JURNAL ABDIMAS PATIKALA
Vol. 5, No. 3, Tahun 2026 (hal. 4221-4227)
e-ISSN: 2808-2893
p-ISSN: 2808-7658

EDUKASI PENTINGNYA PENGELOLAAN WAKTU UNTUK MENGURANGI DAMPAK NEGATIF SMARTPHONE

Ma'ruf[1*], Amri Amal[2], Nur Azifa[3], Sudarni Djabir [4]

[1] Pendidikan Fisika, Universitas Muhammadiyah Makassar
[2] Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Makassar
[34] Pendidikan Dasar, Universitas Muhammadiyah Makassar
maruf@unismuh.ac.id
amriamal@unismuh.ac.id
azifaanrr06@gmail.com
darni.titah2020@gmail.com

Abstract

The increasing use of smartphones among elementary school students has the potential to have negative impacts if not accompanied by proper time management. This Community Service (PKM) activity aims to educate students about the importance of time management to reduce the negative impacts of smartphone use. The activity was conducted at Tamannyeleng Elementary School in Gowa Regency, involving 38 students using an educational and participatory approach through material delivery, discussions, and Q&A sessions. The results of the activity showed an increase in students' understanding and awareness of the impacts of uncontrolled smartphone use and the importance of dividing their time between studying, playing, resting, and smartphone use. The approach used also increased student engagement during the activity. This activity has the potential to be the first step in developing wiser smartphone habits in elementary school students.

Keywords: Time Management, Smartphones, Elementary Schools, Community Service

Abstrak

Penggunaan smartphone yang semakin meningkat pada siswa sekolah dasar berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila tidak disertai pengelolaan waktu yang baik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya pengelolaan waktu dalam mengurangi dampak negatif penggunaan smartphone. Kegiatan dilaksanakan di SDI Tamannyeleng Kabupaten Gowa dengan melibatkan 38 siswa menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap dampak penggunaan smartphone yang tidak terkontrol serta pentingnya pembagian waktu antara belajar, bermain, beristirahat, dan penggunaan smartphone. Pendekatan yang digunakan juga mampu meningkatkan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini berpotensi menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan penggunaan smartphone yang lebih bijak pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Pengelolaan Waktu, Smartphone, Sekolah Dasar, Pengabdian Masyarakat

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan (Gagaramusu et al., 2025). Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan smartphone yang kini tidak hanya dimanfaatkan oleh orang dewasa, tetapi juga telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak usia sekolah. Keberadaan smartphone saat ini menjadi karakter utama di dunia pendidikan khususnya bagi siswa, kecanggihannya yang mampu memberikan akses berbagai informasi di belahan dunia dengan cepat menjadikannya salah satu bentuk pola belajar untuk siswa (Nurhalifah et al., 2024).

Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk mengakses informasi, mendukung kegiatan pembelajaran, dan hiburan. Tsania & Allani (2025)

*Correspondent Author: maruf@unismuh.ac.id

menyatakan bahwa penggunaan smartphone secara terus-menerus dapat membuat anak-anak menjadi terbiasa dan berpotensi menimbulkan ketergantungan. Fasilitas serta kemudahan yang disediakan oleh smartphone menjadikan individu sulit melepaskan diri dari penggunaannya, sehingga membentuk kebiasaan sehari-hari yang cenderung sulit dikendalikan. Kondisi tersebut menyebabkan intensitas penggunaan smartphone semakin meningkat dan berpotensi menimbulkan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, serta performa akademik siswa (Ariawan et al., 2025). Sejalan dengan itu, Inayati et al (2025) juga menyatakan bahwa penggunaannya yang tidak terkontrol berisiko menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial positif, dan paparan konten yang tidak sesuai usia.

Penggunaan smartphone yang berlebihan pada anak sekolah dasar sering kali didominasi untuk aktivitas hiburan seperti bermain game dan menonton video dibandingkan untuk tujuan edukatif. Kondisi ini menyebabkan anak mudah terdistraksi dan mengalami penurunan fokus belajar (Adawiyah et al., 2025). Selain itu, penggunaan smartphone yang berlebihan juga berpotensi mengurangi interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya, sehingga dapat memengaruhi perkembangan keterampilan sosial anak (Santoso et al., 2025). Penggunaan smartphone tanpa pengawasan dan pengaturan waktu yang jelas juga dapat menimbulkan kebiasaan menunda tugas serta rendahnya kedisiplinan belajar. Banyak anak cenderung menghabiskan waktu luangnya dengan perangkat digital tanpa memperhatikan tanggung jawab akademik maupun kebutuhan istirahat. Jika kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar, kesehatan mental, serta pola hidup anak secara keseluruhan (Ridwan & Karmila, 2025).

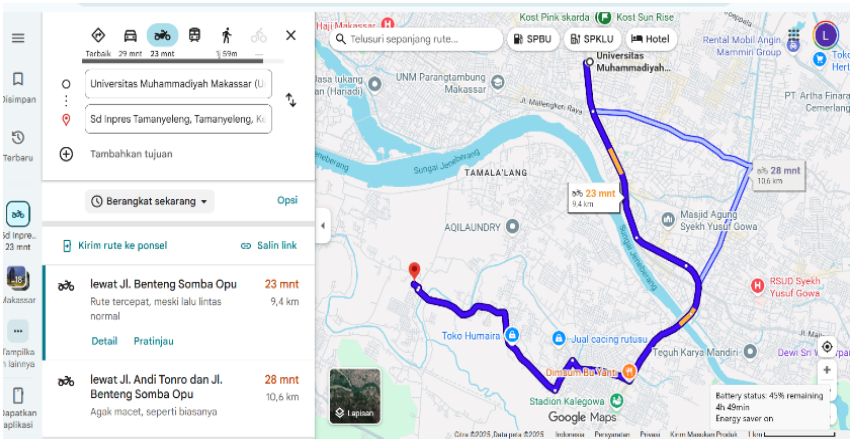
Salah satu keterampilan yang penting untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah pengelolaan waktu. Manajemen waktu merupakan keterampilan dasar yang penting untuk ditanamkan sejak usia sekolah dasar agar anak mampu mengatur aktivitas sehari-hari secara seimbang, meliputi waktu belajar, bermain, beristirahat, dan penggunaan smartphone. Keterampilan ini membantu anak mengenali prioritas serta membangun kebiasaan disiplin dalam menjalani aktivitas harian. Selain itu, Agustin et al (2025) menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang baik dapat mengurangi tingkat stres dan kelelahan pada anak. Anak yang memiliki kemampuan manajemen waktu cenderung lebih teratur, bertanggung jawab, dan mampu mengontrol penggunaan smartphone sesuai kebutuhan. Selain itu, keterampilan ini juga berkaitan erat dengan kemampuan pengaturan diri (*self-regulated learning*) yang mendukung kemandirian belajar siswa.

Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa memiliki pemahaman dan keterampilan pengelolaan waktu yang memadai. Kurangnya edukasi terkait manajemen waktu, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga, menjadi salah satu faktor yang menyebabkan anak belum mampu mengatur penggunaan smartphone secara bijak. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukatif yang bersifat preventif dan partisipatif untuk meningkatkan kesadaran serta keterampilan siswa dalam mengelola waktu. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya edukasi mengenai pentingnya pengelolaan waktu dalam mengurangi dampak negatif penggunaan smartphone. Melalui kegiatan ini, siswa diberikan pemahaman dan strategi praktis pengelolaan waktu yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan kegiatan pengabdian ini mampu membantu siswa membentuk kebiasaan penggunaan smartphone yang sehat dan seimbang.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Pendekatan edukatif dilakukan melalui penyampaian materi secara terstruktur, sedangkan pendekatan partisipatif diwujudkan dengan melibatkan siswa secara aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Pendekatan ini dipilih agar siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu memahami dan menerapkannya dalam aktivitas sehari-hari. Mitra kegiatan ini adalah siswa di SDI Tamannyeleng Kabupaten Gowa. Lokasi kegiatan ini berjarak sekitar 9,4 km dari kampus Universitas Muhammadiyah Makassar yang bertindak sebagai pelaksana kegiatan Pengabdian

Kepada Masyaraka (PKM). Lokasi Pengabdian dapat di tempuh dalam waktu 23 menit perjalanan. Adapun jarak tempuh dan lokasi pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Jarak Lokasi Mitra dari Pelaksana Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di SDI Tamannyeleng Kabupaten Gowa pada tanggal 5 Desember 2025. Peserta kegiatan ini terdiri dari siswa SDI Tamannyeleng yang berjumlah 35 orang. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan secara sistematis dan terencana, meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap perencanaan

Tahap perencanaan diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana PKM dengan pihak sekolah SDI Tamannyeleng Kabupaten Gowa untuk menentukan waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pelaksana menyiapkan materi edukasi yang relevan dengan kebutuhan siswa, media pendukung pembelajaran, serta instrumen pendukung kegiatan.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Penyampaian materi dilakukan secara terstruktur dan komunikatif agar mudah dipahami oleh siswa. Selanjutnya, siswa dilibatkan secara aktif melalui kegiatan diskusi, tanya jawab, dan pemberian contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, sehingga mendorong keterlibatan dan pemahaman yang lebih mendalam.

3. Tahap pendampingan dan interaksi

Tim pelaksana memberikan pendampingan selama kegiatan berlangsung dengan memberikan arahan, klarifikasi materi, serta penguatan pemahaman kepada siswa. Interaksi dua arah ini bertujuan untuk menggali respons siswa sekaligus memastikan materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan. Evaluasi dilaksanakan melalui pengamatan terhadap keaktifan siswa, respons selama diskusi, serta kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai bahan refleksi untuk perbaikan kegiatan serupa di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SDI Tamannyeleng Kabupaten Gowa pada tanggal 5 Desember 2025 berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Jumlah siswa yang menjadi peserta kegiatan, yaitu sebanyak 38 orang, mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Tingkat kehadiran dan keterlibatan siswa menunjukkan respons yang positif terhadap pelaksanaan kegiatan.

Gambar 2. Foto Bersama Siswa SDI Tamannyeleng

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum penyampaian materi, sebagian besar siswa diketahui memiliki kebiasaan menggunakan smartphone dalam durasi yang cukup lama setiap harinya. Penggunaan tersebut didominasi oleh aktivitas hiburan, seperti bermain game dan menonton video, sementara pemanfaatan smartphone untuk kegiatan pembelajaran masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya pengelolaan waktu penggunaan smartphone.

Gambar 3. Penyampaian Materi

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, terlihat adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak negatif penggunaan smartphone yang tidak terkontrol. Siswa mampu mengidentifikasi beberapa dampak yang dapat terjadi, seperti berkurangnya konsentrasi belajar, keterlambatan menyelesaikan tugas sekolah, serta berkurangnya waktu istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa siswa mulai memahami konsep dasar pengelolaan waktu dalam aktivitas sehari-hari. Siswa mampu menyebutkan pembagian waktu antara belajar, bermain, beristirahat, dan penggunaan smartphone secara lebih seimbang. Beberapa siswa bahkan mampu memberikan contoh sederhana penerapan manajemen waktu dalam kehidupan mereka sehari-hari. Selain itu, keaktifan siswa selama sesi diskusi dan tanya jawab mengalami peningkatan. Siswa terlihat lebih berani mengemukakan pendapat dan bertanya mengenai cara mengatur waktu penggunaan smartphone agar tidak mengganggu kegiatan belajar. Keaktifan ini menjadi indikator bahwa pendekatan partisipatif yang digunakan mampu mendorong keterlibatan siswa secara optimal.

Gambar 4. Kegiatan Tanya Jawab

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pengelolaan waktu dan penggunaan smartphone secara bijak. Meskipun kegiatan ini belum mengukur perubahan perilaku dalam jangka panjang, hasil yang diperoleh menunjukkan potensi keberhasilan program sebagai langkah awal dalam membentuk kebiasaan penggunaan smartphone yang lebih sehat.

Temuan hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif efektif digunakan dalam konteks pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan siswa sekolah dasar. Penyampaian materi secara terstruktur membantu siswa memahami konsep pengelolaan waktu, sementara pendekatan partisipatif mendorong keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Dominasi penggunaan smartphone untuk hiburan sebagaimana ditemukan pada hasil kegiatan mencerminkan pola penggunaan teknologi digital pada anak usia sekolah dasar secara umum. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi edukatif yang tidak bersifat represif, melainkan membangun kesadaran dan pemahaman siswa mengenai dampak jangka panjang dari penggunaan smartphone yang tidak terkontrol.

Kemampuan siswa dalam mengidentifikasi dampak negatif penggunaan smartphone menunjukkan bahwa materi yang disampaikan bersifat kontekstual dan relevan dengan pengalaman nyata siswa. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran bermakna, di mana pengetahuan baru dikaitkan dengan pengalaman yang telah dimiliki peserta didik. Dari perspektif teori *self-regulated learning*, kegiatan ini berkontribusi pada tahap awal pengembangan kemampuan pengaturan diri siswa, khususnya dalam aspek perencanaan dan pengendalian perilaku. Pemahaman mengenai pembagian waktu dan penentuan prioritas merupakan komponen penting dalam membangun kemandirian belajar sejak usia dini.

Keaktifan siswa selama diskusi menunjukkan bahwa pemberian ruang untuk berefleksi dan berbagi pengalaman dapat memperkuat internalisasi nilai disiplin dan tanggung jawab. Melalui diskusi, siswa tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga mulai menyadari implikasi perilaku penggunaan smartphone terhadap kehidupan sehari-hari. Meskipun kegiatan ini belum mengukur perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi pengelolaan waktu berpotensi menjadi strategi preventif dalam mengurangi dampak negatif penggunaan smartphone. Selain itu, keberlanjutan program dengan melibatkan guru dan orang tua menjadi faktor penting agar pemahaman yang telah diperoleh siswa dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Abidin et al (2023) yang menyatakan bahwa mempertimbangkan manfaat dan dampak positif serta potensi masalah yang terkait, penting untuk mengelola penggunaan smartphone secara bijak dan seimbang dalam konteks pembelajaran. Guru, siswa, dan orang tua perlu bekerja sama untuk memastikan bahwa smartphone digunakan sebagai alat pembelajaran yang efektif dan tidak mengganggu proses belajar-mengajar.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di SDI Tamannyeleng Kabupaten Gowa berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa. Kegiatan ini memberikan

pemahaman kepada siswa mengenai dampak negatif penggunaan smartphone yang tidak terkontrol serta pentingnya pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari. Siswa mulai memahami cara membagi waktu antara belajar, bermain, beristirahat, dan menggunakan smartphone secara lebih seimbang. Pendekatan edukatif dan partisipatif yang digunakan mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Melalui diskusi dan tanya jawab, siswa menjadi lebih aktif dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman. Meskipun perubahan kebiasaan siswa belum dapat diketahui secara langsung, kegiatan ini menunjukkan potensi sebagai langkah awal dalam membentuk kesadaran penggunaan smartphone secara bijak. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk terus dikembangkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan agar dapat memberikan dampak yang lebih luas dalam mendukung pembentukan karakter dan kebiasaan positif siswa di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh siswa SDI Tamannyeleng Kabupaten Gowa atas partisipasi dan antusiasmenya dalam kegiatan sosialisasi Pentingnya pengelolaan waktu untuk mengurangi dampak negative smartphon e. Terima kasih juga kepada tim pengabdi yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi siswa untuk lebih bijak mengontrol penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari- hari.

Referensi

Abidin, A. A., Cantona, E. Z., Agung, M., Annastasya, S., & Sukmana, T. (2023). Dampak Penggunaan Smartphone pada Proses Pembelajaran. *EDUCATION: Scientific Journal of Education*, *1*(2), 124–132. https://journal.csspublishing.com/index.php/education

Adawiyah, E. R., Rahmah, T., Alissa, N., Azmi, A. N., & Mubarok, A. (2025). Penyuluhan Mengenai Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kecerdasan Siswa di SD 01 Babakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhineka*, *4*(2), 991–997. https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.538

Agustin, R., Fahriza, M. A., Fadillah, R., Firdaus, S., Wardi, S., & Faidah, A. N. (2025). Sosialisasi Manajemen Waktu guna Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Panggung Kebaikan : Jurnal Pengabdian Sosial*, *2*(4), 127–137. https://doi.org/10.62951/panggungkebaikan.v2i4.2449

Ariawan, W. E., Williandari, K. A., Agus, I. M., & Gunawan, O. (2025). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Kesehatan dan Performa Akademik Siswa. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, *4*(3), 7232–7239. https://doi.org/10.31004/riggs.v4i3.3073

Gagaramusu, Y., Zulraini, Z., Shaluhudin, S., Abdullah, A., Guci, A. A. J., & Purnamasari, D. I. (2025). Pelatihan Pemanfaatan Media Digital Quizizz sebagai Media Pembelajaran Interaktif bagi Guru SD. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Patikala*, *5*(2), 1725–1733. https://doi.org/10.51574/patikala.v5i2.3869

Inayati, I. N., Mufarocha, S., Chusna, P. A., & Jannah, R. (2025). Edukasi Smartphone Time Management dan Pencegahan Brain Rot dalam Mewujudkan Generasi Damai. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(4), 641–647. https://doi.org/10.30762/welfare.v3i4.3044

Nurhalifah, N., Rizaldi, D. R., Muktofan, M., Nilwan, N., & Fatimah, Z. (2024). Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Action Research Journal*, *1*(1), 10–17. https://doi.org/10.63987/arj.v1i1.22

Ridwan, A., & Karmila, R. (2025). Sosialisasi Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Disiplin Waktu Belajar Anak di Desa Mendalo Darat. *Transformasi Masyarakat: Jurnal Inovasi Sosial Dan Pengabdian*, *2*(1), 59–70. https://doi.org/10.62383/transformasi.v2i1.1030

Santoso, W. S. D., Hasan, T. A., Abdillah, T. R., Fauzi, M. I., Prodyanatasari, A., & Kesehatan, F. (2025). Analisis Durasi dan Dampak Penggunaan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar. *PKM of JPM WISDOM*, *2*(1), 226–237. https://doi.org/10.71275/wisdom.v2i1.77

Tsania, G., & Allani, N. (2025). Increasing Smartphone Addiction in Elementary School Children and Its Impact on Social Emotional Development. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *11*(2), 32–40. https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pgsd/