



Naskah dikirim: 17/12/2025–Selesai revisi: 2/1/2026–Disetujui: 23/1/2026–Diterbitkan: 1/2/2026

Pendampingan Manajemen Waktu Berbasis Digital dalam Menyeimbangkan Aktivitas Akademik dan Ekstrakurikuler Siswa SMP di Pondok Pesantren Al Kaffah

Hilda Sa'idatul Kamilah¹, Astri Ardila Susanti^{2*}, Mutiara Vidrin Rittiauw³,
Zizah Nurazizah⁴, Ilwandi⁵, Afrinal Desi Dermawan⁶

^{1,2,3,4,5,6}Magister Manajemen Pendidikan, Universitas Pamulang, Banten, Indonesia

e-mail: ¹hildasaidatulkamilah@gmail.com, ^{2*}astriardila@gmail.com,
³vidrinmutiara@gmail.com, ⁴ziza6481@gmail.com, ⁵reccionwandi@gmail.com,
⁶afrinald88@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan manajemen waktu siswa dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan ekstrakurikuler di lingkungan pesantren yang memiliki jadwal padat serta keterbatasan penggunaan teknologi digital. Fokus kegiatan ini adalah pendampingan manajemen waktu berbasis digital yang disesuaikan dengan kondisi pesantren. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola waktu secara efektif dan terstruktur. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan strategi edukatif dan kontekstual melalui ceramah, diskusi, refleksi, simulasi manual, dan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman terhadap konsep manajemen waktu, mampu menyusun jadwal harian secara lebih terstruktur, serta mulai memiliki kesadaran dalam menentukan prioritas kegiatan. Selain itu, siswa juga memahami konsep pemanfaatan teknologi digital sebagai alat bantu dalam manajemen waktu secara konseptual. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi dalam membentuk kemandirian belajar, kedisiplinan, serta keseimbangan aktivitas siswa di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: Manajemen waktu; literasi digital; siswa SMP; pesantren; pengabdian masyarakat

Abstract

This community service program was motivated by the low level of students' time management skills in balancing academic and extracurricular activities, particularly in Islamic boarding school environments characterized by structured schedules and limited access to digital technology. The focus of this program was digital-based time management assistance adapted to the contextual conditions of the pesantren. The objective of this activity was to improve



students' understanding and skills in managing time effectively and systematically. The method employed a participatory approach with educational and contextual strategies, including lectures, discussions, reflections, manual simulations, and demonstrations. The program was implemented through three main stages: preparation, implementation, and evaluation, with data collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed using a descriptive qualitative approach. The results indicate that students experienced an improvement in their understanding of time management concepts, demonstrated the ability to create more structured daily schedules, and developed greater awareness in setting activity priorities. In addition, students gained conceptual knowledge of how digital tools can support time management, despite not directly using digital devices. Therefore, this program contributes to fostering students' self-regulated learning, discipline, and ability to balance academic and extracurricular activities in the pesantren environment.

Keywords: *time management; digital literacy; self-regulated learning; junior high school students; islamic boarding school*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital pada abad ke-21 telah membawa perubahan fundamental dalam sistem pendidikan global, khususnya dalam cara peserta didik mengakses, mengelola, dan memanfaatkan informasi dalam proses pembelajaran. Transformasi ini menuntut siswa untuk tidak hanya menguasai materi akademik, tetapi juga memiliki keterampilan adaptif seperti literasi digital, manajemen diri, serta kemampuan mengatur waktu secara efektif (Cahyaningsih et al., 2025; Hasnida et al., 2023). Dalam konteks pendidikan modern, kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu kompetensi kunci yang menentukan keberhasilan belajar, karena siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan aktivitas yang semakin kompleks dan dinamis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dalam era pendidikan digital, kemampuan manajemen waktu dan *self-regulated learning* menjadi faktor utama dalam menjaga konsistensi akademik siswa di tengah berbagai distraksi teknologi yang terus berkembang (Luwiha et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa penguasaan manajemen waktu bukan lagi sekadar keterampilan tambahan, melainkan kebutuhan esensial dalam sistem pendidikan kontemporer.

Dalam praktiknya, tantangan terbesar yang dihadapi siswa saat ini adalah meningkatnya distraksi akibat penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol, seperti media sosial dan aplikasi hiburan. Kondisi ini menyebabkan terjadinya penurunan fokus belajar, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, serta rendahnya produktivitas akademik. Beberapa studi menunjukkan bahwa tanpa pengelolaan waktu yang baik, siswa cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan keterlibatan belajar secara konsisten (Elviona et al., 2025; Fu et al., 2025). Selain itu, perkembangan pembelajaran berbasis digital juga menuntut siswa untuk memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam mengatur waktu belajar mereka. Tanpa keterampilan tersebut, teknologi yang seharusnya menjadi alat bantu justru berubah menjadi sumber gangguan yang signifikan dalam proses pembelajaran (P et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengelola waktu secara efektif dalam lingkungan digital yang kompleks.

Manajemen waktu dalam konteks pendidikan tidak hanya berkaitan dengan pengaturan jadwal belajar, tetapi juga mencakup kemampuan menetapkan prioritas, mengontrol diri, serta mengalokasikan waktu secara proporsional antara berbagai aktivitas. Kemampuan ini memiliki hubungan yang erat dengan *self-regulated learning*, yaitu kemampuan individu dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri (Tsanya et al., 2025; Wolters & Brady, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dan *self-regulated learning*, di mana siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat kemandirian belajar yang lebih tinggi (Usroh et al., 2022). Dengan demikian, penguatan kemampuan manajemen waktu dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran siswa secara keseluruhan.

Lebih lanjut, pentingnya manajemen waktu juga berkaitan dengan upaya mengurangi perilaku prokrastinasi yang sering terjadi pada siswa. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah umum yang dapat menghambat pencapaian prestasi belajar. Penelitian empiris menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan manajemen waktu berkorelasi dengan tingginya tingkat prokrastinasi pada siswa, yang berdampak pada penurunan kualitas hasil belajar (Hidayat & Hasim, 2023; Jaya et al., 2025). Selain itu, siswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan manajemen waktu menjadi sangat penting sebagai upaya preventif terhadap berbagai permasalahan akademik dan psikologis yang dihadapi siswa.

Di sisi lain, kegiatan ekstrakurikuler juga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan siswa secara holistik. Kegiatan ini tidak hanya membantu mengembangkan bakat dan minat, tetapi juga membentuk karakter, keterampilan sosial, serta kemampuan kepemimpinan (Kasman et al., 2024; Widodo et al., 2025). Namun, tanpa pengelolaan waktu yang baik, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler justru dapat menjadi beban tambahan bagi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kegiatan non-akademik, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan performa di salah satu aspek (Mandasari et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara kegiatan akademik dan ekstrakurikuler merupakan tantangan nyata yang membutuhkan solusi strategis dan aplikatif.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa, salah satunya melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan. Studi menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan manajemen waktu berbasis pendekatan praktis dapat meningkatkan pemahaman serta keterampilan siswa dalam mengelola waktu secara signifikan (Shalsa et al., 2025). Selain itu, kegiatan PKM yang mengintegrasikan pemanfaatan teknologi digital juga terbukti mampu meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu dan produktivitas siswa (P et al., 2025). Namun demikian, sebagian besar kegiatan tersebut masih dilakukan dalam konteks sekolah umum yang tidak memiliki keterbatasan penggunaan teknologi, sehingga belum sepenuhnya relevan dengan lingkungan pendidikan berbasis pesantren yang memiliki karakteristik khusus.

Lingkungan pendidikan berbasis pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan sekolah umum, terutama dalam hal pengelolaan waktu siswa. Sistem pendidikan pesantren mengintegrasikan kegiatan akademik formal, pembelajaran keagamaan, serta aktivitas asrama dalam satu kesatuan jadwal yang padat dan terstruktur (Geh et al., 2024; Muflikhah & Citraningsih, 2025; Sunardi et al., 2024). Hal ini menyebabkan siswa atau santri dituntut memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih kompleks dibandingkan siswa pada umumnya. Penelitian menunjukkan bahwa dalam sistem pendidikan pesantren, waktu santri terbagi dalam berbagai kategori aktivitas seperti ibadah, pembelajaran diniyah, pendidikan formal, serta kegiatan penunjang lainnya yang berlangsung secara terjadwal sepanjang hari (Mizaniyyah & Triwiyanto, 2025). Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengelolaan waktu bukan hanya kebutuhan, melainkan menjadi bagian integral dari sistem pendidikan pesantren itu sendiri.

Meskipun memiliki sistem jadwal yang relatif terstruktur, dalam praktiknya masih ditemukan berbagai permasalahan terkait kemampuan siswa dalam mengelola waktu secara efektif. Tidak semua siswa mampu beradaptasi dengan tuntutan aktivitas yang padat, sehingga seringkali mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan aktivitas asrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di lingkungan pendidikan berasrama masih mengalami kendala dalam mengatur waktu belajar dan kegiatan non-akademik, yang berdampak pada kesiapan belajar dan performa akademik mereka (A. N. Azizah et al., 2026). Hal ini mengindikasikan bahwa keberadaan jadwal yang terstruktur belum tentu menjamin kemampuan manajemen waktu yang baik tanpa adanya pembinaan dan pendampingan yang tepat.

Lebih lanjut, tantangan dalam pengelolaan waktu di lingkungan pesantren juga berkaitan dengan keterbatasan akses terhadap teknologi digital. Berbeda dengan sekolah umum yang relatif bebas dalam penggunaan perangkat digital, banyak pesantren yang menerapkan pembatasan penggunaan smartphone bagi siswa sebagai bagian dari pembinaan karakter. Di satu sisi, kebijakan ini bertujuan untuk mengurangi distraksi dan menjaga fokus belajar, namun di sisi lain juga membatasi pemanfaatan teknologi digital sebagai alat bantu dalam manajemen waktu. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi seperti *to-do list*, pengingat, dan perencanaan digital dapat membantu individu dalam meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu serta produktivitas belajar (H. N. Azizah et al., 2025). Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara potensi teknologi digital dengan praktik pendidikan di lingkungan pesantren.

Permasalahan tersebut juga diperkuat oleh fakta bahwa sebagian besar program peningkatan manajemen waktu yang telah dilakukan masih berfokus pada pendekatan konvensional tanpa integrasi teknologi digital secara optimal. Studi menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan dan bimbingan kelompok mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa secara signifikan, namun pendekatan tersebut masih terbatas pada metode manual dan belum mengintegrasikan aspek digital secara kontekstual (Shalsa et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan suatu inovasi pendekatan yang mampu menjembatani antara

kebutuhan pengembangan keterampilan manajemen waktu dengan kondisi lingkungan pesantren yang memiliki keterbatasan penggunaan teknologi.

Berdasarkan kondisi tersebut, Pondok Pesantren Al Kaffah dipilih sebagai lokasi pengabdian karena memiliki karakteristik yang relevan dengan permasalahan yang diangkat. Siswa di lingkungan ini tidak hanya dituntut untuk memenuhi kewajiban akademik formal, tetapi juga aktif dalam kegiatan keagamaan dan ekstrakurikuler yang cukup padat. Kondisi ini menjadikan siswa rentan mengalami ketidakseimbangan dalam pengelolaan waktu jika tidak memiliki keterampilan yang memadai. Selain itu, adanya pembatasan penggunaan perangkat digital di lingkungan pesantren menjadi tantangan tersendiri dalam mengimplementasikan konsep manajemen waktu berbasis digital. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang adaptif dan kontekstual agar program yang dilaksanakan dapat diterima dan diterapkan secara efektif oleh peserta.

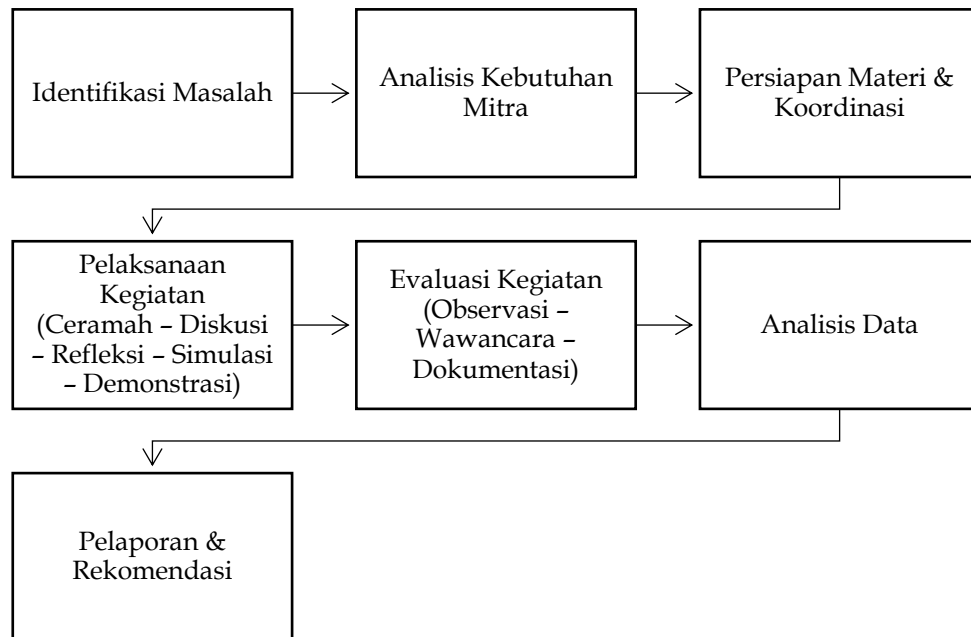
Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dirancang dalam bentuk pendampingan manajemen waktu berbasis digital yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan pesantren. Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan ini terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu integrasi konsep manajemen waktu digital melalui metode simulasi manual tanpa ketergantungan langsung pada perangkat teknologi. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk memahami prinsip-prinsip penggunaan teknologi digital dalam pengelolaan waktu secara konseptual dan aplikatif, meskipun dalam keterbatasan akses perangkat. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang manajemen waktu, membekali keterampilan praktis dalam menyusun jadwal yang efektif, serta membantu siswa dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan ekstrakurikuler secara optimal di lingkungan pesantren.

Metode

Metode dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis edukatif dan kontekstual yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan ekstrakurikuler di lingkungan pesantren. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran melalui kombinasi metode ceramah, diskusi, refleksi, simulasi, dan demonstrasi. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi identifikasi kebutuhan mitra, koordinasi dengan pihak Pondok Pesantren Al Kaffah, serta penyesuaian materi dengan karakteristik siswa dan aturan lingkungan pesantren. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui seminar interaktif yang memberikan pemahaman konseptual mengenai manajemen waktu dan pemanfaatan teknologi digital, disertai kegiatan diskusi dan refleksi untuk memperkuat pemahaman peserta secara kontekstual. Simulasi manual dilakukan dengan menyusun jadwal harian menggunakan media kertas sebagai representasi aplikasi digital, sehingga siswa tetap dapat memahami konsep manajemen waktu berbasis digital meskipun tanpa penggunaan perangkat secara langsung.

Tahap evaluasi dan analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan

siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta, wawancara singkat untuk mengetahui respon dan pemahaman siswa, serta dokumentasi kegiatan sebagai data pendukung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan capaian program secara komprehensif. Pendekatan ini sejalan dengan praktik umum dalam kegiatan PKM yang dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi guna memastikan keberhasilan program serta keberlanjutan dampaknya bagi peserta (Rizqiani et al., 2025).



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan PKM

Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait manajemen waktu serta kemampuan dalam menyusun jadwal aktivitas secara lebih terstruktur. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta menunjukkan perubahan sikap yang ditandai dengan meningkatnya partisipasi aktif dalam diskusi dan refleksi. Siswa yang sebelumnya belum memiliki perencanaan waktu yang jelas mulai mampu mengidentifikasi prioritas kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Hal ini terlihat dari keterlibatan mereka dalam sesi simulasi, di mana siswa mampu menyusun jadwal harian yang lebih sistematis dibandingkan kondisi awal sebelum kegiatan dilaksanakan.

Selanjutnya, hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa pendekatan simulasi manual berbasis konsep digital mampu membantu siswa memahami prinsip dasar manajemen waktu secara aplikatif. Dalam kegiatan simulasi, siswa diminta menyusun jadwal kegiatan harian dengan mempertimbangkan waktu belajar, kegiatan ekstrakurikuler, serta waktu istirahat. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menempatkan aktivitas secara proporsional, meskipun masih terdapat

beberapa siswa yang belum optimal dalam menentukan prioritas. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan pendampingan memberikan dampak awal dalam membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya pengelolaan waktu secara efektif.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara singkat, siswa menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan pemahaman baru terkait cara mengelola waktu yang sebelumnya belum pernah mereka pelajari secara sistematis. Siswa juga menyampaikan bahwa metode yang digunakan mudah dipahami karena dikaitkan langsung dengan aktivitas sehari-hari di lingkungan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan kontekstual yang digunakan dalam kegiatan ini mampu meningkatkan relevansi materi dengan kebutuhan peserta, sehingga memudahkan proses internalisasi konsep manajemen waktu.

Dalam aspek pemahaman terhadap teknologi digital, siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai fungsi dasar aplikasi manajemen waktu seperti kalender digital, pengingat (*reminder*), dan *to-do list*. Meskipun tidak dilakukan praktik langsung menggunakan perangkat, siswa mampu memahami bagaimana teknologi tersebut dapat digunakan untuk membantu mengatur aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan simulatif tetap efektif dalam membangun literasi digital konseptual di lingkungan yang memiliki keterbatasan penggunaan teknologi.

Untuk memperjelas hasil yang diperoleh, berikut disajikan data capaian kegiatan dalam bentuk tabel 1:

Tabel 1. Capaian Hasil Kegiatan PKM

No	Parameter	Kondisi Awal	Hasil Setelah Kegiatan
1	Pemahaman manajemen waktu	Rendah, belum terstruktur	Meningkat, memahami konsep dasar
2	Kemampuan menyusun jadwal	Belum terencana	Mampu menyusun jadwal harian
3	Penentuan prioritas	Kurang jelas	Mulai mampu menentukan prioritas
4	Keseimbangan akademik-ekstrakurikuler	Tidak seimbang	Lebih terarah dan proporsional
5	Partisipasi siswa	Pasif	Aktif dalam diskusi dan refleksi
6	Pemahaman teknologi digital	Terbatas	Memahami fungsi dasar aplikasi



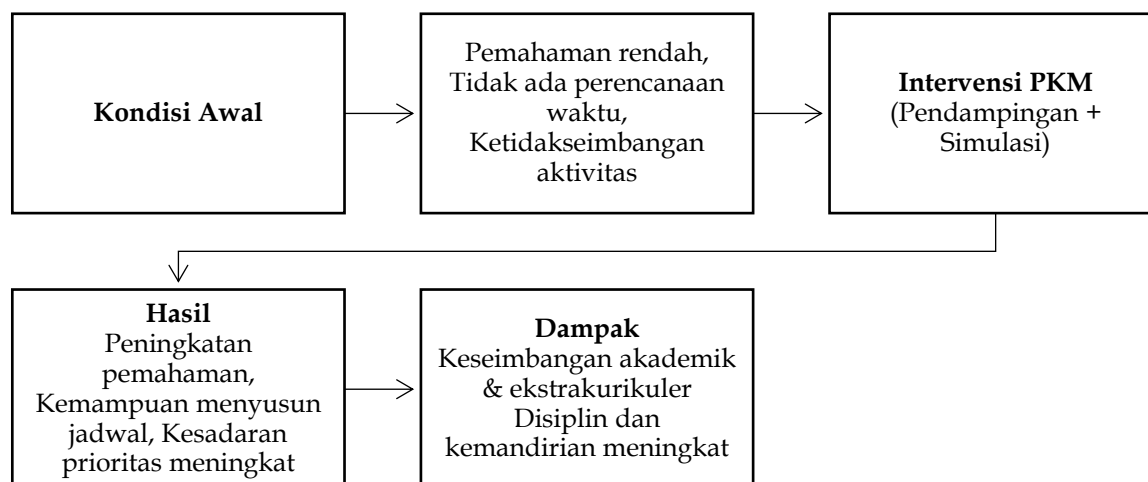
Gambar 2.1. Penyampaian materi manajemen waktu kepada siswa



Gambar 2.2. Kegiatan diskusi dan refleksi peserta



Gambar 2.3. Simulasi penyusunan jadwal harian oleh siswa



Gambar 3. Diagram Hasil Kegiatan PKM

Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Siswa

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait manajemen waktu, yang secara teoritis dapat dijelaskan melalui kerangka *self-regulated learning* (SRL). Dalam perspektif SRL, manajemen waktu merupakan bagian dari kemampuan regulasi diri yang mencakup perencanaan, monitoring, dan evaluasi aktivitas belajar. Penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan regulasi diri, di mana siswa yang mampu mengelola waktu secara efektif cenderung memiliki kontrol belajar yang lebih baik serta konsistensi akademik yang lebih tinggi (Luwiha et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan hasil PKM, di mana siswa mulai mampu mengidentifikasi prioritas dan menyusun jadwal secara lebih terstruktur setelah mengikuti kegiatan.

Lebih lanjut, peningkatan pemahaman ini juga menunjukkan adanya proses internalisasi konsep melalui pendekatan partisipatif dan reflektif yang digunakan dalam kegiatan. Dalam teori pembelajaran modern, keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran terbukti meningkatkan pemahaman konseptual dan kemampuan penerapan pengetahuan dalam konteks nyata. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa kesadaran terhadap pengelolaan waktu (*time awareness*) menjadi faktor penting dalam meningkatkan performa belajar siswa, karena siswa yang memiliki kesadaran waktu yang baik cenderung lebih konsisten dalam aktivitas belajar mereka (Hsu et al., 2023). Dengan demikian, hasil PKM ini tidak hanya menunjukkan peningkatan pemahaman, tetapi juga mencerminkan terbentuknya kesadaran baru dalam diri siswa terkait pentingnya manajemen waktu.

Selain itu, peningkatan ini juga berkaitan dengan penurunan potensi perilaku prokrastinasi akademik. Dalam kajian psikologi pendidikan, rendahnya kemampuan manajemen waktu sering dikaitkan dengan tingginya tingkat prokrastinasi, yang berdampak negatif terhadap hasil belajar. Studi terbaru menunjukkan bahwa kegagalan dalam regulasi diri menjadi faktor utama munculnya prokrastinasi akademik, sehingga penguatan kemampuan manajemen waktu dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasinya (Tao et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan PKM ini

memiliki kontribusi penting dalam membangun fondasi perilaku belajar yang lebih disiplin dan terarah.

Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Manajemen Waktu

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman terhadap pemanfaatan teknologi digital sebagai alat bantu manajemen waktu, meskipun tidak dilakukan praktik langsung menggunakan perangkat. Hal ini menarik untuk dikaji karena menunjukkan bahwa literasi digital tidak selalu harus berbasis penggunaan langsung teknologi, tetapi dapat dibangun melalui pendekatan konseptual dan simulatif. Dalam konteks pendidikan digital, teknologi berfungsi sebagai *scaffolding tool* yang membantu siswa dalam mengorganisasi aktivitas belajar dan meningkatkan efisiensi waktu.

Secara teoritis, integrasi teknologi dalam manajemen waktu berkaitan erat dengan penguatan *self-regulated learning*. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran dapat mendukung proses perencanaan, monitoring, dan evaluasi belajar siswa secara lebih sistematis (Faza & Lestari, 2025). Dalam hal ini, aplikasi seperti kalender digital dan *to-do list* berfungsi sebagai alat eksternal yang memperkuat regulasi diri siswa. Hasil PKM ini membuktikan bahwa meskipun tanpa penggunaan langsung, pemahaman konsep tersebut tetap dapat ditransfer kepada siswa melalui pendekatan simulatif.

Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini juga relevan dengan konsep *blended learning* dan pembelajaran adaptif, di mana teknologi tidak hanya dipandang sebagai alat, tetapi sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang mendukung kemandirian siswa. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan manajemen waktu siswa secara signifikan (Mutmainna et al., 2025). Dengan demikian, kegiatan PKM ini berhasil menjembatani keterbatasan akses teknologi di lingkungan pesantren dengan kebutuhan pengembangan kompetensi digital siswa.

Keseimbangan Aktivitas Akademik dan Ekstrakurikuler

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mulai mampu memahami pentingnya keseimbangan antara aktivitas akademik dan ekstrakurikuler, yang merupakan salah satu tujuan utama dari program PKM ini. Secara teoritis, keseimbangan ini berkaitan dengan konsep *holistic education*, di mana pengembangan siswa tidak hanya difokuskan pada aspek kognitif, tetapi juga aspek sosial, emosional, dan keterampilan hidup. Dalam konteks ini, manajemen waktu berperan sebagai mekanisme pengendali yang memungkinkan siswa mengalokasikan sumber daya waktu secara proporsional.

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam berbagai aktivitas tanpa mengorbankan performa akademik (Mubango & Ngirande, 2024). Hal ini sejalan dengan hasil PKM, di mana siswa mulai menunjukkan kemampuan dalam menyusun jadwal yang lebih seimbang antara kegiatan belajar dan kegiatan ekstrakurikuler. Perubahan ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mencerminkan perubahan sikap dan pola pikir siswa terhadap pentingnya pengelolaan waktu.

Lebih lanjut, keseimbangan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap aktivitas sehari-hari. Dalam perspektif SRL, kemampuan ini menunjukkan bahwa siswa telah mencapai tahap regulasi diri yang lebih tinggi, di mana mereka mampu mengintegrasikan berbagai tuntutan aktivitas secara harmonis. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Simpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pendampingan manajemen waktu berbasis digital mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola waktu secara lebih terstruktur, khususnya dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan ekstrakurikuler di lingkungan pesantren. Peningkatan ini tercermin dari perubahan pola pikir siswa dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal harian, serta meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan waktu sebagai bagian dari kemampuan *self-regulated learning*. Secara teoritis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa manajemen waktu merupakan komponen penting dalam regulasi diri yang berperan dalam meningkatkan konsistensi akademik, kedisiplinan, serta kemandirian belajar siswa di era digital. Selain itu, pendekatan simulatif yang digunakan terbukti efektif dalam menjembatani keterbatasan penggunaan teknologi di lingkungan pesantren, sehingga siswa tetap dapat memahami konsep pemanfaatan teknologi digital secara konseptual dan aplikatif. Oleh karena itu, kegiatan ini direkomendasikan untuk dikembangkan lebih lanjut melalui program pendampingan yang berkelanjutan, integrasi dalam kegiatan pembinaan sekolah atau pesantren, serta penguatan kolaborasi antara pendidik dan lembaga pendidikan dalam menanamkan keterampilan manajemen waktu sejak dini sebagai bagian dari pengembangan karakter dan kesiapan siswa menghadapi tantangan pendidikan modern.

Penghargaan

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Universitas Pamulang atas dukungan akademik dan fasilitasi kegiatan, serta kepada Pondok Pesantren Al Kaffah yang telah memberikan izin dan kesempatan dalam pelaksanaan program ini. Penulis juga mengapresiasi partisipasi aktif para siswa serta kontribusi seluruh tim pelaksana dan pihak terkait yang telah berperan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar dan memberikan manfaat yang optimal.

Daftar Pustaka

- Azizah, A. N., Setiabudi, D. I., & Humaeroh, I. (2026). Analisis Kesulitan Siswa dalam Manajemen Waktu Belajar dan Kegiatan Asrama Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Ma'had Al-Zaytun. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 130–143. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.43685>
- Azizah, H. N., Imron, A., Kusumaningrum, D. E., & Triwiyanto, T. (2025). Manajemen Waktu Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Al Mukmin Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di PESMA Al Mukmin. *Eureka: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 94–102. <https://doi.org/10.33477/eureka.v3i2.11702>
- Cahyaningsih, A., Ramadhani, L., Aulia, H., Alwi, N. A., & Ningsih, Y. (2025). Transformasi Kurikulum dalam Menghadapi Tantangan Pendidikan Abad 21. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 3(3), 352–367. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i3.1845>
- Elviona, J., Putri, N. O., Mala Sari, Y., & Erliant, D. (2025). Analysis of the Effect of Time Management on Students' Academic Procrastination (Case Study: STIA Lancang Kuning Dumai). *Global Education Journal*, 3(2), 327–334. <https://doi.org/10.59525/gej.v3i2.737>
- Faza, A., & Lestari, I. A. (2025). Self-Regulated Learning in the Digital Age: A Systematic Review of Strategies, Technologies, Benefits, and Challenges. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 26(2), 23–58. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v26i2.8119>
- Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. (2025). Unlocking academic success: The impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, 13(1), 323. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>
- Geh, N., Bahrn, B., & Niswanto, N. (2024). Strategic Management of Boarding Schools for Enhanced Learning Quality. *Journal of Educational Management and Learning*, 2(1), 35–43. <https://doi.org/10.60084/jeml.v2i1.174>
- Hasnida, S. S., Adrian, R., & Siagian, N. A. (2023). Tranformasi Pendidikan Di Era Digital. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(1), 110–116. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i1.2488>
- Hidayat, M., & Hasim, W. (2023). Putting It off until Later: A Survey-Based Study on Academic Procrastination among Undergraduate Students. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal)*, (28), 1. <https://doi.org/10.7358/ecps-2023-028-taha>
- Hsu, C.-Y., Horikoshi, I., Li, H., Majumdar, R., & Ogata, H. (2023). Supporting “time awareness” in self-regulated learning: How do students allocate time during exam preparation? *Smart Learning Environments*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s40561-023-00243-z>
- Jaya, A. C., Hajaroh, M., & Eliasa, E. I. (2025). The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 114–124. <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.93881>

- Kasman, K., Paridah, N., Nasution, J. A., & Apsah, A. (2024). Analisis Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pengembangan Potensi Peserta Didik Di MTS Negeri 4 Mandailing Natal. *ASPIRASI: Publikasi Hasil Pengabdian Dan Kegiatan Masyarakat*, 2(3), 77–83. <https://doi.org/10.61132/aspirasi.v2i3.632>
- Luwiha, L., Taridi, T., Andriyaningsih, A., & Suryanadi, J. (2025). Learning Time Management and Self-Regulated Learning as Predictors of Students' Academic Consistency in the 21st Century Digital Education Era. *SOCIAL : Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(4), 1473–1481. <https://doi.org/10.51878/social.v5i4.8042>
- Mandasari, F., Ardi, Z., Nurfarhanah, N., & Zahri, T. N. (2025). Manajemen waktu belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan tingkatan kelas. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(7), 1257–1264. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i7.2909>
- Mizaniyyah, N., & Triwiyanto, T. (2025). Student time management in pesantren: A comparative study of 10 pesantren in indonesia. *TANZHIMUNA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 148–157. <https://doi.org/10.54213/v2c9bc68>
- Mubango, H., & Ngirande, H. (2024). Self-Regulated Learning: Time Management in a Blended Learning Environment for Student Academic Performance. In S. Mistretta (Ed.), *Education and Human Development* (Vol. 29). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1006068>
- Muflikhah, E., & Citraningsih, D. (2025). Implementation of Boarding School-Based Educational Institution Management in Character Building. *Jawda: Journal of Islamic Education Management*, 120–135. <https://doi.org/10.21580/jawda.v6i2.2025.27764>
- Mutmainna, A. M., Hiola, St. F., & Muis, Abd. (2025). The Effect of Blended Learning on Self-Control and Time Management in Students at MAN 1 Makassar in Biology Learning. *Biology Teaching and Learning*, 8(2). <https://doi.org/10.35580/btl.v8i2.77980>
- P, S., Hendra, D., M, R., & Agustian, A. P. (2025). Pelatihan Manajemen Waktu: Tips Dan Trik Optimalisasi Produktivitas Dengan Aplikasi Digital Di Smk Dwi Putra. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.32493/jlkkkk.v6i1.p33-39.48500>
- Rizqiani, D. A., Herlina, S., Astuti, M. T., & Novitri, S. (2025). Meningkatkan Kesadaran Kritis Siswa melalui Strategi Membaca Kritis Teks Naratif. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 60–65. <https://doi.org/10.53860/losari.v7i1.463>
- Shalsa, A. M., Saragih, N. A., Mujib, A., & Ikhwana, D. K. (2025). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 5(2), 207–215. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v5i2.1158>
- Sunardi, S., Munfarida, I., Mujahidin, M., & Zaini, F. (2024). Manajemen Pengelolaan Santri Mahasiswa. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 4(3), 140–150. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v4i3.1831>

- Tao, X., Hanif, H., & Lieqin, W. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1562980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980>
- Tsanya, R., Syukriadi, S., & Kala, P. R. (2025). Hubungan Manajemen Waktu dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(4), 24–37. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i4.2344>
- Usroh, L., Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen Waktu dan Self Regulated Learning pada Siswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 47–63. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2762>
- Widodo, W., Shofwan, I., Lestari, G. D., & Widyaswari, M. (2025). Building the Islamic Character of Children through Extracurricular Programs at Islamic Elementary School, Gresik. *Jurnal Kajian Peradaban Islam*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.47076/jkpis.v8i2.322>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: A Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>