Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 11

SOSIALISASI PENINGKATAN KESADARAN MANAJEMEN WAKTU BAGI PELAJAR DI ERA DIGITAL DI SMAN 1 CARENANG

Muhamad Fatawa Alam Ghiri[1], Yulvia Chrisdiana[2], Ratu Yasmin Adara Dinanti[3], Diva Sania[4], Ade Nur Komalasari[5], Reyhansa Duandika[6]
[1-6]Program Studi Administrasi Negara, Universitas Pamulang, Serang, Indonesia
[1]alamghirix@gmail.com

Abstract

The rapid growth of digital technology has made information more accessible, but it has also created new challenges for students, especially in maintaining learning focus and managing time effectively. This community service program aimed to improve students' awareness of time management in the digital era through a socialization activity at SMAN 1 Carenang. The method used was a participatory approach involving material delivery, interactive discussion, and understanding evaluation through Kahoot. The activity was held on Wednesday, May 20, 2026, from 09.00 to 10.00 WIB and involved 34 students, of whom 32 actively participated in the final evaluation. The results showed that participants understood the material well, as indicated by an average achievement score of 85%. The highest-scoring topic was activity prioritization at 91%, while the lowest score was found in procrastination at 66%. Overall, 62% of participants were categorized as very good, 28% as good, and 10% as fair. These findings indicate that time management socialization was effective in improving students' understanding of time organization, digital distraction control, and academic procrastination prevention. Similar activities should be conducted continuously so that students can develop more focused and productive study habits.

***Keywords**: academic procrastination, digital era, socialization, students, time management*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa kemudahan akses informasi, tetapi pada saat yang sama juga memunculkan tantangan baru bagi pelajar, terutama dalam menjaga fokus belajar dan mengelola waktu secara efektif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran manajemen waktu bagi pelajar di era digital melalui sosialisasi di SMAN 1 Carenang. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan penyampaian materi, diskusi interaktif, dan evaluasi pemahaman melalui permainan Kahoot. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 20 Mei 2026, pukul 09.00-10.00 WIB, dan diikuti oleh 34 siswa, dengan 32 siswa aktif pada evaluasi akhir. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami materi dengan baik, ditunjukkan oleh rata-rata capaian 85%. Topik dengan skor tertinggi adalah prioritas aktivitas sebesar 91%, sedangkan topik terendah terdapat pada prokrastinasi sebesar 66%. Secara umum, 62% peserta berada pada kategori sangat baik, 28%

Article History
Received: June 2026
Reviewed: June2026
Published: July 2026

Plagirism Checker No. 234.KK.44.893484

Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

baik, dan 10% cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa sosialisasi manajemen waktu efektif dalam meningkatkan pemahaman pelajar mengenai pengaturan waktu, pengendalian distraksi digital, dan pencegahan prokrastinasi akademik. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan agar pelajar memiliki kebiasaan belajar yang lebih terarah dan produktif.
***Kata Kunci**: era digital, manajemen waktu, pelajar, prokrastinasi akademik, sosialisasi*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara pelajar berinteraksi, belajar, dan mengakses informasi. Kehadiran gawai, internet cepat, platform pembelajaran daring, dan media sosial membuat proses belajar menjadi lebih fleksibel, tetapi juga memunculkan distraksi yang semakin besar. Banyak pelajar kesulitan mempertahankan fokus, menunda pengerjaan tugas, dan kehilangan batas yang jelas antara waktu belajar dan waktu hiburan. Tantangan belajar pada era digital dengan demikian tidak hanya terkait ketersediaan perangkat, tetapi juga kemampuan mengelola perhatian agar tujuan akademik tetap tercapai secara konsisten. (Syifa et al., 2023) menegaskan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak pada prestasi belajar peserta didik, sedangkan (Tamala et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja SMA berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik dan kesulitan mengendalikan waktu.

Kondisi pelajar sekolah menengah semakin kompleks karena mereka berada pada fase transisi yang menuntut kemandirian, tetapi tetap memerlukan bimbingan dari keluarga dan sekolah. Pada masa ini, penggunaan media sosial yang berlebihan, kebiasaan berpindah aplikasi, dan *multitasking* sering mengganggu konsentrasi belajar, sehingga tugas sekolah kerap diselesaikan secara tergesa-gesa dan kebiasaan menunda pekerjaan terus berulang. (Azizah et al, 2021) menjelaskan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan regulasi diri dan kecanduan *smartphone*, sedangkan (Putri et al., 2023) menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan dengan prokrastinasi akademik siswa. (Ramly et al, 2022) juga menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi hasil belajar siswa.

Secara teoritis, manajemen waktu dipahami sebagai proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi atas penggunaan waktu agar tujuan dapat dicapai secara efektif. Waktu tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang berlalu begitu saja, melainkan sebagai sumber daya yang harus dikelola secara sadar. (Wahidaty, 2021) menekankan bahwa manajemen waktu merupakan jalan menuju kesadaran diri peserta didik, sementara (Mujahidin et al., 2022) memandang waktu sebagai amanah yang harus dimanfaatkan secara bertanggung jawab dalam perspektif pendidikan Islam. Kerangka lain yang relevan adalah regulasi diri dan kontrol perhatian: pelajar yang mampu mengatur dirinya cenderung lebih sanggup menahan dorongan sesaat dan mempertahankan tujuan jangka panjang, sedangkan prokrastinasi muncul ketika pelajar lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan tugas yang penting. (Munawwaroh et al., 2022) menunjukkan bahwa manajemen waktu dan motivasi belajar berhubungan dengan prokrastinasi akademik, dan (Sofiyanti et al., 2023) menemukan keterkaitan yang serupa pada siswa kelas X SMA.

Dari sisi capaian akademik, manajemen waktu memiliki hubungan yang kuat dengan kualitas belajar. Pelajar yang mampu mengatur kegiatan harian biasanya lebih siap menghadapi tenggat tugas dan lebih mampu mempertahankan ritme belajar yang stabil, sedangkan ketidakteraturan dalam mengelola waktu sering menimbulkan stres dan pekerjaan yang dikerjakan secara tergesa-gesa. (Zebua et al, 2023) menegaskan pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar, (Puspita, 2023) menunjukkan pengaruh manajemen

waktu terhadap prestasi akademik, dan (Widyawati et al., 2023) menjelaskan strategi manajemen waktu yang membantu mempertahankan prestasi belajar. Walaupun subjek kajian tersebut adalah mahasiswa, arah temuannya tetap relevan bagi pelajar sekolah menengah karena inti permasalahannya sama, yakni bagaimana waktu digunakan secara efektif untuk mendukung keberhasilan belajar.

Selain dipengaruhi oleh kebiasaan individu, manajemen waktu pada pelajar juga sangat ditentukan oleh lingkungan belajar dan ekosistem digital yang mengitarinya, sehingga peran sekolah, keluarga, dan teman sebaya menjadi penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan waktu yang sehat. Kondisi ini terlihat jelas di SMAN 1 Carenang, tempat sebagian siswa sudah terbiasa mengandalkan gawai sebagai sarana utama untuk mencari informasi, berkomunikasi, dan mengisi waktu luang. Kebiasaan ini tidak sepenuhnya negatif, tetapi menjadi masalah ketika penggunaan perangkat digital tidak disertai batas yang jelas. Dalam pengamatan awal, beberapa siswa cenderung membuka media sosial ketika tugas belum selesai, lalu kembali ke pekerjaan sekolah dalam kondisi tergesa-gesa, sehingga waktu belajar tidak berjalan optimal dan sering berujung pada penumpukan pekerjaan menjelang tenggat. Situasi tersebut menunjukkan bahwa tantangan utama pelajar bukan hanya ketersediaan teknologi, melainkan kemampuan menyeimbangkan manfaat dan risiko yang ditimbulkan oleh teknologi itu sendiri.

Sejumlah kegiatan pengabdian dan pelatihan sebelumnya menunjukkan bahwa pembinaan manajemen waktu dapat memberi dampak positif ketika dikemas secara interaktif. (Mauliddhia et al., 2023) melaporkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan motivasi belajar dan kesadaran manajemen waktu, (Halleyda et al., 2022) membuktikan bahwa pelatihan time management dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa, sedangkan (Pemayun et al., 2024) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa psikologi membantu peserta mengatur aktivitas dengan lebih efektif. Temuan-temuan ini memperkuat gagasan bahwa perubahan perilaku belajar lebih mudah tercapai bila peserta tidak hanya mendengar penjelasan teoritis, tetapi juga mendapatkan stimulus yang menuntun mereka memikirkan kebiasaan sehari-hari secara lebih sadar. Akan tetapi, sebagian besar kegiatan tersebut menyasar mahasiswa atau peserta pelatihan umum, sementara pelajar sekolah menengah yang menghadapi tantangan distraksi digital secara langsung belum banyak disoroti melalui model sosialisasi yang sederhana, komunikatif, dan disertai evaluasi segera.

Berdasarkan permasalahan tersebut, sosialisasi manajemen waktu di SMAN 1 Carenang dilaksanakan sebagai bentuk edukasi awal bagi siswa dalam menghadapi tantangan belajar di era digital. Sosialisasi dipilih karena dapat menyampaikan konsep manajemen waktu secara praktis sekaligus memberikan ruang kepada peserta untuk berdiskusi dan merefleksikan kebiasaan penggunaan waktunya. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada pelajar mengenai pentingnya manajemen waktu, penentuan prioritas aktivitas, pengendalian distraksi digital, dan pencegahan prokrastinasi akademik. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan mendeskripsikan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi. Melalui kegiatan tersebut, pelajar diharapkan memiliki pengetahuan awal yang dapat mendukung pembentukan kebiasaan belajar yang lebih terarah, disiplin, dan produktif

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan masyarakat dalam bentuk sosialisasi atau penyuluhan partisipatif. Metode tersebut dipilih karena sesuai dengan tujuan kegiatan, yaitu memberikan pemahaman kepada pelajar mengenai pentingnya manajemen waktu, pengendalian distraksi digital, dan pencegahan prokrastinasi akademik. Melalui pendekatan partisipatif, peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi, studi kasus, dan evaluasi pemahaman setelah kegiatan.

Sasaran, Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Carenang pada Rabu, 20 Mei 2026, pukul 09.00–10.00 WIB. Sasaran kegiatan adalah siswa SMAN 1 Carenang yang berjumlah 34 orang. Penentuan peserta dilakukan melalui koordinasi antara tim pengabdian dan pihak sekolah dengan mempertimbangkan kesesuaian materi terhadap kebutuhan pelajar dalam menghadapi distraksi digital dan kesulitan mengelola waktu belajar. Seluruh peserta mengikuti penyampaian materi dan diskusi interaktif. Namun, evaluasi akhir melalui aplikasi Kahoot diikuti oleh 32 dari 34 siswa. Perbedaan jumlah tersebut perlu dijelaskan berdasarkan kondisi sebenarnya pada saat pelaksanaan, misalnya karena kendala perangkat, jaringan internet, atau peserta tidak dapat mengikuti evaluasi sampai selesai.

Teknik Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan, yaitu penyampaian materi, diskusi interaktif, studi kasus sederhana, dan evaluasi pemahaman peserta. Tahap pertama adalah penyampaian materi mengenai konsep dasar manajemen waktu. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan manfaat manajemen waktu, dampak penggunaan media digital terhadap kegiatan belajar, pentingnya menentukan prioritas, penyusunan jadwal harian, pengendalian distraksi digital, serta pengenalan terhadap prokrastinasi akademik. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa.

Tahap kedua adalah diskusi interaktif. Pada tahap ini, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan kendala yang dihadapi dalam membagi waktu antara belajar, mengerjakan tugas, menggunakan media sosial, dan melakukan aktivitas lainnya. Diskusi juga digunakan untuk membantu peserta mengidentifikasi kebiasaan yang berpotensi menyebabkan pemborosan waktu.

Tahap ketiga dilakukan melalui studi kasus sederhana yang berkaitan dengan aktivitas pelajar di era digital. Peserta diminta menganalisis contoh permasalahan, seperti penundaan tugas akibat penggunaan media sosial, kesulitan menentukan pekerjaan yang harus didahulukan, serta kebiasaan belajar menjelang batas waktu pengumpulan tugas. Melalui kegiatan tersebut, peserta diarahkan untuk menentukan alternatif penyelesaian yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari.

Tahap terakhir adalah evaluasi pemahaman peserta menggunakan permainan edukatif Kahoot. Evaluasi dilaksanakan setelah seluruh materi dan diskusi selesai untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Penggunaan Kahoot dipilih karena mampu menciptakan suasana evaluasi yang lebih interaktif dan sesuai dengan karakteristik pelajar yang telah terbiasa menggunakan perangkat digital.

Teknik Pengumpulan Data

Data kegiatan diperoleh melalui observasi langsung, catatan lapangan, dokumentasi kegiatan, serta hasil evaluasi pemahaman peserta. Observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk melihat keterlibatan peserta dalam mengikuti materi, mengajukan pertanyaan, merespons studi kasus, dan berpartisipasi dalam diskusi.

Catatan lapangan digunakan untuk mencatat respons, pengalaman, dan kendala yang disampaikan peserta selama sesi diskusi. Dokumentasi kegiatan digunakan sebagai bukti pelaksanaan program, sedangkan hasil evaluasi Kahoot digunakan untuk menggambarkan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.

Instrumen evaluasi memuat pertanyaan yang mewakili lima indikator, yaitu pemahaman konsep manajemen waktu, kemampuan menentukan prioritas aktivitas, pengelolaan jadwal, pengendalian distraksi digital, dan pemahaman mengenai prokrastinasi akademik. Jumlah pertanyaan serta pembagian soal pada setiap indikator perlu dicantumkan sesuai dengan instrumen Kahoot yang digunakan dalam kegiatan.

Teknik Analisis Data

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase jawaban benar pada setiap indikator. Persentase capaian dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

"Persentase capaian = (jumlah jawaban benar ÷ jumlah seluruh jawaban) × 100%."

Hasil perhitungan kemudian digunakan untuk menggambarkan tingkat pemahaman peserta pada setiap indikator. Penilaian dapat dikelompokkan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, dan kurang berdasarkan rentang nilai yang ditetapkan oleh tim pelaksana. Rentang setiap kategori harus dicantumkan secara jelas agar dasar pemberian keterangan pada tabel hasil dapat dipahami dan dipertanggungjawabkan.

Data hasil observasi dan catatan lapangan dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan cara mengidentifikasi bentuk partisipasi peserta, kendala yang disampaikan selama diskusi, serta respons peserta terhadap strategi manajemen waktu yang diberikan. Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan kegiatan dan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah memperoleh izin dan persetujuan dari pihak SMAN 1 Carenang. Dokumentasi peserta digunakan untuk kepentingan pelaporan dan publikasi kegiatan dengan tetap memperhatikan izin dari pihak sekolah serta perlindungan identitas peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi peningkatan kesadaran manajemen waktu bagi pelajar di era digital dilaksanakan di SMAN 1 Carenang pada Rabu, 20 Mei 2026, pukul 09.00-10.00 WIB, dan diikuti oleh 34 siswa. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk edukasi preventif untuk membantu siswa memahami pentingnya pengelolaan waktu yang efektif di tengah meningkatnya penggunaan teknologi digital, melalui empat tahapan utama, yaitu penyampaian materi, diskusi interaktif, studi kasus sederhana, dan evaluasi pemahaman menggunakan aplikasi Kahoot.

A. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Pada tahap pembukaan, tim PKM menjelaskan tujuan kegiatan, alur sesi, dan manfaat sosialisasi bagi kehidupan belajar siswa, sehingga peserta memahami bahwa kegiatan ini menuntut partisipasi aktif dan bukan sekadar forum seremonial. Materi kemudian disampaikan secara bertahap, mulai dari pengertian manajemen waktu, contoh pemborosan waktu yang sering terjadi di lingkungan pelajar, dampak penggunaan gawai yang tidak terkontrol, pentingnya menentukan prioritas, pengenalan prokrastinasi akademik, hingga strategi sederhana mengatur jadwal harian. Alur penyampaian yang bergerak dari hal umum menuju hal yang spesifik membantu siswa mengikuti materi dengan mudah, dan selama sesi berlangsung peserta menunjukkan antusiasme tinggi melalui pertanyaan aktif serta berbagi pengalaman pribadi dalam membagi waktu antara belajar, media sosial, dan aktivitas lain.

B. Partisipasi dan Respons Peserta

Partisipasi aktif peserta menunjukkan bahwa isu manajemen waktu merupakan persoalan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari pelajar. Banyak siswa mengakui bahwa penggunaan media sosial kerap menyebabkan mereka menunda pengerjaan tugas sekolah, sejalan dengan temuan (Syifa et al., 2023) bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi prestasi belajar peserta didik, serta (Ramly et al, 2022) yang menunjukkan pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap hasil belajar siswa. Pendekatan partisipatif yang digunakan memberi ruang bagi siswa untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga merefleksikan kebiasaan belajarnya sendiri, sehingga sosialisasi berfungsi sebagai pemantik kesadaran sebelum memasuki tahap pembiasaan.

Dalam diskusi kelompok, beberapa siswa menyampaikan bahwa kesulitan terbesar mereka bukan pada kurangnya waktu, melainkan pada kebiasaan memulai aktivitas belajar terlalu terlambat akibat terdistraksi oleh notifikasi, pesan masuk, atau video pendek di gawai. Pola ini sejalan dengan pandangan (Azizah et al, 2021) bahwa regulasi diri merupakan elemen penting dalam manajemen waktu, serta menguatkan pandangan (Wahidaty, 2021) dan (Mujahidin et al., 2022) yang memandang kesadaran dan tanggung jawab atas waktu sebagai dasar pembentukan kebiasaan belajar yang baik. Dari sisi solusi, strategi praktis seperti mematikan notifikasi saat belajar, membuat daftar tugas harian, memulai dari pekerjaan paling ringan, dan membatasi waktu penggunaan gawai dinilai peserta lebih realistis untuk diterapkan dibandingkan nasihat yang bersifat umum.

C. Hasil Evaluasi Pemahaman Peserta

Evaluasi pemahaman dilakukan melalui permainan edukatif Kahoot yang diikuti oleh 32 dari 34 peserta untuk mengukur sejauh mana materi yang disampaikan dapat dipahami. Rincian capaian pada masing-masing indikator disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pemahaman Peserta

Indikator	Persentase	Keterangan
Prioritas aktivitas	91%	Sangat baik
Pengelolaan jadwal	88%	Sangat baik
Pengendalian distraksi digital	84%	Baik
Pemahaman manajemen waktu	82%	Baik
Prokrastinasi akademik	66%	Cukup
Rata-rata keseluruhan	**85%**	**Sangat baik**

Sumber: Hasil Evaluasi Kahoot, 2026

Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata capaian pemahaman sebesar 85% dengan distribusi 62% peserta pada kategori sangat baik, 28% baik, dan 10% cukup. Indikator dengan capaian tertinggi adalah prioritas aktivitas sebesar 91%, menunjukkan bahwa peserta paling mudah memahami materi yang konkret dan langsung terkait keputusan sehari-hari, seperti membedakan tugas mendesak dan tugas penting. Temuan ini sejalan dengan (Puspita, 2023) dan (Widyawati et al., 2023) bahwa pengelolaan waktu yang baik membantu peserta didik mempertahankan ritme belajar dan prestasi akademik.

Sebaliknya, indikator prokrastinasi akademik memperoleh capaian terendah sebesar 66% dengan kategori cukup. Temuan ini sejalan dengan (Halleyda et al., 2022) yang membuktikan bahwa pelatihan time management dapat menurunkan prokrastinasi akademik, namun perubahan perilaku memerlukan proses yang lebih panjang dibandingkan peningkatan pengetahuan semata. Hasil ini juga diperkuat oleh (Munawwaroh et al., 2022) dan (Sofiyanti et al., 2023) yang menunjukkan hubungan signifikan antara manajemen waktu, motivasi belajar, dan prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, meskipun pemahaman konsep peserta sudah cukup baik, perubahan perilaku tetap membutuhkan pembiasaan dan pendampingan yang berkelanjutan.

D. Pembahasan: Efektivitas Pendekatan Partisipatif dan Implikasinya

Pendekatan partisipatif yang dipadukan dengan evaluasi interaktif terbukti efektif menjaga keterlibatan siswa hingga akhir sesi. Penggunaan Kahoot membuat peserta merasa sedang bermain sekaligus belajar, sehingga suasana evaluasi tidak terasa kaku dan motivasi peserta untuk bertahan hingga kegiatan selesai tetap terjaga. Hal ini sejalan dengan (Mauliddhia et al., 2023) yang menekankan pentingnya pendekatan psikoedukatif dalam meningkatkan motivasi dan kesadaran belajar. Temuan (Pemayun et al., 2024) pada pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa psikologi juga relevan untuk konteks ini, karena prinsip

pengelolaan waktu yang diujikan tetap berlaku bagi siswa sekolah menengah meskipun jenjang pendidikannya berbeda.

Dari sisi capaian akademik, manajemen waktu memiliki hubungan yang kuat dengan kualitas belajar. (Zebua et al, 2023) menegaskan pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar, (Puspita, 2023) menunjukkan pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu, dan (Widyawati et al., 2023) menjelaskan strategi manajemen waktu yang membantu mempertahankan prestasi belajar. Walaupun ketiga kajian tersebut dilakukan pada mahasiswa, arah temuannya tetap relevan bagi pelajar SMA karena persoalan intinya sama, yaitu bagaimana waktu digunakan secara efektif untuk mendukung keberhasilan belajar.

Temuan kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa tantangan utama pelajar di era digital bukan terletak pada akses teknologi, melainkan pada kemampuan mengendalikan penggunaannya. (Tamala et al., 2024) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada remaja, sehingga edukasi manajemen waktu perlu diintegrasikan dengan literasi digital agar siswa mampu memanfaatkan teknologi secara produktif. Oleh karena itu, sosialisasi semacam ini perlu ditindaklanjuti dengan dukungan lingkungan belajar, baik dari sekolah, keluarga, maupun teman sebaya, melalui pengawasan ringan, pengingat jadwal belajar, dan pembiasaan refleksi harian.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan waktu, mampu mengenali faktor penyebab pemborosan waktu, dan memahami strategi sederhana untuk meningkatkan produktivitas belajar. Hasil ini menguatkan temuan (Syifa et al., 2023) serta (Ramly et al, 2022) bahwa penggunaan media digital dapat berdampak pada capaian belajar siswa apabila tidak disertai kontrol yang memadai, sekaligus menegaskan bahwa tujuan utama manajemen waktu bukan melarang penggunaan teknologi, melainkan membentuk kebiasaan menggunakannya secara terukur dan bermanfaat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi peningkatan kesadaran manajemen waktu bagi pelajar di era digital yang dilaksanakan di SMAN 1 Carenang berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan waktu dalam mendukung keberhasilan belajar. Melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan evaluasi menggunakan Kahoot, siswa memperoleh pemahaman tentang cara menentukan prioritas aktivitas, mengendalikan distraksi digital, serta mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata capaian pemahaman sebesar 85%, dengan indikator tertinggi pada kemampuan menentukan prioritas aktivitas sebesar 91%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi ini mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi waktu pada pelajar.

Selain meningkatkan pemahaman peserta, kegiatan ini juga menunjukkan bahwa tantangan utama pelajar di era digital tidak hanya terletak pada penggunaan teknologi, tetapi juga pada kemampuan mengelola dan mengendalikan penggunaannya secara bijak. Oleh karena itu, penguatan kesadaran manajemen waktu perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui program edukasi, pendampingan, maupun pembiasaan di lingkungan sekolah. Dengan adanya tindak lanjut yang konsisten, pelajar diharapkan mampu membangun kebiasaan belajar yang lebih disiplin, produktif, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rohadi, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMAN 1 Carenang dan Bapak Safrudin, S.Pd. selaku Wakil Kepala Sekolah, atas izin, dukungan, dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Zakaria Habib Al Ra'zie, S.IP., M.Sos. selaku Ketua Program Studi Administrasi Negara Universitas Pamulang atas arahan dan dukungan akademik, Ibu Elda Mnemonica Rosadi, S.Hum., M.Hum. selaku Koordinator PKM Universitas Pamulang atas pendampingan dan koordinasi selama kegiatan berlangsung, serta Ibu Yulvia Chrisdiana, S.AP., M.A.P. selaku Dosen Pembimbing PKM atas arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti dalam pelaksanaan kegiatan maupun penyusunan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota Tim PKM atas kontribusinya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penyusunan kegiatan, serta kepada seluruh siswa SMAN 1 Carenang yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, M. N., & Muslikah. (2021). Hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan *smartphone*. JIBK Undiksha, 12(1), 31-38.

Halleyda, N., Fitriah, S. S., Motik, G. A., & Satria, Y. (2022). Upaya penurunan prokrastinasi akademik siswa melalui pelatihan time management. Warta LPM, 25(4), 536-545. https://doi.org/10.23917/warta.v25i4.913

Mauliddhia, S. A., Tarigan, A. H. Z., Angelia, M., Tiara, & Ussivine. (2023). Upaya meningkatkan motivasi belajar dan manajemen waktu melalui pemberian psikoedukasi. JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 212-217. https://doi.org/10.47065/jpm.v4i2.1237

Mujahidin, E., Rachmat, R., Tamam, A. M., & Alim, A. (2022). Konsep manajemen waktu dalam perspektif pendidikan Islam. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, 11(1), 129-146. https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203

Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan, 7(2), 108-118. https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p108-118

Pemayun, A. A. G. S. D., Prahasasgita, M. S., Wulandari, D. N., & Herlovina, N. K. S. (2024). Pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa psikologi Universitas Udayana. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(4), 7702-7713. https://doi.org/10.31004/cdj.v5i4.26716

Puspita, W. A. (2023). Manajemen waktu berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Karimah Tauhid, 2(4), 1049-1057. https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i4.8879

Putri, F. I., Sitorus, I., Khair, H., Yanti, N., & Syamsurizal. (2023). Hubungan kecanduan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik siswa. Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam, 3(2), 237-248.

Ramly, R. A., & Ayu, S. (2022). Pengaruh media sosial terhadap hasil belajar siswa. Jurnal Kependidikan Media, 11(3), 107-119. https://doi.org/10.26618/jkm.v11i3.9405

Sofiyanti, C., Rakhmawati, D., & Ismah. (2023). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Teuku Umar Semarang. Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 3(2), 70-82.

Syifa, S. F., Nur Istirohmah, A., Lestari, P., & Nur Azizah, M. (2023). Dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar peserta didik. Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan), 5(1), 21-27. https://doi.org/10.52005/belaindika.v5i1.100

Tamala, N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Tantangan digital: prokrastinasi akademik dan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA. Psyche 165 Journal, 17(2), 87-94. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.359

Wahidaty, H. (2021). Manajemen waktu: dari teori menuju kesadaran diri peserta didik. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(4), 1880-1889. https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1015

Widyawati, R., Laksmi, A., & Prabowo, M. (2023). Strategi manajemen waktu mahasiswa pekerja dalam mempertahankan prestasi belajar. Jurnal Ilmu Pendidikan, 21(1).

Zebua, E. K., & Santosa, M. (2023). Pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 5(2), 2060-2071. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13436