



Edukasi Manajemen Waktu untuk Mencegah Penurunan Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kuta Utara

Ni Wayan Nanik Suaryani Taro Putri¹, A.A. Gede Adi Mega Putra², Kadek Adhipanna Surya Nata³✉, Anak Agung Rai Intan Nirmala Dewi⁴, Gusti Ayu Putu Veendam Maharani⁵, I Kadek Dwi Eriana Putra⁶, Ni Luh Putu Dewi Sastrawati⁷, I Putu Mungah Wirawan⁸

^{1,3,4,5,6,7,8}Manajemen, Universitas Primakara, Denpasar, Bali, Indonesia, 80226

²Teknik Informatika, Universitas Primakara, Denpasar, Bali, Indonesia, 80226

E-mail: adhipannas@gmail.com ✉

Info Artikel:

Diterima: 20 April 2026

Diperbaiki: 2 Mei 2026

Disetujui: 13 Mei 2026

Keywords: Daily Planner, High School Students, Procrastination, Productivity, Time Management

Kata Kunci: Jadwal Harian, Manajemen Waktu, Produktivitas, Prokrastinasi, Siswa SMA

Abstract: The transition to high school often presents adaptation challenges for students, particularly in time management. This phenomenon is evident among 10th-grade students at SMA Negeri 1 Kuta Utara, where the inability to prioritize triggers high rates of procrastination and cramming habits. This community service activity aims to improve understanding while providing practical time management skills to the students. The activity was implemented using a Design Thinking approach, involving 33 students through interactive education and practical mentoring in creating a daily planner. The evaluation results showed an evenly distributed increase in students' understanding, evidenced by a significant surge in the lowest score from 40.00 in the pre-test to 80.00 in the post-test. Furthermore, students demonstrated the ability to design their daily schedules structurally and independently. In conclusion, this education is effective as a preventive measure to reduce procrastination rates and maintain the learning productivity of 10th-grade students.

Abstrak: Masa transisi ke jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) sering kali memunculkan kendala adaptasi bagi siswa, khususnya dalam hal manajemen waktu. Fenomena ini terjadi pada siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Kuta Utara, di mana ketidakmampuan mengatur prioritas memicu tingginya kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi) dan belajar dengan sistem kebut semalam (SKS). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman sekaligus memberikan keterampilan praktis manajemen waktu kepada para siswa. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan Design Thinking dan melibatkan 33 siswa melalui metode edukasi interaktif serta pendampingan praktik penyusunan jadwal harian (daily planner). Hasil evaluasi



menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa secara merata, yang dibuktikan dengan lonjakan skor terendah dari 40,00 pada pre-test menjadi 80,00 pada post-test. Selain itu, siswa terbukti mampu merancang jadwal kegiatan sehari-hari secara terstruktur dan mandiri. Edukasi ini disimpulkan efektif sebagai langkah preventif untuk menekan angka prokrastinasi dan menjaga produktivitas belajar siswa kelas 10.

Pendahuluan

Masa peralihan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan fase penting bagi perkembangan akademik dan psikologis siswa. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia, siswa diharapkan aktif dalam aktivitas akademik maupun non akademik, siswa SMA dapat berperan aktif dan rajin dalam mengikuti pembelajaran dan memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugasnya sebagai pelajar yaitu belajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapi (Sofiyanti et al. 2023).

Adaptasi terhadap kegiatan yang beragam sering kali memunculkan kendala dalam efektivitas belajar dan manajemen waktu. Siswa kerap mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara menyelesaikan tugas sekolah, berorganisasi, dan beristirahat.

Menurut Aningtyas et al. (2025), terdapat 66,3% siswa yang terbiasa menunda pekerjaan akademik, yang berdampak pada penurunan minat belajar dan konsentrasi di dalam kelas. Kebiasaan belajar dengan sistem kebut semalam (SKS) membuat siswa tidur larut malam, sehingga mengurangi tingkat konsentrasi pada saat di kelas (Octavia & Amalia 2023). Menurut beberapa penelitian yang dilakukan oleh Gracelyta & Harlina (2021) serta Khairunnisa Sabara et al. (2024) pada siswa SMA yang menerapkan Kurikulum Merdeka mengonfirmasi bahwa manajemen waktu yang kurang optimal berpengaruh negatif terhadap tingginya tingkat prokrastinasi akademik. Penurunan konsentrasi siswa di kelas juga membuat siswa menjadi stres dan membuat nilai akademik siswa menjadi turun (Putri et al. 2021).

Fenomena serupa juga dijumpai pada siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Kuta Utara. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru serta siswa, ditemukan permasalahan mendasar terkait manajemen waktu. Siswa sering merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara beban akademik, non-akademik, dan waktu istirahat



karena siswa lebih memilih sering bermain gawai atau aktivitas lainnya. Kondisi ini berdampak pada kedisiplinan dan akademik siswa, seperti keterlambatan mengumpulkan tugas hingga terlambat hadir ke sekolah akibat mengerjakan tugas sampai larut malam.

Manajemen waktu pada dasarnya bukan sekedar perihal penjadwalan, melainkan proses kognitif dalam mengelola diri dan menetapkan prioritas. Terdapat korelasi yang kuat antara manajemen waktu yang baik dengan rendahnya penundaan tugas akademik (Aggraini & Primanita 2025) Tanpa adanya keterampilan ini, permasalahan di SMA Negeri 1 Kuta Utara berpotensi menurunkan kualitas dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, tindakan preventif dan edukatif diperlukan. Hal ini sejalan dengan temuan Helmy Syakh Alam et al. (2025) menunjukkan bahwa metode pelatihan interaktif efektif untuk meningkatkan literasi, kesadaran, serta tanggung jawab siswa usia remaja.

Pendekatan yang ditawarkan dalam program ini berfokus pada pemberian edukasi mengenai pentingnya manajemen waktu, dilanjutkan dengan pelatihan praktis pembuatan jadwal harian terstruktur untuk membantu siswa mengelola aktivitas mereka secara mandiri.

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan tujuan: (1) Meningkatkan literasi dan kesadaran siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Kuta Utara mengenai manfaat dari manajemen waktu yang efektif; dan (2) Memberikan keterampilan praktis kepada siswa dalam merancang jadwal kegiatan sehari-hari. Melalui program ini, diharapkan siswa mampu mengurangi kebiasaan sistem kebut semalam, membangun kedisiplinan belajar, dan meningkatkan performa akademik mereka.

Metode

1. Tahap Persiapan

Tahap ini dimulai pada November 2025 dengan menerapkan tahapan awal dari kerangka pemecahan masalah berbasis *Design Thinking*, yaitu *Empathy*, *Define*, *Ideation*, *Prototype*, dan *Testing*. Pada tahap *Empathy*, pengumpulan data kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam dengan melibatkan 7 narasumber, yang terdiri atas 2 guru pembimbing dan 5 siswa di SMA Negeri 1 Kuta Utara. Wawancara ini bertujuan untuk mengidentifikasi



akar masalah, memvalidasi kebiasaan menunda-nunda tugas (prokrastinasi), serta memahami kebiasaan sistem kebut semalam (SKS) yang dialami oleh para siswa.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, tim memasuki tahap *Define* untuk mengerucutkan masalah secara lebih presisi. Temuan pada tahap ini mengonfirmasi bahwa rendahnya produktivitas siswa berakar pada ketidakmampuan mengatur prioritas antara beban akademik, ekstrakurikuler, dan gangguan penggunaan gawai yang tidak terkendali. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tim melanjutkan ke tahap *Ideation* untuk merumuskan solusi berupa rancangan program edukasi dan pendampingan manajemen waktu yang aplikatif. Kemudian dilanjutkan ke tahap *Prototype* yaitu merancang kegiatan sosialisasi yang interaktif.

Rangkaian persiapan ini ditutup dengan tahap *Testing* melalui pengajuan terhadap pihak sekolah mengenai rancangan kegiatan sosialisasi guna melihat seberapa efektif materi yang akan dipresentasikan serta agar memperoleh umpan balik dari pihak sekolah untuk penyempurnaan kegiatan.

2. Tahap Implementasi

Tahap implementasi dilaksanakan pada 17 Desember 2025 di SMA Negeri 1 Kuta Utara melalui sosialisasi dan *workshop* dengan tema “Manajemen dan Produktivitas Waktu”, yang diikuti oleh 33 siswa dengan durasi kegiatan selama 90 menit. Rangkaian kegiatan ini diawali dengan pengisian tes awal (*pretest*) guna melihat sejauh mana pemahaman dasar siswa mengenai manajemen waktu. Memasuki sesi utama, pemateri menyajikan edukasi melalui proyektor dengan materi presentasi yang menghubungkan prinsip manajemen profesional ke dalam situasi nyata yang dihadapi siswa di sekolah.

Setelah mendapatkan pemahaman teori, para siswa dilanjutkan untuk mengikuti sesi pelatihan dalam menyusun jadwal harian. Pelatihan ini berguna membantu siswa menciptakan keseimbangan yang ideal antara waktu untuk belajar, berorganisasi, dan beristirahat. Selama proses penyusunan jadwal, terdapat 6 fasilitator yang mendampingi para siswa secara langsung agar mereka dapat mengisi dan memanfaatkan lembar kerja jadwal harian dengan tepat sasaran. Untuk menjaga semangat dan fokus peserta, kegiatan ini diselingi dengan sesi penyegaran suasana (*ice breaking*). Sebagai penutup,



diberikan penghargaan kepada siswa yang berhasil menyusun jadwal paling praktis dan kreatif sebagai bentuk motivasi untuk mulai menerapkan kebiasaan baru tersebut.

3. Tahap Evaluasi

Tahap akhir dilakukan dengan membandingkan nilai dari hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pemahaman siswa. tes yang digunakan terdiri dari 10 soal pilihan ganda yang mencakup topik manajemen waktu dan prioritas. Selain menilai pemahaman siswa, tim juga langsung menilai karya jadwal harian yang telah dihasilkan siswa. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan siswa benar-benar mampu mengatur jadwal dengan baik dan mengurangi kegiatan yang tidak produktif. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat menjadi solusi jangka panjang bagi siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.



Gambar 1. Diagram Alur

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah persiapan yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan terkait produktivitas belajar siswa melalui metode wawancara. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan, di mana tim pelaksana memberikan edukasi sekaligus melatih siswa kelas 10 dalam menyusun jadwal harian (*daily planner*). Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis siswa. Ketiga tahapan ini diimplementasikan guna memastikan bahwa intervensi yang diberikan



tepat sasaran dan memberikan dampak yang terukur bagi siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara.

Pelaksanaan program dilakukan pada tanggal 17 Desember 2025 dengan melibatkan 33 siswa kelas 10. Sesi pemberian materi mengenai manajemen waktu berlangsung selama 90 menit. Materi dipresentasikan menggunakan proyektor dengan pendekatan yang disesuaikan dengan rutinitas harian siswa di sekolah. Pemaparan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pembagian waktu yang proporsional antara kegiatan akademik, ekstrakurikuler, dan waktu istirahat, guna meminimalisasi potensi tekanan akademik.



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Membuat Jadwal Harian

Setelah sesi pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik penyusunan jadwal harian. Pada sesi ini, enam orang mahasiswa bertindak sebagai fasilitator untuk mendampingi siswa secara langsung. Berdasarkan hasil observasi tim, penerapan metode praktik langsung membantu dalam memfasilitasi pemahaman siswa dalam memahami konsep pengaturan waktu yang baik. Pendampingan oleh fasilitator difokuskan untuk mengarahkan siswa yang mengalami kendala dalam menentukan skala prioritas, sehingga jadwal yang disusun bersifat realistis dan aplikatif.

Keberhasilan program ini diukur dengan membandingkan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dari 33 peserta. Berdasarkan hasil evaluasi, tingkat pemahaman siswa mengalami peningkatan yang sangat baik:



Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Indikator	Rata-Rata Skor	Skor Terendah	Skor Tertinggi
<i>Pre-test</i>	76,57	40,00	100,00
<i>Post-test</i>	86,67	80,00	100,00

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan pemahaman siswa secara keseluruhan. Rata-rata skor kelas mengalami kenaikan dari 76,57 pada saat *pre-test* menjadi 86,67 pada saat *post-test*. Peningkatan pemahaman ini juga sangat terlihat pada capaian nilai terendah siswa. Skor terendah siswa meningkat secara signifikan dari 40,00 pada saat *pre-test* menjadi 80,00 pada saat *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif membantu siswa mencapai tingkat pemahaman dasar yang lebih baik. Sementara itu, skor tertinggi tetap bertahan di angka 100,00. Capaian ini menegaskan bahwa pelatihan yang diberikan mampu pemeratakan pemahaman seluruh peserta, sehingga tidak ada lagi siswa yang berada di bawah standar pemahaman setelah kegiatan selesai. Peningkatan pemahaman yang signifikan ini terjadi karena penerapan metode belajar yang menggabungkan teori dengan praktik langsung. Kehadiran fasilitator dalam memberikan pendampingan saat menyusun jadwal harian memudahkan siswa untuk mengimplementasikan konsep skala prioritas ke dalam situasi nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian Helmy Syakh Alam et al.(2025) yang menegaskan bahwa metode pelatihan interaktif sangat efektif untuk meningkatkan literasi dan kesadaran siswa usia remaja. Melalui pendampingan, siswa didorong untuk tidak sekedar menerima informasi secara pasif, melainkan berpartisipasi dalam merancang manajemen waktu mereka sendiri.

Selain mengevaluasi hasil tes, tim pelaksana juga menilai hasil karya praktik siswa berupa jadwal harian tersebut. Dari hasil pengamatan, sebagian besar siswa terbukti telah mampu menyusun rencana kegiatannya secara mandiri. Mereka dapat membagi alokasi waktu secara seimbang antara jam sekolah, pengerjaan tugas mandiri, dan waktu istirahat. Hal ini membuktikan bahwa siswa tidak hanya sekedar mendengarkan materi, tetapi berhasil menyusun instrumen jadwal nyata yang siap mereka gunakan setiap hari.



Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan manajemen waktu di SMA Negeri 1 Kuta Utara telah berjalan secara efektif. Program ini terbukti mampu meningkatkan dan pemeratakan pemahaman 33 siswa kelas 10 mengenai signifikansi pengelolaan waktu terhadap produktivitas akademik. Peningkatan ini dibuktikan melalui data evaluasi, di mana skor minimum siswa meningkat secara signifikan dari 40,00 pada *pre-test* menjadi 80,00 pada *post-test*. Dari aspek keterampilan praktis, pendampingan oleh fasilitator mendukung siswa untuk menyusun jadwal harian (*daily planner*) secara mandiri dan realistis, yang berfungsi sebagai motivasi siswa untuk mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas (prokrastinasi).

Meskipun pemahaman siswa telah meningkat, tantangan utamanya adalah menjaga konsistensi siswa dalam menerapkan jadwal tersebut di kehidupan nyata sehari-hari. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah dapat memberikan pendampingan rutin untuk memantau kedisiplinan waktu siswa. Bagi pelaksana kegiatan selanjutnya, disarankan untuk merancang sistem evaluasi jangka panjang agar kebiasaan baik dalam mengatur waktu ini dapat terbentuk menjadi karakter siswa yang permanen.

Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, jajaran dewan guru serta seluruh siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Kuta Utara atas kerja sama, antusiasme, dan fasilitasi yang diberikan selama kegiatan pengabdian ini berlangsung. Penghargaan juga disampaikan kepada Universitas Primakara atas dukungan moral dan administratif sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat sasaran.

Referensi

- Aggraini, N., and R. Primanita. 2025. "Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA di Kabupaten Rokan Hulu, Riau." *YASIN* 5: 1755–1766. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i3.5437>.
- Alam, Helmy Syakh, Anak Agung Gede Adi Mega Putra, Anak Agung Gede Bagus Abi Wiguna, I Gede Ade Hendra Juniantara Putra, and I Komang Swastika



- Adnyana. 2025. "Peningkatan Literasi dan Keamanan Digital Siswa SMP Negeri 3 Bangli Melalui Pelatihan Interaktif." *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 4: 1330–1337. <https://doi.org/10.56799/joongki.v4i4.10487>.
- Aningtyas, Y. R., P. Setyawati, and U. P. Kediri. 2025. "Masa Transisi dari SMP ke Madrasah Aliyah: Tantangan dan Strategi Pendampingan Siswa (Studi Kasus)." <https://doi.org/10.29407/f648y873>.
- Gracelyta, T., and H. Harlina. 2021. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi." *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling* 8: 46–54. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i1.14511>.
- Khairunnisa Sabara, A., M. Ahkam Alwi, A. Halima, U. Negeri Makassar, J. A. Pettarani Makassar, and S. Selatan. 2024. "Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Kurikulum Merdeka pada Siswa MAN 2 Kota Makassar." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 1: 100–106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10494714>.
- Octavia, V., and N. Amalia. 2023. "Eksplorasi Fenomena Belajar Sistem Kebut Semalam: Kajian Kualitatif Terhadap Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VI." *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)* 11, no. 1: 73–83. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v11i1.26208>.
- Putri, R. N., N. Hidayah, and Mujidin. 2021. "Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual: Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi." *Psyche* 165 *Journal*: 339–345. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>.
- Sofiyanti, C., D. Rakhmawati, and Ismah. 2023. "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Teuku Umar Semarang." *JUBIKOPS*. <http://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/219/171>.