

## PELATIHAN *SELF AWARENESS* DALAM MANAJEMEN WAKTU

Fiona Rizkiyanty<sup>\*1</sup>, Lingga Yuliana<sup>2</sup>, Athaya Salsabila Nuryanto<sup>3</sup>, Fairuz Ikram Abrar<sup>4</sup>, Muhammad Fathir Arhaj<sup>5</sup>, Muhammad Utsman<sup>6</sup>

<sup>1,3,4,5,6</sup>Universitas Telkom

<sup>2</sup>Universitas Paramadina

\*e-mail: [fionarizkiyanty66@gmail.com](mailto:fionarizkiyanty66@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari pelatihan ini yaitu memberikan pemahaman akan pentingnya kesadaran diri dalam manajemen waktu yang harus diimplementasikan sedini mungkin pada anak. Pelatihan ini memberikan manfaat agar dapat menanamkan rasa empati serta bertanggung jawab dalam manajemen waktu. Kegiatan ini dilaksanakan pada 19 Mei 2025 dengan lokasi yang berada pada SDN Pasar Manggis 03. Peserta dalam kegiatan ini merupakan siswa kelas 4C dengan rentang usia 9-11 tahun. Metode edukatif digunakan pada anak-anak perlu dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan, partisipatif, dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif serta emosional mereka. Kegiatan ini diisi dengan materi presentasi yang disesuaikan dengan kemampuan siswa kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi sebagai bentuk refleksi siswa akan implementasi manajemen waktu yang dilakukan sehari-hari. memiliki manajemen waktu perlu dibangun sejak dini. Anak-anak harus sejak dini memiliki kesadaran diri akan disiplin waktu. Disiplin bukan hanya tentang bangun tidur serta mengerjakan pekerjaan rumah dengan tepat waktu, namun hal ini akan membentuk kebiasaan baik dikemudian hari. Topik ini sangat relevan untuk perkembangan diri anak SD karena sesuai dengan tahap perkembangan kognitif. Pada tahap ini anak-anak mulai berpikir secara logis terhadap hal-hal yang bersifat nyata.

**Kata kunci:** anak-anak, disiplin, kesadaran diri, manajemen waktu

### ABSTRAC

*The purpose of this training is to provide an understanding of the importance of time management awareness, which must be implemented as early as possible in children. This training is beneficial in instilling empathy and responsibility in time management. This activity was held on May 19, 2025, at SDN Pasar Manggis 03. Participants were grade 4C students aged 9-11. Educational methods used with children need to be designed with a fun, participatory approach, and tailored to their cognitive and emotional developmental stages. This activity included presentation materials tailored to the students' abilities, followed by a discussion session for students to reflect on their daily time management implementation. Time management skills need to be developed from an early age. Children must develop self-awareness and discipline regarding time. Discipline is not just about waking up and doing homework on time, it also forms good habits for later life. This topic is highly relevant to the development of elementary school children because it aligns with their cognitive developmental stages. At this stage, children begin to think logically about real-world situations.*

**Keywords:** children, discipline, self-awareness, time management

## 1. PENDAHULUAN

*Self Awareness* merupakan salah satu hal penting dalam perkembangan karakter anak, khususnya dalam membentuk sikap disiplin (Bozkuş & Canoğulları, 2025). Pada era saat ini, dimana teknologi sudah berkembang, anak-anak memiliki akses mudah ke berbagai hiburan digital seperti game, video, dan media sosial (Mhavan & Singh, 2026). Hal ini memiliki dampak positif jika digunakan secara benar dan dengan pengawasan orang tua, tetapi juga dapat menjadi tantangan besar dalam mengajarkan anak untuk mengelola waktu dengan baik (Alhasani & Orji, 2025).

Porter *et al.* (2025) mengemukakan bahwa banyak anak-anak yang kesulitan untuk memisahkan kapan waktu belajar, waktu untuk bermain dan waktu istirahat. Waktu yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk belajar, membaca buku, membantu orang tua dan

mengerjakan tugas, dikemukakan Dubey *et al.* (2025) justru sering digunakan untuk bermain gadget dengan bermain game atau menonton video secara berlebihan. Anak-anak dapat memanfaatkan waktu sehari-hari bermain gadget tanpa sadar jika mereka sudah membuang-buang waktunya yang berharga (Howard *et al.*, 2024). Akibatnya, anak-anak menjadi malas belajar, sulit bangun pagi, sering terlambat masuk kelas dan tidak mengerjakan PR (Zhoc *et al.*, 2025). Kebiasaan ini jika dibiarkan terus-menerus dapat mempengaruhi prestasi belajar dan kedisiplinan mereka kedepannya (Shi, 2024).

Hal ini diperkuat oleh data dari Badan Pusat Statistik yang dikutip oleh Kompasiana (2024) menunjukkan bahwa 33,44% anak usia dini di Indonesia menggunakan gadget, dengan rincian 25,5% pada anak berusia 0–4 tahun dan 52,76% pada anak berusia 5–6 tahun. Survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga mengungkapkan bahwa lebih dari 71,3% anak usia sekolah memiliki gadget dan menggunakannya dalam porsi yang cukup lama setiap hari, serta sebanyak 79% responden anak diperbolehkan memainkan gadget selain untuk belajar. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak menurut Shafa *et al.* (2025) dapat membuat kecanduan dan berdampak negatif pada perkembangan karakter mereka, seperti penurunan prestasi akademik dan kesulitan dalam mengatur waktu yang benar. Kurangnya pemahaman anak untuk mengatur waktu juga menunjukkan bahwa kesadaran diri mereka terhadap tanggung jawab dan kewajiban akan waktu masih rendah (Xu *et al.*, 2025).

Berawal dari latar belakang di atas, maka tujuan dari pelatihan ini yaitu memberikan pemahaman akan pentingnya kesadaran dalam manajemen waktu yang harus diimplementasikan sedini mungkin pada anak. Pelatihan ini memberikan manfaat agar dapat menanamkan rasa empati serta bertanggung jawab dalam manajemen waktu.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada 19 Mei 2025 dengan lokasi yang berada pada SDN Pasar Manggis 03. Peserta dalam kegiatan ini merupakan siswa kelas 4C dengan rentang usia 9-11 tahun. Metode edukatif digunakan pada anak-anak perlu dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan, partisipatif, dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif serta emosional mereka (Zulfa *et al.*, 2025; Syafwan *et al.*, 2025; Wirayudha *et al.*, 2025). Kegiatan ini diisi dengan materi presentasi yang disesuaikan dengan kemampuan siswa kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi sebagai bentuk refleksi siswa akan implementasi manajemen waktu yang dilakukan sehari-hari (Navita *et al.*, 2025; Sasmaya *et al.*, 2025).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesadaran diri adalah cara kita mengenali diri kita sendiri dari kebiasaan, cara berpikir, dan sifat. Sebagai contoh, kita dapat memikirkan perilaku dan gaya hidup yang disiplin. *Self awareness* memiliki hubungan yang sangat erat dengan disiplin karena anak yang memiliki kesadaran diri dapat memahami perasaan, pikiran, dan kebiasaan dirinya sendiri, termasuk menyadari kapan mereka harus mengerjakan tugas, bermain gadget, atau beristirahat. Hubungan *Self Awareness* dengan disiplin diri yaitu *self awareness* membantu seseorang untuk menyadari kebiasaan buruk yang menghambat aktivitas sehari-hari, mengerti terhadap hal yang membuat kita tidak disiplin, seperti malas serta mengetahui waktu terbaik untuk belajar atau istirahat.

Disiplin waktu merupakan hal yang sangat penting untuk membentuk karakter kepribadian seseorang terutama anak-anak. Topik ini sangat relevan untuk perkembangan diri anak SD karena sesuai dengan tahap perkembangan kognitif. Pada tahap ini anak-anak mulai berpikir secara logis terhadap hal-hal yang bersifat nyata. Mereka juga mulai memahami hubungan sebab-akibat dalam kehidupan sehari-hari. Materi mengenai disiplin

waktu akan membentuk kebiasaan baik mereka dalam mengelola waktu. Materi ini juga kami sampaikan dengan memberikan contoh-contoh nyata dari kehidupan sehari-hari mereka mengenai disiplin waktu, seperti ketika mereka harus bangun pagi dan siap-siap berangkat ke sekolah agar bisa sampai ke sekolah tepat waktu.

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini dimana seluruh siswa dan siswi memperhatikan dengan seksama ketika sedang dilakukannya pemaparan materi. Kemudian di sela-sela pemaparan, ada sedikit interaksi dengan siswa/i, yaitu kami bertanya apakah mereka sebelumnya telah mengetahui tentang disiplin waktu. Ketika penulis melakukan konfirmasi terkait kebiasaan mereka dirumah dan apakah mereka sudah menerapkan disiplin ketika dirumah. Sebanyak 90% siswa/i ikut menjawab beberapa pertanyaan yang telah diajukan. Hampir seluruh siswa/i dapat menjawab quiz-quiz pada game tepat sebelum 10 detik, yang artinya mereka bisa fokus ke dalam game dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk menjawab quiz dari game tersebut.

Ketika penegasan ulang di akhir presentasi, mereka dapat menjelaskan kembali pemahaman mereka tentang disiplin waktu, yang artinya mereka sudah memahami pemaparan materi terkait disiplin waktu yang kami jelaskan di awal presentasi.



**Gambar 1.** Dokumentasi kegiatan



**Gambar 2.** Dokumentasi kegiatan pemberian instruksi untuk permainan



**Gambar 3.** Dokumentasi kegiatan pemberian hadiah kepada pemenang *games*

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa memiliki manajemen waktu perlu dibangun sejak dini. Anak-anak harus sejak dini memiliki kesadaran diri akan disiplin waktu. Disiplin bukan hanya tentang bangun tidur serta mengerjakan pekerjaan rumah dengan tepat waktu, namun hal ini akan membentuk kebiasaan baik dikemudian hari. Topik ini sangat relevan untuk perkembangan diri anak SD karena sesuai dengan tahap perkembangan kognitif. Pada tahap ini anak-anak mulai berpikir secara logis terhadap hal-hal yang bersifat nyata. Mereka juga mulai memahami hubungan sebab-akibat dalam kehidupan sehari-hari. Peserta kegiatan ini menunjukkan antusias dari materi hingga selesai. Saran untuk kegiatan berikutnya dapat dilakukan kegiatan serupa untuk siswa/I kelas 1, 2 maupun 3.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alhasani, M., & Orji, R. (2025). Promoting stress management among students in higher education: Evaluating the effectiveness of a persuasive time management mobile app. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 41(1), 219-241.
- Bozkuş, K., & Canoğulları, Ö. (2025). Exploring the mediating roles of self-control, management, and meaningful learning self-awareness in the relationship between academic self-discipline and GAI acceptance. *Education and Information Technologies*, 1-21.
- Dubey, A., Sharma, S., Pradhan, M., & Zaidi, S. Z. H. (2025). Motivational Enhancement Therapy for Internet Addiction: A Case Report. *Annals of Neurosciences*, 09727531251347786.
- Howard, J. L. (2024). *Project Management for Everyday Life: Transform Your Life with Simple Project Management Principles*. eBookIt. com.
- Kompasiana. (2024, Desember). *Kecanduan Gadget Pada Anak: Fenomena yang Meningkat di Era Digital* Halaman 1—Kompasiana.com. <https://www.kompasiana.com/nesasusilo8047/6773e6d034777c1afc208935/kecanduan-gadget-pada-anak-fenomena-yang-meningkat-di-era-digital>

- Mhavan, N. V., & Singh, P. R. (2026). A Safe Digital Future: An Integrated Approach to Parental Controls in Social Media and Gaming Platforms. In *Integrating Parental Consent and Child Engagement With Digital Protection Rules* (pp. 137-162). IGI Global Scientific Publishing.
- Navita, P. A., Yuliana, L., Aulia, N. N., Muftikhali, Q. E., Perkasa, D. H., Diyanti, I. N., & Prasetya, K. F. (2025). Implementasi kepemimpinan dalam pendidikan karakter. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.36728/scsej.v3i2.87>
- Porter, C. L., Coyne, S. M., Chojnacki, N. A., McDaniel, B. T., Reschke, P. J., & Stockdale, L. A. (2024). Toddlers' physiological response to parent's mobile device distraction and technoference. *Developmental Psychobiology*, 66(2), e22460.
- Shafa, A., Desti, A., Dikta, K., Dian, Z., Azzahra, A., Sagita, N., & Rahma, K. (2025). The influence of gadget use on early childhood: impacts and strategies for balanced development. *Bulletin of Islamic Research*, 3(1), 165-176.
- Shafwan, M., Yuliana, L., Silfia, V., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Revaldito, S. A., & Alamsyah, F. (2025). Edukasi manajemen stres pada SMAN 25 Jakarta. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 205-211.
- Shi, Y. (2024). The influence of cognitive ability on academic performance: perseverance as a mediator and self-discipline as a moderator. *Current Psychology*, 43(40), 31744-31757.
- Sasmaya, E. H., Yuliana, L., Alfiansyah, A., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Rhamdany, F. T., & Fadhila, N. (2025). Pengenalan dan pengelolaan stres pada anak panti asuhan: edukasi di panti asuhan hairun nissa. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 198-204.
- Wirayudha, R., Yuliana, L., Putra, M. R. K., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Primayudha, A. D., ... & Handayani, S. L. (2025). Penyuluhan self awareness: refleksi dari tokoh inspirasional. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 189-197.
- Xu, H. (2025). How University Students Enhance Social and Emotional Learning Through Experiential Learning Activities: A Qualitative Study. In *Social and Emotional Development for Diverse Learners: The Addition of Asian Perspectives* (pp. 147-163). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Zhoc, K. C., Tse, J. K., & King, R. B. (2025). The importance of social and emotional learning in facilitating positive transitions from kindergarten to primary school in Hong Kong. *Journal of Early Childhood Research*, 1476718X251349938.
- Zulfa, G. Z., Yuliana, L., Raditya, A. A., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Tsabita, M. K., & Rosyad, A. G. (2025). Implementasi kepemimpinan dan teknologi untuk generasi alpha. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 162-167.

First Publication Right  
SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

