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

Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

MANAJEMEN WAKTU UNTUK ANAK MENGATUR BELAJAR, BERMAIN, DAN IBADAH SECARA SEIMBANG

Nariah[1], Mukhamad Khotib Arifai[2], Santi Octavianti[3]
[1,2,3]Program Studi Manajemen S-1, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang
Email : dosen02459@unpam.ac.id[1]

ABSTRAK

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu anak-anak binaan Yayasan Pundi Amal Dermawan Indonesia (Yayasan PADI) di Depok, Jawa Barat. Masalah utama yang ditemukan adalah kurangnya kemampuan anak dalam menyeimbangkan waktu antara belajar, bermain, dan ibadah, sehingga menyebabkan rendahnya disiplin, kebiasaan menunda aktivitas, serta kurangnya pemahaman mengenai prioritas harian. Kegiatan PKM dirancang dalam bentuk pelatihan interaktif, permainan edukatif, simulasi jadwal harian, serta pendampingan yang melibatkan anak, guru, dan orang tua. Pelaksanaan berlangsung selama lima hari dengan fokus pada pengenalan konsep manajemen waktu, praktik penyusunan jadwal belajar, pemahaman keseimbangan aktivitas, pembiasaan ibadah tepat waktu, dan evaluasi bersama. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mulai mampu mengatur waktu secara lebih terstruktur, memahami pentingnya keseimbangan aktivitas, serta menunjukkan peningkatan disiplin dan tanggung jawab. Program ini memberikan kontribusi pada pembentukan karakter anak melalui penerapan manajemen waktu yang teratur, sehingga menjadi bekal penting bagi perkembangan akademik dan sosial mereka di masa depan.
Kata Kunci: Manajemen Waktu, Disiplin, Keseimbangan Aktivitas

ABSTRACT

This Community Service Program (PKM) aims to improve time management skills among the children of Yayasan Pundi Amal Dermawan Indonesia (Yayasan PADI) in Depok, West Java. The main issue identified is the lack of ability among children to balance time between studying, playing, and worship, leading to low discipline, procrastination, and limited understanding of daily priorities. The program was designed through interactive training, educational games, daily schedule simulations, and guided mentoring involving children, teachers, and parents. The five-day implementation focused on introducing time management concepts, practicing study schedules, understanding balanced activities, encouraging timely worship, and conducting evaluations. The results show that participants began to organize their time more effectively, understand the importance of balanced activities, and demonstrate improved discipline and responsibility. This program contributes to character building by promoting structured time management

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 234.KK.443
Prefix DOI : **10.9765/Krepa.V218.3784**
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Krepa

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

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

habits, providing essential support for the children's future academic and social development.

***Keywords**: Time Management, Discipline, Balanced Activities*

PENDAHULUAN

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan dasar yang perlu diperkenalkan sejak usia dini karena berpengaruh langsung terhadap disiplin, tanggung jawab, dan keteraturan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Anak-anak yang terbiasa mengatur waktu dengan baik cenderung memiliki kemampuan akademik yang lebih stabil, mampu mengelola aktivitas pribadi secara mandiri, serta menunjukkan perilaku yang lebih terarah dalam kehidupan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan manajemen waktu sejak kecil dapat membentuk kebiasaan positif yang bertahan hingga masa remaja dan dewasa (Rahmawati, 2021). Oleh karena itu, pendidikan manajemen waktu menjadi bagian penting dalam pengembangan karakter anak.

Yayasan Pundi Amal Dermawan Indonesia (Yayasan PADI) sebagai lembaga yang bergerak dalam pembinaan anak yatim dan yatim piatu memiliki tanggung jawab dalam menyiapkan peserta binaannya agar mampu berkembang secara optimal, tidak hanya dari sisi akademik, tetapi juga dari aspek karakter dan kemandirian. Hasil observasi pendahuluan menunjukkan bahwa banyak anak binaan Yayasan PADI belum memiliki kebiasaan mengatur waktu yang baik, seperti belum mampu menyeimbangkan kegiatan belajar, bermain, dan ibadah secara teratur. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa anak-anak sering mengalami kesulitan menetapkan prioritas harian tanpa pendampingan yang konsisten (Suryani, 2020). Dengan demikian, intervensi melalui program pembiasaan manajemen waktu menjadi sangat relevan untuk mendukung perkembangan mereka.

Selain itu, perkembangan teknologi dan penggunaan gadget yang semakin meningkat turut memengaruhi keteraturan aktivitas anak-anak. Tanpa pengawasan dan panduan yang tepat, penggunaan gadget dapat mengganggu jadwal belajar dan ibadah, serta menyebabkan kebiasaan menunda pekerjaan penting. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi tanpa batasan waktu dapat menurunkan tingkat produktivitas anak dan mengganggu keseimbangan aktivitas harian (Putri & Hidayat, 2022). Oleh karena itu, program manajemen waktu diperlukan untuk membantu anak-anak memahami cara membagi waktu secara proporsional dan sehat di tengah dinamika kehidupan modern.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang untuk menjawab berbagai kebutuhan tersebut melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif. Anak-anak tidak hanya diberikan penjelasan mengenai pentingnya manajemen waktu, tetapi juga dilatih secara langsung melalui praktik penyusunan jadwal harian, permainan edukatif, serta pendampingan dari pengasuh dan relawan. Pendekatan berbasis pengalaman seperti ini terbukti lebih efektif dalam mengembangkan perilaku mandiri dan terstruktur pada anak (Herlina, 2021). Dengan demikian, kegiatan PKM ini diharapkan dapat memberikan dampak nyata dalam membantu anak-anak binaan Yayasan PADI membangun kebiasaan manajemen waktu yang baik dan berkelanjutan.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

METODE

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "Manajemen Waktu untuk Anak: Mengatur Belajar, Bermain, dan Ibadah secara Seimbang" disusun secara partisipatif dan interaktif, menyesuaikan dengan karakteristik anak-anak binaan Yayasan Pundi Amal Dermawan Indonesia (PADI). Metode pelaksanaan dirancang agar anak-anak tidak hanya memahami konsep manajemen waktu, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan edukatif, simulasi jadwal harian, dan pendampingan praktik langsung. Melalui kombinasi metode tersebut, peserta mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, dan aplikatif.

TEMPAT DAN WAKTU

Kegiatan ini dilaksanakan di Yayasan Pundi Amal Dermawan Indonesia (PADI), Depok, Jawa Barat. Program berlangsung selama lima hari, mulai tanggal 24 hingga 28 September 2025. Setiap sesi kegiatan dilaksanakan pada waktu sore hari agar tidak mengganggu aktivitas sekolah peserta. Lingkungan yayasan yang kondusif dan ruang pembelajaran yang mendukung menjadikan kegiatan berlangsung efektif dan nyaman bagi anak-anak, guru pendamping, dan tim pelaksana PKM.

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap dengan metode learning by doing, yang mengajak anak-anak memahami konsep, mempraktikkan, lalu mengevaluasi keterampilan manajemen waktu. Pendekatan ini memungkinkan peserta membangun kebiasaan positif melalui aktivitas yang menyenangkan dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
Rincian metode kegiatan:

1. Hari Pertama – Pengenalan Konsep Manajemen Waktu
   a. Penyampaian materi dasar tentang pentingnya mengatur waktu
   b. Diskusi ringan mengenai aktivitas harian anak
   c. Ice breaking untuk membangun antusiasme
2. Hari Kedua – Membagi Waktu untuk Belajar, Bermain, dan Ibadah
   a. Identifikasi jenis aktivitas yang wajib dan pilihan
   b. Penjelasan keseimbangan aktivitas fisik, mental, dan spiritual
   c. Permainan edukatif tentang pembagian waktu
3. Hari Ketiga – Praktik Membuat Jadwal Harian
   a. Simulasi membuat jadwal harian menggunakan template sederhana
   b. Pendampingan langsung dari fasilitator
   c. Presentasi hasil jadwal oleh peserta
4. Hari Keempat – Simulasi dan Permainan Edukatif
   a. Aktivitas lomba mengatur waktu
   b. Simulasi situasi nyata seperti waktu belajar, ibadah, dan istirahat
   c. Penguatan nilai disiplin dan tanggung jawab
5. Hari Kelima – Refleksi dan Evaluasi
   a. Sharing pengalaman peserta tentang penerapan jadwal
   b. Evaluasi oleh fasilitator
   c. Pemberian apresiasi atas perkembangan dan partisipasi anak-anak

Metode kegiatan tersebut disusun agar anak-anak mampu memahami konsep manajemen waktu dengan cara yang sederhana, relevan, dan menyenangkan sehingga mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM selama lima hari di Yayasan Pundi Amal Dermawan Indonesia (Yayasan PADI) menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait konsep manajemen waktu dasar. Setelah sesi pengenalan dan diskusi, mayoritas anak mulai mampu menyebutkan tiga pilar utama yang difokuskan program (belajar, bermain, ibadah) serta pentingnya memberikan porsi waktu untuk masing-masing aktivitas. Temuan ini konsisten dengan studi Rahmawati (2021) yang menyatakan bahwa pengenalan konsep secara sederhana dan kontekstual memudahkan anak memahami konsep abstrak seperti manajemen waktu.

Pada tahap praktik pembuatan jadwal harian, terlihat adanya pergeseran perilaku operasional: anak-anak yang awalnya tidak memiliki struktur hari kini dapat menyusun jadwal sederhana dengan bantuan template dan pendampingan. Banyak peserta mampu menuliskan aktivitas utama dan waktu pelaksanaannya sehingga muncul pola keteraturan harian. Hasil ini selaras dengan temuan Herlina (2021) bahwa latihan membuat jadwal dan praktik berulang (drill) efektif membentuk kebiasaan terstruktur pada anak.

Intervensi bermain edukatif dan simulasi lomba mengatur waktu terbukti mengurangi kecenderungan menunda tugas (prokrastinasi) pada peserta. Dalam permainan kompetitif berbasis waktu, anak-anak dilatih mengambil keputusan cepat mengenai prioritas aktivitas; sesi ini membantu mereka mengenali konsekuensi menunda tugas sehingga menurunkan perilaku penundaan. Temuan ini mendukung bukti empiris Putri & Hidayat (2022) yang menunjukkan bahwa metode game edukatif efektif untuk mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan produktif pada anak sekolah dasar.



Gambar 1. Inteversi Bermain Edukatif Adik-adik Binaan Yayasan PADI

Sisi keseimbangan antara belajar, bermain, dan ibadah juga menunjukkan kemajuan. Melalui modul pembiasaan ibadah tepat waktu yang dikombinasikan dengan jadwal bermain terencana, anak-anak dapat mengalami keseimbangan emosional dan ritme harian yang lebih stabil. Guru dan pengasuh melaporkan peningkatan konsistensi pelaksanaan ibadah ringan (mis. doa harian) bersamaan dengan pelaksanaan sesi belajar, menunjukkan integrasi aspek spiritual dalam rutinitas anak—sejalan dengan rekomendasi Suryani (2020) tentang pentingnya memasukkan aspek spiritual dalam pembiasaan harian untuk membentuk disiplin holistik.

Peran pengasuh dan orang tua terbukti krusial dalam mempertahankan perubahan perilaku setelah program berakhir. Pendampingan berkala, monitoring jadwal, dan pemberian apresiasi kecil memperkuat kepatuhan anak terhadap jadwal yang disusun. Observasi ini sesuai

dengan temuan Rahmawati (2021) bahwa keterlibatan keluarga dan pengasuh meningkatkan keberlanjutan perilaku positif yang dilatih di sekolah/layanan sosial.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan PKM ini berhasil menjawab permasalahan mitra: ketiadaan jadwal terstruktur, minimnya pembiasaan dan pendampingan, gangguan oleh gadget, serta kurangnya monitoring. Pendekatan partisipatif—gabungan praktik penyusunan jadwal, permainan edukatif, simulasi, dan keterlibatan orang tua—terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas manajemen waktu anak di Yayasan PADI. Untuk kesinambungan, direkomendasikan program tindak lanjut berupa sesi penguatan berkala dan alat bantu visual jadwal yang mudah diakses oleh anak dan pengasuh (Herlina, 2021; Putri & Hidayat, 2022).

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "Manajemen Waktu untuk Anak: Mengatur Belajar, Bermain, dan Ibadah secara Seimbang" yang dilaksanakan di Yayasan Pundi Amal Dermawan Indonesia (Yayasan PADI) telah memberikan dampak positif bagi anak-anak binaan dalam memahami dan menerapkan pengelolaan waktu sehari-hari. Melalui pendekatan partisipatif dan metode pembelajaran yang menyenangkan, anak-anak mampu mengenali pentingnya pembagian waktu yang proporsional antara kegiatan belajar, bermain, dan ibadah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mengalami peningkatan keterampilan dalam menyusun jadwal harian sederhana, menunjukkan kedisiplinan yang lebih baik, serta mulai mengurangi kebiasaan menunda tugas. Selain itu, integrasi aktivitas ibadah dalam jadwal harian turut memperkuat pembentukan karakter spiritual dan tanggung jawab pribadi anak. Keseimbangan antara aspek kognitif, sosial, dan spiritual menjadi nilai utama yang berhasil ditanamkan melalui program ini.

Keterlibatan pengasuh dan orang tua dalam proses pendampingan menjadi faktor pendukung keberhasilan program, terutama dalam menjaga konsistensi penerapan manajemen waktu setelah kegiatan PKM selesai. Dengan adanya monitoring dan evaluasi bersama, kebiasaan positif yang telah dibangun dapat berlanjut secara berkesinambungan.

Secara keseluruhan, program PKM ini dapat dijadikan model pembinaan karakter berbasis manajemen waktu bagi anak-anak di lembaga sosial serupa. Diharapkan, melalui penerapan manajemen waktu yang seimbang sejak dini, anak-anak binaan Yayasan PADI dapat tumbuh menjadi pribadi yang disiplin, mandiri, berakhlak baik, serta siap menghadapi tuntutan pendidikan dan kehidupan sosial di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilianti, D. (2017). Pentingnya menumbuhkan jiwa kewirausahaan sejak dini. Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis, 5(2), 120–128.

Herlina, N. (2021). Pembentukan kemandirian anak melalui pembiasaan rutin di lingkungan pendidikan. Jurnal Pendidikan Dasar, 12(1), 45–53.

Putri, A., & Hidayat, R. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap pola aktivitas harian anak usia sekolah. Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia, 8(2), 101–112.

Rahmawati, S. (2021). Pentingnya pembiasaan manajemen waktu pada anak usia sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Anak, 6(1), 33–41.

Suryani, T. (2020). Pola pendampingan orang tua dalam membentuk disiplin anak. Jurnal Pendidikan Karakter, 10(2), 77–88.