JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 6, No. 2, 2026
E-ISSN 2797-2887
Copyright © 2026 The Author(s)

Pelatihan Praktis Manajemen Waktu dan Prioritas untuk Meningkatkan Efisiensi Belajar Siswa MT'S Riyadul Fallah Pabuaran Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Bogor

Afrizal Afrizal
Institut Bisnis dan Informatika (IBI) Kosgoro 1957, Jakarta, Indonesia
afrizalrizalrizal123@gmail.com

Abstrak:

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu secara efektif guna meningkatkan prestasi belajar. Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai siswa agar dapat menyeimbangkan antara kegiatan akademik, ekstrakurikuler, dan kehidupan pribadi. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, sehingga berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan meningkatnya tingkat stres. Melalui kegiatan ini, siswa diberikan pemahaman tentang konsep manajemen waktu, teknik perencanaan kegiatan, prioritas tugas, dan strategi mengatasi prokrastinasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya manajemen waktu dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Siswa menjadi lebih terampil dalam membuat jadwal belajar yang terstruktur, menetapkan prioritas tugas, dan memanfaatkan waktu luang secara produktif. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan kesadaran akan dampak negatif prokrastinasi dan memiliki strategi untuk mengatasinya. Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini berkontribusi dalam membantu siswa mengoptimalkan waktu belajar mereka untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

Kata Kunci: *manajemen waktu, prioritas, efisiensi belajar*

Pendahuluan

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan fundamental yang harus dimiliki oleh siswa untuk mencapai kesuksesan akademik. Dalam era modern yang penuh dengan distraksi dan tuntutan yang beragam, kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif menjadi semakin penting. Siswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, tetapi juga harus menyeimbangkan kegiatan ekstrakurikuler, kehidupan sosial, dan waktu untuk diri sendiri. Tanpa manajemen waktu yang baik, siswa cenderung mengalami stres, kelelahan, dan penurunan prestasi belajar (Hafizah, N., & Hidayat, R. : 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak. Hal ini karena manajemen waktu membantu siswa untuk merencanakan kegiatan belajar secara sistematis, menghindari penundaan tugas, dan mengalokasikan waktu yang cukup untuk setiap mata pelajaran. Selain itu, manajemen waktu juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup siswa dengan mengurangi tingkat stres dan memberikan waktu yang cukup untuk istirahat dan rekreasi (Setiyani, R. : 2020).

Namun, pada kenyataannya, banyak siswa yang menghadapi tantangan dalam mengelola waktu mereka. Beberapa permasalahan yang sering muncul antara lain kebiasaan menunda-nunda tugas (prokrastinasi), kesulitan menetapkan prioritas, kurangnya perencanaan yang matang, dan mudah terdistraksi oleh media sosial atau hiburan lainnya. Kondisi ini mengakibatkan penumpukan tugas, pengerjaan tugas yang terburu-buru, dan hasil belajar yang tidak optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif (Pristiwanti, D., & Badariah, S. : 2023).

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola waktu. Melalui pelatihan dan bimbingan, siswa dibekali dengan pemahaman tentang konsep manajemen waktu, teknik-teknik praktis dalam membuat jadwal belajar, cara menetapkan prioritas tugas, serta strategi mengatasi prokrastinasi. Dengan pendekatan yang sistematis dan aplikatif, program ini diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih produktif dalam belajar, meningkatkan prestasi akademik, dan mengembangkan kebiasaan positif yang akan bermanfaat hingga masa depan mereka (Nisa, K., & Wulandari, D. : 2022).

Metode Pelaksanaan

Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Pelatihan Praktis Manajemen Waktu Dan Prioritas Untuk Meningkatkan Efisiensi Belajar Siswa MT'S Riyadul Fallah, Pabuaran, Kec. Sukamakmur, Kab. Bogor" dilaksanakan pada hari Kamis, 12 Februari 2026, di MT'S Riyadul Fallah. Kegiatan ini dirancang dengan pendekatan yang interaktif dan aplikatif, menggabungkan penyampaian materi, diskusi kelompok, dan sesi konsultasi.

Metode dan Analisis Data Kegiatan :

Prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa bagian:

1. Persiapan:
   Tahap persiapan melibatkan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan, jumlah peserta, dan kebutuhan fasilitas. Tim pelaksana menyusun materi pelatihan yang mencakup konsep dasar manajemen waktu, teknik perencanaan, serta strategi mengatasi prokrastinasi. Materi disajikan dalam bentuk presentasi, dan lembar kerja untuk latihan praktis.
2. Penyampaian Materi:
   Sesi dimulai dengan penjelasan tentang pentingnya manajemen waktu bagi siswa dan dampaknya terhadap prestasi belajar. Peserta diperkenalkan dengan berbagai teknik manajemen waktu dengan pembuatan jadwal belajar harian dan mingguan, teknik Pomodoro untuk meningkatkan fokus dan matriks Eisenhower untuk menetapkan prioritas tugas. Materi disampaikan secara interaktif dengan melibatkan siswa melalui pertanyaan reflektif dan studi kasus nyata yang relevan dengan kehidupan mereka.

Copyright © 2026 The Author(s)



Gambar 1. Penyampaian Materi
Sumber: Dokumentasi, 2026

3. Diskusi dan Konsultasi:
   Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan konsultasi. Siswa dapat menyampaikan kendala yang mereka hadapi dalam mengatur waktu belajar, berbagi pengalaman, dan mendapatkan solusi praktis dari tim pelaksana. Diskusi ini menciptakan ruang bagi siswa untuk saling belajar dari pengalaman teman-teman mereka.
4. Evaluasi dan Tindak Lanjut:
   Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi melalui kuesioner untuk mengukur pemahaman siswa tentang materi yang disampaikan dan mengumpulkan feedback untuk perbaikan program di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Pelatihan Praktis Manajemen Waktu Dan Prioritas Untuk Meningkatkan Efisiensi Belajar Siswa MT'S Riyadul Fallah, Pabuaran, Kec. Sukamakmur, Kab. Bogor" berlangsung dengan sangat baik dan mendapatkan respons positif dari para peserta. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama penyampaian materi, diskusi kelompok, maupun saat simulasi pembuatan jadwal belajar. Partisipasi aktif terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, ide-ide kreatif yang dibagikan, serta keseriusan dalam mengerjakan lembar kerja perencanaan waktu.

Hasil Utama yang Dicapai:

Peningkatan Pemahaman tentang Manajemen Waktu: Siswa memiliki pemahaman yang lebih baik tentang konsep manajemen waktu dan pentingnya keterampilan ini dalam mencapai prestasi akademik. Mereka menyadari bahwa waktu adalah sumber daya yang terbatas dan harus dikelola dengan bijak.

Kemampuan Membuat Jadwal Belajar yang Terstruktur: Peserta berhasil menyusun jadwal belajar pribadi yang mencakup waktu untuk belajar setiap mata pelajaran, mengerjakan tugas, kegiatan ekstrakurikuler, istirahat, dan waktu luang. Jadwal yang dibuat menunjukkan pemahaman siswa tentang pentingnya keseimbangan antara belajar dan istirahat.

Penguasaan Teknik Prioritisasi Tugas: Melalui pengenalan matriks Eisenhower, siswa belajar untuk membedakan antara tugas yang mendesak dan penting, sehingga mereka dapat menetapkan prioritas dengan lebih baik. Hal ini membantu mereka menghindari kepanikan saat menghadapi deadline yang berdekatan.

Peningkatan Motivasi dan Kepercayaan Diri: Setelah kegiatan, banyak siswa yang menyatakan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik mereka. Mereka merasa memiliki kendali yang lebih besar atas waktu dan kegiatan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi untuk belajar.

Tantangan yang Dihadapi: Meskipun kegiatan berjalan dengan lancar, beberapa tantangan tetap muncul. Sebagian siswa masih kesulitan untuk konsisten menerapkan jadwal yang telah mereka buat, terutama ketika dihadapkan pada godaan untuk bermain gadget atau media sosial. Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa kewalahan dengan banyaknya tugas sekolah, sehingga sulit untuk menemukan waktu yang cukup untuk semua kegiatan.

Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan belajar di rumah juga mempengaruhi kemampuan siswa dalam menerapkan manajemen waktu. Siswa yang tidak memiliki ruang belajar yang nyaman atau sering terganggu oleh anggota keluarga cenderung mengalami kesulitan lebih besar dalam mengikuti jadwal yang telah dibuat.

Diskusi dan Implikasi: Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui pelatihan yang tepat. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada beberapa faktor, termasuk dukungan dari sekolah, orang tua, dan konsistensi siswa dalam menerapkan apa yang telah dipelajari. Untuk memastikan bahwa keterampilan manajemen waktu ini benar-benar terinternalisasi, diperlukan pendampingan yang berkelanjutan. Sekolah dapat memainkan peran penting dengan menyediakan sesi bimbingan reguler tentang manajemen waktu, mengintegrasikan pembelajaran tentang keterampilan ini dalam kurikulum, atau membentuk kelompok belajar yang saling mendukung.
Orang tua juga memiliki peran krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah. Mereka dapat membantu dengan menyediakan ruang belajar

Copyright © 2026 The Author(s)

yang tenang, menetapkan batasan penggunaan gadget, dan memberikan dukungan emosional ketika anak menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu

Dari perspektif yang lebih luas, pengembangan keterampilan manajemen waktu tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter siswa secara keseluruhan. Siswa yang terampil dalam mengelola waktu cenderung lebih disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki kesadaran diri yang tinggi. Keterampilan ini akan sangat bermanfaat bagi mereka ketika memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau dunia kerja.



Gambar 2. Foto Bersama
Sumber: Dokumentasi, 2026

Simpulan

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil memberikan pemahaman yang komprehensif kepada siswa tentang pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan prestasi belajar. Siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis tentang konsep manajemen waktu, tetapi juga keterampilan praktis dalam membuat jadwal belajar, menetapkan prioritas tugas, dan mengatasi prokrastinasi. Melalui kegiatan ini, siswa menyadari bahwa waktu adalah aset berharga yang harus dikelola dengan bijak. Mereka menjadi lebih terampil dalam merencanakan kegiatan belajar, mengalokasikan waktu untuk berbagai kegiatan, dan menciptakan keseimbangan antara belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya. Kemampuan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga pada pengurangan tingkat stres dan peningkatan kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa dengan dukungan yang tepat dari sekolah, guru, orang tua, dan fasilitator, siswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif. Namun, untuk memastikan keberlanjutan penerapan keterampilan ini, diperlukan upaya pendampingan yang berkelanjutan dan penciptaan lingkungan yang mendukung baik di sekolah maupun

di rumah. Kolaborasi antara dosen dan mahasiswa Universitas Pamulang dalam kegiatan ini juga menunjukkan sinergi positif dalam upaya mendukung pengembangan keterampilan siswa di MT'S Riyadul Fallah. Untuk masa depan, disarankan untuk mengembangkan program lanjutan yang lebih mendalam, seperti pelatihan tentang teknik belajar efektif, pengembangan fokus dan konsentrasi, serta manajemen stres untuk menghadapi ujian. Dengan upaya yang berkelanjutan dan kolaboratif antara berbagai pihak, diharapkan dapat tercipta generasi siswa yang tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga memiliki keterampilan hidup yang akan bermanfaat dalam menghadapi tantangan di masa depan. Manajemen waktu adalah fondasi penting untuk kesuksesan, dan investasi dalam pengembangan keterampilan ini akan memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada MT'S Riyadul Fallah, Pabuaran, Kec. Sukamakmur, Kab. Bogor dan semua pihak yang sudah bersedia membantu kegiatan pengabdian yang telah dilakukan.

Referensi

Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. Personnel Review, 36(2), 255-276.

Hafizah, N., & Hidayat, R. (2021). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Siswa SMA. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 3(2), 112-120.

Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. Journal of Applied Psychology, 79(3), 381-391.

Nisa, K., & Wulandari, D. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar terhadap Prestasi Akademik Siswa di Masa Pandemi. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 8(1), 45-54.

Pristiwanti, D., & Badariah, S. (2023). Implementasi Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Efektivitas Belajar Siswa. Jurnal Manajemen Pendidikan, 11(3), 234-242.

Setiyani, R. (2020). Keterampilan Manajemen Waktu dan Prestasi Akademik: Studi pada Siswa SMA. Jurnal Psikologi Pendidikan, 7(2), 88-96.

Surya, M., & Rahman, A. (2021). Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(1), 67-75.