuan menentukan prioritas, peserta dapat lebih mudah mengatur kegiatan belajar dan kegiatan pribadi secara seimbang.

Selain itu, manajemen waktu berperan dalam mengurangi kebiasaan menunda tugas atau *procrastination*. Peserta yang terbiasa menunda tugas cenderung mengalami tekanan ketika batas waktu pengumpulan semakin dekat. Dalam kegiatan edukasi, peserta diarahkan untuk membagi tugas menjadi beberapa bagian kecil agar lebih mudah dikerjakan. Cara ini membantu peserta memahami bahwa tugas yang besar tidak harus diselesaikan sekaligus, tetapi dapat dikerjakan secara bertahap. Dengan demikian, pengelolaan waktu dapat membantu remaja mengurangi tekanan belajar dan meningkatkan kualitas penyelesaian tugas.

Pengelolaan waktu yang baik juga berkaitan dengan kemampuan mengendalikan distraksi selama proses belajar. Berdasarkan diskusi, handphone dan media sosial menjadi gangguan yang paling sering menghambat fokus peserta. Peneliti memberikan arahan bahwa penggunaan handphone perlu dibatasi ketika peserta sedang belajar atau mengerjakan tugas. Pembatasan tersebut tidak berarti

melarang penggunaan teknologi sepenuhnya, tetapi mengatur waktu penggunaannya agar tidak mengganggu kegiatan belajar. Dengan cara ini, peserta mulai memahami bahwa efektivitas belajar membutuhkan kontrol terhadap kebiasaan yang dapat mengalihkan perhatian (Florence Aduke, 2015).

Dalam konteks ini, manajemen waktu juga berhubungan dengan kemampuan *self-regulated learning*. Remaja yang mampu mengatur proses belajarnya sendiri cenderung lebih mudah menjaga konsistensi dalam belajar. Melalui kegiatan edukasi, peserta diarahkan untuk tidak selalu bergantung pada perintah guru atau orang tua dalam memulai belajar. Peserta mulai diperkenalkan pada pentingnya kesadaran pribadi dalam menentukan waktu belajar dan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya membantu peserta membuat jadwal, tetapi juga membangun kemandirian dalam belajar.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas belajar remaja. Peran tersebut terlihat dari meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya jadwal, prioritas, pengendalian distraksi, dan pengurangan kebiasaan menunda tugas. Meskipun kegiatan ini belum dapat membuktikan perubahan perilaku secara menyeluruh, peserta mulai memahami langkah-langkah sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi manajemen waktu dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan belajar yang lebih terarah. Dengan demikian, manajemen waktu dapat dipandang sebagai faktor pendukung yang membantu remaja belajar secara lebih efektif dan bertanggung jawab.

Pembahasan Hasil Kegiatan Edukasi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa permasalahan utama yang dihadapi remaja dalam belajar berkaitan dengan rendahnya keterampilan dalam mengelola waktu. Kondisi ini terlihat dari kebiasaan peserta yang belum memiliki jadwal belajar tetap dan lebih sering belajar ketika ada tugas atau ujian. Pola belajar seperti ini menunjukkan bahwa peserta belum sepenuhnya memiliki kesadaran untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri. Dalam konteks penelitian ini, manajemen waktu menjadi aspek penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan peserta dalam membagi aktivitas harian. Dengan demikian, kegiatan edukasi yang dilakukan menjadi relevan untuk membantu peserta memahami pentingnya pengelolaan waktu dalam meningkatkan efektivitas belajar.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat (Nadinloyi et al., 2013b)) yang menjelaskan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat membantu meningkatkan kemampuan akademik siswa. Dalam kegiatan yang dilakukan, peserta tidak hanya

menerima materi, tetapi juga diajak untuk mengenali kebiasaan belajar yang selama ini mereka lakukan. Proses ini penting karena peserta dapat melihat secara langsung hubungan antara kebiasaan menunda tugas dan rendahnya efektivitas belajar. Edukasi manajemen waktu memberikan pemahaman bahwa belajar perlu dilakukan secara terencana, bukan hanya ketika ada tekanan tugas atau ujian. Oleh karena itu, kegiatan ini mendukung pandangan bahwa manajemen waktu merupakan keterampilan yang dapat dilatih melalui pembiasaan.

Selain masalah jadwal belajar, kebiasaan menunda pekerjaan atau *procrastination* juga menjadi salah satu hambatan yang muncul dalam kegiatan diskusi. Beberapa peserta mengakui bahwa mereka sering mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan karena merasa masih memiliki waktu yang cukup. Padahal, kebiasaan tersebut justru membuat proses belajar menjadi kurang efektif karena peserta cenderung terburu-buru dalam menyelesaikan tugas. Kondisi ini memperlihatkan bahwa rendahnya manajemen waktu dapat mempengaruhi kualitas pengerjaan tugas dan pemahaman terhadap materi. Dengan demikian, pengurangan kebiasaan menunda pekerjaan menjadi salah satu fokus penting dalam edukasi manajemen waktu.

Penggunaan gawai juga menjadi faktor yang cukup kuat dalam mempengaruhi efektivitas belajar peserta. Berdasarkan diskusi, peserta sering kehilangan fokus karena membuka media sosial, menonton hiburan digital, atau membalas pesan ketika seharusnya belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah belajar remaja tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami pelajaran, tetapi juga dengan kemampuan mengontrol distraksi. Dalam kegiatan edukasi, peserta diarahkan untuk membatasi penggunaan gawai ketika sedang belajar agar waktu belajar dapat digunakan secara lebih optimal. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu juga perlu diikuti dengan kemampuan mengendalikan kebiasaan digital yang dapat mengganggu proses belajar.

Pembahasan ini juga berkaitan dengan konsep *self-regulated learning*, yaitu kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. (Öztas et al., 2024b) menjelaskan bahwa siswa dengan strategi pengelolaan waktu yang baik cenderung memiliki pola belajar yang lebih terstruktur. Dalam kegiatan ini, peserta mulai diarahkan untuk memahami bahwa keberhasilan belajar tidak hanya bergantung pada guru atau orang tua. Peserta perlu memiliki kesadaran pribadi untuk menentukan waktu belajar, menyelesaikan tugas, dan mengevaluasi kebiasaan belajarnya sendiri. Dengan demikian, edukasi manajemen waktu dapat menjadi langkah awal untuk membangun kemandirian belajar pada remaja.

Pendekatan kegiatan yang dilakukan secara santai juga memberikan pengaruh

terhadap keterbukaan peserta dalam menyampaikan pengalaman mereka. Suasana diskusi yang tidak terlalu formal membuat peserta lebih nyaman dalam menceritakan kendala belajar yang mereka alami. Hal ini penting dalam penelitian kualitatif karena data yang diperoleh tidak hanya berasal dari jawaban singkat, tetapi juga dari pengalaman peserta secara langsung. Melalui diskusi tersebut, peneliti dapat memahami bahwa setiap peserta memiliki kendala yang berbeda dalam mengatur waktu belajar. Dengan demikian, pendekatan edukasi yang komunikatif dapat membantu menggali data secara lebih natural dan sesuai dengan kondisi lapangan.

Meskipun kegiatan edukasi memberikan pemahaman baru kepada peserta, hasil kegiatan ini tidak dapat langsung diartikan sebagai perubahan perilaku secara menyeluruh. Perubahan kebiasaan belajar membutuhkan proses yang berkelanjutan dan tidak cukup hanya melalui satu kali kegiatan (Nasrullah_PhD & Khan_PhD, 2015). Oleh karena itu, hasil yang paling realistis dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran peserta mengenai pentingnya manajemen waktu. Peserta mulai memahami bahwa jadwal belajar, pengurangan distraksi, dan penyelesaian tugas secara bertahap dapat membantu meningkatkan efektivitas belajar. Dengan demikian, kegiatan ini lebih tepat dipahami sebagai langkah awal dalam membentuk kebiasaan belajar yang lebih terarah.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang erat dengan efektivitas belajar remaja. Remaja yang belum mampu mengatur waktu cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga fokus, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan belajar secara konsisten. Sebaliknya, pemahaman mengenai manajemen waktu dapat membantu remaja menyusun aktivitas belajar secara lebih realistis dan terencana. Kegiatan edukasi yang dilakukan memberikan ruang bagi peserta untuk memahami masalah belajar mereka sekaligus mencari solusi sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, edukasi manajemen waktu dapat menjadi salah satu upaya yang relevan dalam meningkatkan efektivitas belajar remaja (Cristea et al., 2025).

Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas belajar remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola waktu belajar sehari-hari. Berdasarkan kegiatan edukasi dan diskusi yang dilakukan, sebagian peserta belum memiliki jadwal belajar yang teratur dan masih sering belajar secara mendadak ketika ada tugas atau menjelang ujian. Kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa manajemen waktu belum sepenuhnya menjadi bagian dari pola belajar remaja. Selain itu,

penggunaan gawai, media sosial, dan kebiasaan menunda tugas menjadi faktor yang turut menghambat fokus serta produktivitas belajar peserta. Dengan demikian, rendahnya efektivitas belajar tidak hanya disebabkan oleh kesulitan memahami materi pelajaran, tetapi juga oleh kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu dan mengendalikan distraksi.

Kegiatan edukasi manajemen waktu memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya menyusun jadwal belajar, menentukan prioritas, dan mengurangi perilaku menunda pekerjaan atau *procrastination*. Melalui diskusi kelompok yang dilakukan secara santai, peserta dapat menyampaikan pengalaman mereka terkait kendala belajar yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga mulai memahami bahwa belajar yang efektif tidak selalu ditentukan oleh lamanya waktu belajar, tetapi oleh kualitas penggunaan waktu tersebut. Selain itu, peserta diarahkan untuk membuat jadwal belajar sederhana yang realistis agar dapat diterapkan secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi manajemen waktu dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya belajar secara terencana.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki peran penting dalam mendukung efektivitas belajar remaja. Remaja yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih mudah menjaga fokus, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengurangi kebiasaan belajar secara mendadak. Meskipun kegiatan ini belum mengukur perubahan hasil belajar secara kuantitatif, hasil observasi dan diskusi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya pengelolaan waktu. Oleh karena itu, edukasi manajemen waktu perlu dilakukan secara berkelanjutan agar peserta tidak hanya memahami konsepnya, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kebiasaan belajar sehari-hari. Dengan adanya pembiasaan tersebut, remaja diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dan efektivitas belajar secara lebih terarah.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada para remaja yang telah bersedia menjadi peserta dan berpartisipasi aktif selama kegiatan edukasi serta diskusi berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan keluarga peserta yang telah memberikan izin, dukungan, serta menyediakan tempat sehingga kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar. Selain itu, penulis menyampaikan

apresiasi kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ini. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat dan meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya manajemen waktu dalam mendukung efektivitas belajar.

Daftar Referensi

- Cristea, T. S., Heikkinen, S., Snijders, C., Saqr, M., Matzat, U., Conijn, R., & Kleingeld, A. (2025). Dynamics of self-regulated learning: The effectiveness of students' strategies across course periods. *Computers & Education*, 228, 105233. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2025.105233>
- Florence Aduke, A. (2015). Time Management and Students Academic Performance in Higher Institutions, Nigeria — A Case Study of Ekiti State. *International Research in Education*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.5296/ire.v3i2.7126>
- Hegde, V., M, V., Shanthappa, P. M., Bhat, R., Raveendran, N., & C, R. (2025). Analysing learning behaviour: A data-driven approach to improve time management and active listening skills in students. *MethodsX*, 14, 103262. <https://doi.org/10.1016/J.MEX.2025.103262>
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11, 100163. <https://doi.org/10.1016/J.METIP.2024.100163>
- Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., & Sadeghi, H. (2013a). The Study Efficacy of Time Management Training on Increase Academic Time Management of Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 134–138. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2013.06.523>
- Nasrullah_PhD, S., & Khan_PhD, M. S. (2015). The Impact of Time Management on the Students' Academic Achievements. *An International Peer-Reviewed Journal*, 11. www.iiste.org
- Öztas, G. S., Akçapinar, G., Hasnine, M. N., & Er, E. (2024a). Understanding High and Low-Performing Students' Time Management Strategies through Assignment Submission Patterns. *Procedia Computer Science*, 246(C), 3503–3511. <https://doi.org/10.1016/J.PROCS.2024.09.206>
- Pathuddin, Rahmawati, S., Ikfal, Sukayasa, & M, B. (2025). The effect of time management and interest in learning mathematics: A case study of senior high school students in Palu Indonesia on students' learning achievement. *Heliyon*, 11(3), e42048. <https://doi.org/10.1016/J.HELİYON.2025.E42048>

LAMPIRAN

