

Peran dan Manajemen Waktu dalam Penggunaan Smartphone

(*Role and Time Management in Smartphone Usage*)

Nabila Putri Syahrina^{1*}, Melly Eunike², Farid Wahyu Saputra³, Futihah Ananda Khoirusiffa⁴, Azzahra Nadya Khairunnisa⁵, Saskia Dwi Rahmawati⁶, Antonio Amabel Setiawan⁷, Muhammad Sunan Magribi Herlambang⁸, Ravi Islami Adeza⁹, Lutfi Hardiyanto¹⁰

¹⁻¹⁰ Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Indonesia

Email: nabilaputrisyahrina1026@gmail.com *

Article History:

Received: September 16, 2024;

Revised: Oktober 21, 2024;

Accepted: Desember 10, 2024;

Online Available: Desember 13, 2024;

Keywords: handphone; teknologi; manajemen

Abstract: The service was carried out at SDN Pulogebang 02 on October 17, 2024 with the theme of the role and time management in the use of smartphones. Smartphones are important for Generation Z, but many do not understand the proper use of smartphones, as well as the inappropriate use of smartphones, this is the problem of our group's research, this research aims to generation Z can understand the role and proper smartphone time management. The method used is to present material about time management in the use of smartphones. The samples in this study were 6B and 6C class students. The techniques used are Post-Test and Pre-Test, as well as doing Ice Breaking to break the atmosphere of the students who are not focused on the material we provide. Data collection techniques using interviews, questionnaires, and documentation. The results of this service show that there is a link between time management and the application of Pancasila values, namely the attitude of discipline towards students of SDN Pulogebang 02. This is shown from the results of interviews that have been conducted with 6th grade students that they have time in the use of playing Smartphone.

Abstrak

Pengabdian yang dilakukan di SDN Pulogebang 02 pada tanggal 17 Oktober 2024 dengan Tema peran dan Manajemen waktu dalam penggunaan Smartphone. Smartphone Penting bagi Generasi Z, namun banyak yang tidak mengerti penggunaan smartphone yang tepat, serta waktu penggunaan smartphone yang kurang tepat, hal ini menjadi masalah penelitian kelompok kami, Penelitian ini bertujuan untuk para generasi Z dapat memahami peran dan manajemen waktu smartphone yang tepat. Metode yang digunakan adalah memaparkan materi tentang manajemen waktu dalam penggunaan smartphone. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 6B dan 6C. Teknik yang digunakan berupa Post-Test dan Pre-Test, serta melakukan Ice Breaking agar mencairkan suasana para siswa yang tidak fokus terhadap materi yang kita berikan. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, kuisioner, dan dokumentasi. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan adanya kaitan manajemen waktu dengan penerapan nilai Pancasila yaitu dengan sikap disiplin terhadap siswa SDN Pulogebang 02. Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara yang sudah dilakukan kepada siswa kelas 6 sd bahwa mereka memiliki waktu waktu dalam penggunaan bermain Smartphone.

Kata kunci: handphone; teknologi; manajemen

1. PENDAHULUAN

Secara umum kita mengetahui bagaimana generasi sekarang bisa menggunakan teknologi. Teknologi merupakan keseluruhan sarana untuk menyediakan barang-barang yang diperlukan bagi kelangsungan dan kenyamanan kehidupan manusia. Namun banyak yang tidak mengetahui peran dan manajemen waktu dalam menggunakan teknologi khususnya

penggunaan handphone. Teknologi tentunya memiliki peran positif dan juga negatif bagi setiap penggunanya. Salah satu teknologi yaitu, Handphone yang telah menjadi alat yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menawarkan berbagai fungsi mulai dari komunikasi hingga akses informasi dan hiburan. Namun, dengan banyaknya aplikasi dan konten yang tersedia, risiko distraksi meningkat, yang dapat mengganggu produktivitas dan kualitas waktu yang dihabiskan. Oleh karena itu, manajemen waktu yang efektif sangat diperlukan untuk memastikan bahwa penggunaan handphone mendukung tujuan pribadi dan profesional. Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Dengan pengertian yang tepat, pengguna dapat memanfaatkan potensi handphone sebagai alat untuk pengembangan diri, sambil tetap menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kegiatan lainnya. Melalui pengelolaan waktu yang bijak, individu dapat meningkatkan efisiensi dan fokus, serta mengurangi dampak negatif dari penggunaan handphone yang berlebihan.

Pemilihan “SDN Pulogebang 02” sebagai lokasi sosialisasi tentang peran dan manajemen waktu dalam penggunaan teknologi, khususnya handphone, dengan pendekatan bela negara, didasarkan pada berbagai pertimbangan yang strategis dan relevan dengan kebutuhan siswa dalam era digital saat ini. Sosialisasi ini tidak hanya bertujuan memberikan pemahaman teknis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai bela negara yang mendukung pembentukan karakter generasi muda yang bertanggung jawab dan berkontribusi positif bagi bangsa. Banyaknya keluhan dari orang tua bahwa anaknya tidur hingga larut malam untuk bermain game serta guru yang melihat beberapa siswa tertidur saat pelajaran dikelas berlangsung dan tugas yang tidak selesai sehingga menurunkan nilai.

Pertama, dalam konteks bela negara, peran siswa sebagai generasi penerus bangsa sangat penting, dan hal ini tidak terbatas pada aspek pertahanan fisik saja. Bela negara juga mencakup pembentukan karakter yang disiplin, bertanggung jawab, dan berintegritas, termasuk dalam penggunaan teknologi. SDN Pulogebang 02 dipilih karena sekolah ini berada dalam lingkungan yang dinamis, di mana siswa semakin akrab dengan teknologi, khususnya handphone. Penggunaan handphone yang tidak terkontrol dapat menghambat perkembangan karakter siswa, seperti menurunkan disiplin dan fokus belajar, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kontribusi mereka terhadap masyarakat dan negara di masa depan. Oleh karena itu, sosialisasi ini diharapkan mampu membekali siswa dengan pemahaman tentang pentingnya mengelola waktu dan teknologi secara bijak sebagai bagian dari pengamalan nilai-nilai bela negara.

Kedua, banyak siswa di SDN Pulogebang 02 sudah memiliki akses ke handphone, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan. Sementara teknologi dapat menjadi alat yang berguna dalam menunjang pendidikan, potensi negatif dari penggunaan yang berlebihan juga cukup besar, seperti ketergantungan pada gawai, berkurangnya interaksi sosial, hingga paparan terhadap konten yang tidak sesuai. Dalam konteks bela negara, disiplin dalam menggunakan teknologi adalah salah satu cara untuk menjaga diri dari dampak negatif tersebut, sekaligus membentuk sikap bertanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Melalui sosialisasi ini, siswa diharapkan mampu memahami pentingnya mengatur waktu, mengutamakan tugas dan tanggung jawab, serta menjauhkan diri dari penggunaan teknologi yang tidak produktif, yang semuanya merupakan bagian dari kontribusi mereka dalam mendukung negara secara tidak langsung.

Terakhir, peningkatan penggunaan teknologi di kalangan anak-anak, termasuk di SDN Pulogebang 02, membutuhkan pendekatan edukatif yang tepat agar siswa tidak terjerumus dalam penggunaan yang tidak sehat. Sosialisasi ini diharapkan dapat menjadi solusi yang mendorong siswa untuk lebih memahami peran teknologi secara positif dan produktif dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, mereka akan mampu tumbuh menjadi generasi yang cerdas secara digital, tetapi tetap memiliki kesadaran penuh akan tanggung jawab mereka terhadap bangsa, yang merupakan inti dari bela negara.

Secara keseluruhan, pemilihan SDN Pulogebang 02 untuk sosialisasi ini sangat tepat karena mendukung pengembangan karakter siswa yang berorientasi pada bela negara melalui penggunaan teknologi yang bijak, disiplin, dan bertanggung jawab. Hal ini akan membantu siswa memahami bahwa peran mereka dalam bela negara bisa dimulai dari hal-hal kecil, seperti manajemen waktu dan penggunaan teknologi dengan bijak, yang pada akhirnya akan berkontribusi bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa.

2. METODE

a. Lingkup dan Rencana Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mensosialisasikan “peran dan manajemen waktu menggunakan smartphone” melalui pemaparan materi yang kelompok kami sampaikan kepada siswa-siswi. Pelaksanaan program kegiatan ini akan dilakukan selama 1 hari dan ditunjukkan kepada siswa kelas 6 SD Pulogebang 02.

b. Strategi dan Instrumen Pelaksanaan

Strategi pelaksanaan untuk mencapai keefektifan tujuan diterapkan melalui sebuah strategi implementasi sebagai berikut :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Menyediakan materi tentang peran dan manajemen waktu menggunakan smartphone
3. Menyediakan kegiatan ice breaking
4. Menyediakan pertanyaan kepada siswa-siswi
5. Mempersiapkan games dan hadiah untuk setiap murid kelas 6
6. Memberikan motivasi kepada siswa untuk menerapkan manajemen waktu



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh kelompok kami saat melakukan pengabdian di Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 02.

Hasil pengabdian

Dalam pengabdian kelompok kami, penggunaan smartphone oleh anak-anak, termasuk siswa Sekolah Dasar (SD), menjadi masalah yang semakin berkembang di era digital saat ini. Orang tua sering mengeluh bahwa anak-anak mereka lebih suka bermain ponsel hingga larut malam daripada mengerjakan tugas sekolah. Selain itu, guru mulai merasakan efek negatif dari penggunaan ponsel yang berlebihan di sekolah. Beberapa siswa tidak mengerjakan tugasnya dengan baik, tertidur selama pelajaran, atau tidak fokus selama proses pembelajaran. Masalah ini mengganggu perkembangan sosial dan akademis siswa, dan berdampak pada kualitas pendidikan secara keseluruhan.

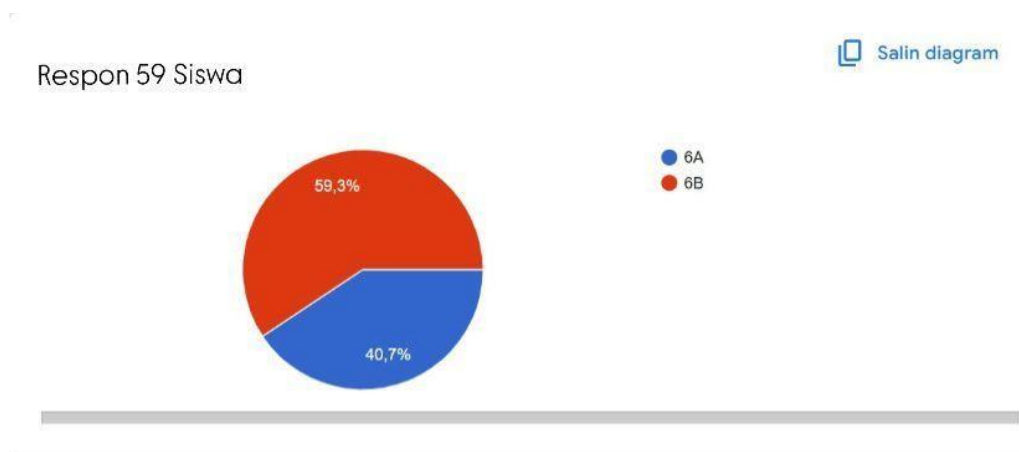
Namun saat kelompok kami melakukan pengabdian di SD Pulogebang 02, beberapa siswa ternyata sudah menerapkan manajemen waktu yang baik dalam penggunaan smartphone. Ada yang menggunakan smartphone hanya 2 jam sehari, ada yang menggunakan di saat di hari libur saja. Serta memiliki pola tidur yang baik. Tetapi ada juga yang belum menerapkan manajemen waktu yang baik dalam menggunakan smartphone. Berdasarkan wawancara yang kami lakukan terhadap siswa, mereka juga memiliki waktu untuk bermain di luar dan bergabung dengan teman-teman di sekitarnya.

Dibutuhkan strategi yang menyeluruh yang melibatkan orang tua, guru, dan siswa itu sendiri untuk mengatasi masalah penyalahgunaan waktu oleh siswa SD yang menggunakan smartphone. Membatasi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan smartphone adalah salah

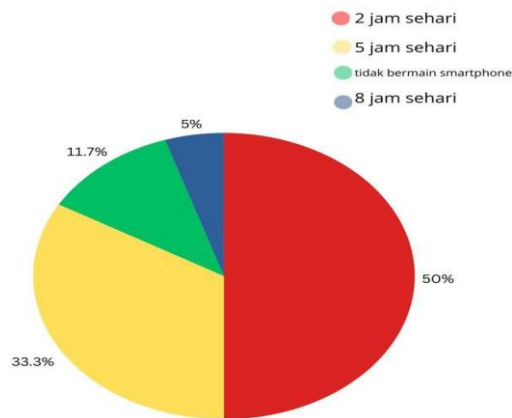
satu tindakan yang dapat diambil. Sangat penting bagi orang tua dan guru untuk menetapkan aturan yang jelas tentang berapa lama anak boleh menggunakan ponsel mereka. Misalnya, anak-anak dilarang menggunakan ponsel mereka setelah menyelesaikan tugas sekolah atau setelah jam tertentu. Selain itu, penting untuk memberi tahu orang lain tentang efek negatif teknologi. Orang tua dan guru harus memberi tahu anak-anak tentang efek dari penggunaan ponsel yang berlebihan terhadap kesehatan dan prestasi akademik. Dengan pengetahuan ini, anak-anak diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih bijak dalam menggunakan teknologi. Penyebab Penyalahgunaan Waktu dengan smartphone biasanya terjadi dikarenakan beberapa faktor yaitu:

- Ketergantungan pada Teknologi: Banyak anak-anak menjadi kecanduan game, media sosial, dan konten hiburan lainnya yang tersedia di ponsel mereka. Ini dapat menyebabkan mereka melupakan waktu istirahat dan tugas sekolah mereka.
- Kurangnya Pengawasan Orang Tua: Jika orang tua tidak mengawasi penggunaan
- handphone anak mereka atau tidak menetapkan batasan yang jelas, anak-anak
- mungkin sulit untuk mengendalikan teknologi tersebut.
- Kurangnya Kesadaran akan Dampak Negatif: Beberapa anak mungkin belum menyadari sepenuhnya dampak negatif dari penggunaan handphone yang berlebihan, seperti kurang tidur atau tidak fokus saat belajar.

Mengatasi masalah ini membutuhkan kerjasama antara orang tua, guru, dan siswa itu sendiri. Dengan pembatasan yang bijaksana dan pendekatan yang positif, diharapkan siswa dapat memanfaatkan waktu mereka dengan lebih baik untuk kepentingan akademik dan kesehatan mereka. Kelompok kami melakukan survei dengan memberikan kuesioner yang telah kami bagikan kepada siswa-siswi kelas 6 di SDN Pulogebang 02. Terdapat 59 respon siswa kelas 6 SD Pulogebang 02. Melalui data tersebut kami mendapatkan beberapa respon yang berbeda dari siswa-siswi tersebut.



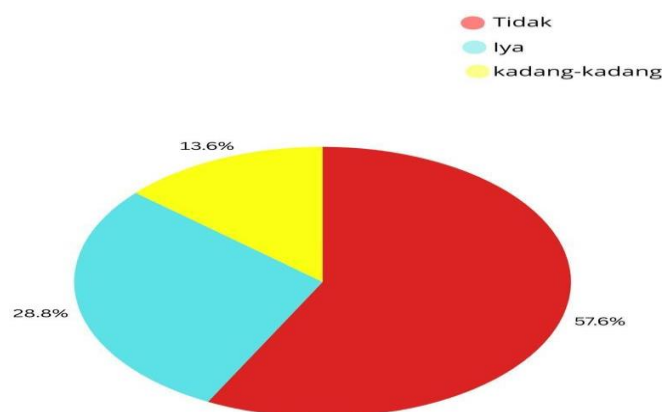
- Penerapan Manajemen Waktu di SD Pulogebang 02 dalam menggunakan smartphone dalam sehari



Melalui pengisian kuesioner yang telah kami berikan kepada siswa SDN Pulogebang 02, hasil dari kuisisioner para siswa-siswa kebanyakan siswa/siswi bermain Smartphone selama 2 jam/hari dengan 50,8% responden. Ada Pula siswa-siswi yang bermain smartphone 5 jam/hari sebanyak 33,9% responden.Serta yang paling sedikit bermain smartphone 8 jam/hari dengan 5,1% responden.Bahkan masih ada siswa-siswi Sd yang tidak bermain smartphone dengan 11,9% responden.Melalui data ini,siswa-siswi di SDN Pulogebang 02 sudah memiliki manajemen waktu yang baik dalam menggunakan smartphone.

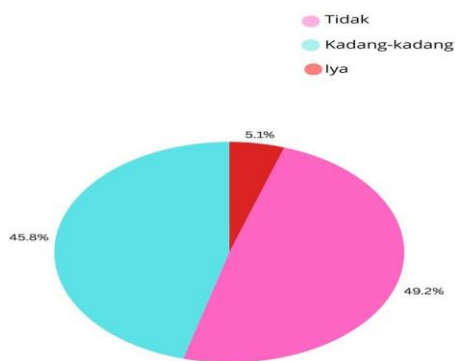
- Akibat dari bermain smartphone tanpa mengatur waktu bagi siswa SD Pulogebang 02

1.



Dari data dibawah ini, respon dari siswa-siswi mengenai dampak yang terjadi jika bermain smartphome tanpa mengingat waktu. Di data ini, terdapat 57,6% siswa yang merespon jika bermain smartphome hingga larut malam maka mereka tidak fokus saat belajar di sekolah. Namun terdapat 28,5% yang memilih bahwa mereka tetap fokus saat bersekolah jika bermain smartphome hingga larut malam.

2.



Melalui kuisisioner ini, terdapat 49,2% yang merespon bahwa mereka tidak lupa akan tugas-tugas sekolah, walaupun mereka bermain handphome, namun terdapat 5,1 % yang lupa akan tugas mereka karena bermain smartphome. Serta 45,8% responden yang memilih terkadang lupa mengerjakan tugas. Dari data ini menunjukkan bahwa masih ada siswa-siswi yang merasakan dampak negatif dari bermain smartphome. Maka dari itu penting adanya sosialisasi tentang peran dan dampak penggunaan smartphome kepada siswa-siswi sd.

- Setelah pengabdian yang kelompok kami lakukan di SD Pulogebang 02, ada perubahan yang terlihat yaitu terdapat 80% siswa-siswi yang telah menerapkan manajemen waktu dengan baik, namun terdapat 20% siswa-siswi yang masih belum menerapkan manajemen waktu yang baik serta penggunaan smartphome dengan baik, mungkin masih ada yang tidur tidak waktu karena bermain smartphome hingga larut malam.



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengabdian Kelompok kami di SDN Pulogebang 02, terlihat siswa/siswi mengalami perubahan yang signifikan, siswa/siswi menggunakan dan me-manajemen kan

waktu dengan baik dalam penggunaan smartphone, berdasarkan kuisioner yang kami berikan kepada siswa/siswi terdapat data sebanyak 50% siswa yang menggunakan smartphone selama 2 jam, dan terdapat 80% siswa yang sudah menerapkan manajemen waktu dalam pemakaian smartphone dan 20% nya lagi masih belum bisa menerapkan manajemen waktu. mereka belum membuat jadwal kegiatan dalam sehari sehingga pekerjaan rumah tidak dikerjakan oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, M. (2003). *Pendidikan bagi anak berkesulitan belajar*. Rineka Cipta.
- Agustian, N., & Salsabila, U. H. (2021). Peran teknologi pendidikan dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*, 3(1), 123–133.
- Alwi, B. M., & Dkk. (2018). Manajemen peserta didik pada Taman Pendidikan Anak Usia Dini Do'a Ibu. *Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 53–62.
- Amirullah. (2015). *Pengantar manajemen*. Mitra Wacana Media.
- Amri, S. (2010). *Konstruksi pengembangan pembelajaran: Pengaruh terhadap mekanisme dan praktik kurikulum*. Pestasi Pustakaraya.
- Anoraga, P. (2014). *Manajemen bisnis* (3rd ed.). PT. Rhineka Cipta.
- Imron, A. (1998). Manajemen peserta didik di SD: Masalah, penyebab, dan alternatifnya. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 10–20.
- Putri, M. S. (2022). Pengertian teknologi menurut ahli, berikut manfaatnya. Retrieved March 17, 2023, from [URL].
- Rosyidi, B. (n.d.). Manajemen waktu: Konsep dan strategi. [URL].
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen waktu: Dari teori menuju kesadaran diri peserta didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889.