



## Analisis Manajemen Waktu Siswa Sekolah Dasar Melalui Jurnal Harian

Maulida Fazidatur Rofi <sup>1\*</sup>, Tsania Sakinatun Nisa <sup>2</sup>, Aditya Hening Widyastuti <sup>3</sup>,  
Muhammad Nofan Zulfahmi <sup>4</sup>

<sup>1234</sup> Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia

[221330000936@unisnu.ac.id](mailto:221330000936@unisnu.ac.id) <sup>1\*</sup>, [221330000947@unisnu.ac.id](mailto:221330000947@unisnu.ac.id) <sup>2</sup>,

[221330000953@unisnu.ac.id](mailto:221330000953@unisnu.ac.id) <sup>3</sup>, [nofan@unisnu.ac.id](mailto:nofan@unisnu.ac.id) <sup>4</sup>

Alamat: Jl. Taman Siswa, Pekeng, Kauman, Tahunan, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah 59451, Indonesia

Korespondensi penulis: [221330000936@unisnu.ac.id](mailto:221330000936@unisnu.ac.id)

**Abstract.** *The use of daily journals as a time management tool among elementary school students has significant benefits in helping them identify priorities, set goals, and manage the balance between studying and playing. By recording daily activities, students can monitor the allocation of time spent on productive and non-productive tasks, allowing them to develop good habits from an early age. Research shows that daily journals not only improve learning efficiency but also help students become more organized, reduce stress levels, and enhance time management skills that will be useful in the future. For successful implementation, structured strategies are needed, including training for students, the design of engaging journals, and active involvement from teachers and parents in monitoring and providing guidance. While challenges such as students' inconsistency in filling out journals and time limitations exist, solutions like reward systems and simplifying activity logging can be applied. Regular evaluations, through weekly reflections and feedback from teachers, allow students to improve their time management and boost academic performance. Collaboration between teachers and parents plays a crucial role in enhancing the effectiveness of daily journals as a learning tool that supports better time management for students.*

**Keywords:** *Journal, Management, Time, Students*

**Abstrak.** Penggunaan jurnal harian sebagai alat manajemen waktu di kalangan siswa sekolah dasar memiliki manfaat signifikan dalam membantu mereka mengidentifikasi prioritas, menetapkan target, serta mengelola waktu antara belajar dan bermain. Dengan mencatat aktivitas harian, siswa dapat memantau alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan produktif dan non-produktif, sehingga mereka dapat membangun kebiasaan baik sejak dini. Penelitian menunjukkan bahwa jurnal harian tidak hanya meningkatkan efisiensi belajar, tetapi juga membantu siswa menjadi lebih terorganisir, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan keterampilan manajemen waktu yang berguna di masa depan. Untuk keberhasilan implementasi, diperlukan strategi yang terstruktur, termasuk pelatihan bagi siswa, desain jurnal yang menarik, serta peran aktif guru dan orang tua dalam memantau dan memberikan bimbingan. Meskipun ada kendala seperti ketidakkonsistenan siswa dalam mengisi jurnal dan keterbatasan waktu, solusi seperti sistem penghargaan dan penyederhanaan pencatatan kegiatan dapat diterapkan. Evaluasi berkala, melalui refleksi mingguan dan umpan balik dari guru, memungkinkan siswa untuk memperbaiki manajemen waktu mereka dan meningkatkan prestasi akademik. Kolaborasi antara guru dan orang tua berperan penting dalam meningkatkan efektivitas penggunaan jurnal harian sebagai alat pembelajaran yang mendukung pengelolaan waktu siswa secara lebih baik.

**Kata kunci:** Jurnal, Manajemen, Waktu, Siswa

### 1. LATAR BELAKANG

Manajemen waktu bagi siswa SD sangat penting karena membantu mereka mengatur kegiatan sehari-hari dengan lebih terstruktur. Keterampilan ini, siswa dapat lebih disiplin dalam mengerjakan tugas sekolah, mengatur waktu bermain, serta menjaga keseimbangan antara belajar dan beristirahat. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik bisa meningkatkan produktivitas siswa, mengurangi penundaan pekerjaan, dan mengurangi gangguan selama aktivitas belajar. Selain itu, keterampilan ini dapat

mengajarkan mereka untuk memprioritaskan tugas yang lebih penting dan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, yang akan membawa dampak positif dalam kehidupan akademis dan kehidupan sehari-hari mereka. Manajemen waktu yang efektif memungkinkan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan lebih efisien, menghindari penundaan, serta memberi waktu untuk kegiatan lain yang mendukung perkembangan pribadi mereka.

Manajemen waktu sangat penting untuk dimiliki sejak dini, termasuk bagi anak-anak sekolah dasar. Manajemen waktu merupakan suatu keputusan yang akan dapat mempengaruhi aktivitas seseorang, jika pengambilan keputusan salah, sehingga tidak akan membuat suatu keputusan, maka aktivitas sehari-hari menjadi hancur, bisa jadi dapat menyebabkan frustrasi, stress bahkan tahanan tubuh akan berkurang dan dapat pada prestasi siswa menurun (Muhammad Yusnan, 2021). Mengatur waktu dengan baik, anak-anak dapat menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan lebih efisien dan memiliki lebih banyak waktu untuk kegiatan lain yang mereka sukai. Namun, siswa sekolah dasar seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola waktu mereka. Mulai dari tuntutan tugas sekolah yang semakin beragam, pengaruh gadget, hingga kurangnya kesadaran akan pentingnya manajemen waktu. Akibatnya, banyak siswa yang kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, merasa stres, dan bahkan mengalami penurunan prestasi belajar. Mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang tepat dalam mengajarkan siswa tentang manajemen waktu. Salah satu pendekatan yang menarik adalah melalui penggunaan jurnal harian.

Situasi seperti ini, kemampuan untuk mengelola waktu menjadi komponen penting dari pembentukan kepribadian yang baik. Jurnal harian adalah salah satu cara untuk mengajarkan siswa sekolah dasar cara mengelola waktu mereka. Jurnal harian merupakan alat yang sangat berguna dalam manajemen waktu, yang memungkinkan seseorang untuk mencatat aktivitas harian, melakukan refleksi, serta merencanakan masa depan. Mencatat kegiatan sehari-hari, individu dapat mengidentifikasi pola perilaku, mengatur prioritas, dan meningkatkan produktivitas. Perlu disadari bahwa jurnal harian dalam manajemen waktu merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam menciptakan konsep diri siswa yang baik. Penggunaan jurnal harian dapat mengurangi pemborosan waktu dan meningkatkan kesadaran diri. Selain itu, jurnal harian juga dapat berperan sebagai sarana refleksi yang memungkinkan individu untuk mengevaluasi pencapaian (Wahidaty, 2021).

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Pendekatan yang tepat dalam mengajarkan siswa tentang manajemen waktu dengan menggunakan pendekatan yang menarik melalui penggunaan jurnal harian. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 menetapkan bahwa salah satu tujuan pendidikan adalah "mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia serta memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan, dan kepribadian yang baik." Jurnal harian adalah salah satu cara untuk mengajarkan siswa sekolah dasar cara mengelola waktu mereka. Penggunaan jurnal harian siswa akan lebih mudah memanfaatkannya sebagai alat yang efektif dalam manajemen waktu, karena jurnal harian dapat membantu siswa mengorganisasikan kegiatan sehari-hari, melakukan refleksi, dan merencanakan masa depan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara pembiasaan yang merupakan hasil dari perilaku yang direncanakan dan dilaksanakan dengan teliti, sehingga siswa yang terpengaruh menjadi terbiasa dengan cara bertindak tersebut.

Perilaku yang mempengaruhi seseorang ini dilakukan secara sistematis, berulang, dan dengan kesadaran, sehingga mendorong siswa tersebut untuk bertindak tanpa perlu dipengaruhi lagi. Pembiasaan juga dapat didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan secara teratur (Megantara & Abdul Wachid BS., 2021). Teori pembiasaan Ivan Pavlov dan B.F. Skinner juga mendukung pemikiran ini. Teori-teori ini menekankan betapa pentingnya pengulangan untuk membentuk perilaku tertentu. Menulis jurnal setiap hari adalah latihan pengulangan yang membantu Anda menjadi lebih baik dalam mengelola waktu. Mencatat aktivitas harian, seseorang dapat mengidentifikasi pola perilaku, memprioritaskan tugas-tugas penting, dan meningkatkan produktivitas (Yunita et al., 2022). Melalui manajemen waktu, penggunaan metode jurnal harian dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman tentang nilai-nilai penting seperti kejujuran, tanggung jawab, kerjasama, disiplin, dan sikap positif lainnya. Dengan merefleksikan pengalaman harian melalui jurnal, siswa dapat mengevaluasi bagaimana tindakan mereka mencerminkan nilai-nilai tersebut dan mencari cara untuk meningkatkannya (Amalia et al., 2023).

## **3. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *Study Literature Review*. Metode *Study Literature Review* adalah pendekatan penelitian yang melibatkan pengumpulan, analisis, dan sintesis informasi dari berbagai sumber tertulis untuk memahami dan mengevaluasi pengetahuan yang ada mengenai topik

tertentu. Penelitian ini dibuat dalam metode penelitian literatur review yang mana memberikan output terhadap data yang ada, serta penjabaran dari suatu penemuan sehingga dapat dijadikan suatu contoh untuk kajian penelitian dalam menyusun atau membuat pembahasan yang jelas dari isi masalah yang akan diteliti. Penulis mencari data atau bahan literatur dari jurnal atau artikel dan juga referensi dari buku sehingga dapat dijadikan suatu landasan yang kuat dalam isi atau pembahasan. Penelitian ini berkaitan dengan penggunaan metode penelitian *systematic literature review* dengan mencari dan mengumpulkan beberapa jurnal-jurnal serta diambil beberapa kesimpulan lalu ditelaah secara mendalam melalui cara yang rinci agar terdapat suatu hasil akhir yang baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan (Andriani, 2022).

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penggunaan jurnal harian secara konsisten membantu siswa mengidentifikasi prioritas, menetapkan target, dan mengelola waktu belajar maupun bermain. Dengan mencatat aktivitas harian, siswa dapat mengetahui alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan produktif dan non-produktif. Hal ini membantu mereka belajar manajemen waktu dengan membangun kebiasaan baik sejak usia dini. Manajemen waktu adalah kegiatan merencanakan tindakan atau proses yang akan dilakukan dengan ukuran waktu tertentu sehingga dapat menggunakan sumber daya secara efektif, efisien, dan produktif, dengan melakukan pengelolaan aktifitas dan waktu akan memaksimalkan hasil yang didapatkan (Habibah & Thohir, 2022).

Banyak siswa mengikuti kegiatan akademik maupun kegiatan non akademik yang dapat diikuti, kegiatan tersebut dapat memberikan kegiatan yang positif. Tetapi kebanyakan ditemukan bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan di luar akademik seperti organisasi cenderung memiliki kesulitan dalam membagi waktu tugas sekolah dan organisasi. menunjukkan bahwa jurnal harian juga membantu guru dan orang tua memantau perkembangan keterampilan manajemen waktu siswa. Dengan jurnal, siswa dapat mencatat jadwal belajar, tugas rumah, hingga kegiatan ekstrakurikuler, sehingga orang tua dan guru dapat memberikan bimbingan jika terjadi ketidakseimbangan (Gustiani, 2022).

Penggunaan jurnal harian sebagai alat manajemen waktu tidak hanya meningkatkan efisiensi belajar, tetapi juga membentuk keterampilan hidup yang berguna di masa depan. Keterampilan yang harus dimiliki yaitu *time managerial skill* keterampilan mengatur dan menggunakan waktu. Siswa yang terbiasa menggunakan jurnal harian lebih terorganisir dalam menyelesaikan tugas dan lebih percaya diri dalam mengelola waktu mereka. Selain

itu, mereka juga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena mampu menyelesaikan tugas tepat waktu (Iswan, 2020).

Keberhasilan implementasi jurnal harian dalam membantu manajemen waktu siswa sekolah dasar, strategi yang terstruktur diperlukan. Langkah awal adalah memberikan pelatihan singkat kepada siswa tentang cara mengisi jurnal harian. Guru dapat memandu siswa menetapkan tujuan harian dan mingguan yang realistis, seperti menyelesaikan tugas rumah, menghafal materi pelajaran, atau mempersiapkan diri untuk ulangan (Usroh et al., 2022).

Jurnal harian sebaiknya dirancang secara sederhana dan menarik. Contohnya, menggunakan warna-warna cerah, tabel waktu yang jelas, serta ruang khusus untuk refleksi harian. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan minat siswa dalam menggunakannya. Guru juga disarankan untuk memberikan contoh nyata tentang cara mengisi jurnal, sehingga siswa dapat menirunya dengan mudah. Guru berperan sebagai fasilitator utama dalam penerapan jurnal harian. Guru perlu memonitor dan mengevaluasi penggunaan jurnal harian siswa secara berkala. Hal ini dapat dilakukan melalui diskusi kelompok atau refleksi bersama di kelas. Guru juga dapat memberikan umpan balik positif untuk memotivasi siswa yang konsisten mengisi jurnal mereka bisa dalam bentuk pemberian hadiah atau reward (Safitri & Dafit, 2021).

Orang tua juga memiliki tanggung jawab penting dalam mendukung anak-anak mereka menggunakan jurnal harian di rumah. Anak-anak lebih disiplin dalam mengisi jurnal harian ketika orang tua terlibat aktif, misalnya dengan memeriksa jurnal atau membantu anak menetapkan prioritas kegiatan (Marzuki et al., 2022). Kolaborasi antara guru dan orang tua dapat meningkatkan efektivitas jurnal harian sebagai alat pembelajaran dan pengelolaan waktu. Meskipun jurnal harian memiliki banyak manfaat, beberapa kendala dapat muncul dalam pelaksanaannya. Salah satu kendala utama adalah ketidakkonsistenan siswa dalam mengisi jurnal harian. Menurut Susanti (2019), beberapa siswa merasa bosan atau lupa mengisi jurnal, terutama jika tidak ada pengawasan langsung. Untuk mengatasi masalah ini, guru dapat menciptakan sistem penghargaan sederhana, seperti memberikan stiker atau poin tambahan bagi siswa yang rutin mengisi jurnal.

Akan tetapi, ada banyak kendala yang dihadapi siswa yaitu kurangnya waktu untuk mencatat kegiatan mereka, kurang konsisten, kurang konsentrasi, susah untuk mengatur waktu, tidak suka mencatat, terutama saat jadwal harian mereka terlalu padat. Dalam situasi ini, penting bagi guru dan orang tua untuk membantu anak-anak menyederhanakan kegiatan yang akan dicatat dalam jurnal, misalnya hanya mencatat kegiatan utama yang bersifat

penting atau produktif (Carolus Borromeus Mulyatno, 2022). Selain itu, memberikan panduan berupa contoh format jurnal yang sederhana dan menarik juga dapat membantu meningkatkan minat siswa untuk mencatat. Misalnya, menggunakan tabel atau kolom dengan warna-warna tertentu untuk membedakan jenis kegiatan, atau menambahkan ruang kecil untuk mencatat pencapaian harian mereka. Dengan pendekatan ini, siswa dapat lebih fokus pada kegiatan yang bermakna tanpa merasa terbebani oleh tugas mencatat yang terlalu detail.

Evaluasi berkala menjadi elemen kunci untuk memastikan efektivitas jurnal harian. Refleksi mingguan dapat membantu siswa memahami pola waktu mereka, termasuk mengidentifikasi hambatan yang mereka hadapi dalam menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, diharapkan dengan bantuan jurnal refleksi harian ini anak dapat mengembangkan sikap disiplin dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan permasalahan di atas, diusulkan suatu metode pengajaran berupa jurnal harian untuk pembentukan karakter siswa (Amalia et al., 2023). Guru dan siswa dapat bersama-sama membahas apa yang berhasil dan apa yang perlu ditingkatkan, sehingga siswa dapat memperbaiki manajemen waktu mereka secara berkelanjutan. Siswa dapat mempertimbangkan bagaimana tindakan mereka mencerminkan nilai-nilai ini dan bagaimana mereka dapat memperbaikinya. Evaluasi ini dapat digunakan oleh guru untuk menilai pengaruh penggunaan jurnal harian terhadap prestasi akademik siswa. Dengan data yang tercatat dalam jurnal, guru dapat menghubungkan kebiasaan pengelolaan waktu siswa dengan hasil belajar mereka, sehingga strategi pembelajaran yang lebih efektif dapat dirancang.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penggunaan jurnal harian dalam manajemen waktu siswa sekolah dasar adalah bahwa jurnal harian memiliki banyak manfaat dalam membantu siswa mengidentifikasi prioritas, menetapkan target, dan mengelola waktu belajar maupun bermain. Secara konsisten mencatat aktivitas harian memungkinkan siswa untuk lebih terorganisir, mengurangi stres, dan membangun kebiasaan baik sejak dini. Penelitian juga menunjukkan bahwa jurnal harian memfasilitasi pemantauan perkembangan keterampilan manajemen waktu oleh guru dan orang tua, serta memberikan kesempatan bagi mereka untuk memberikan bimbingan yang diperlukan.

Implementasi jurnal harian dapat berjalan efektif, diperlukan strategi yang terstruktur, seperti pelatihan untuk siswa tentang cara mengisi jurnal, desain jurnal yang menarik, serta peran aktif guru dan orang tua dalam memonitor dan mendukung penggunaan jurnal.

Evaluasi berkala juga sangat penting untuk memahami pola waktu siswa dan meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu mereka. Kendala yang mungkin muncul, seperti ketidakkonsistenan siswa dalam mengisi jurnal atau keterbatasan waktu, dapat diatasi dengan menciptakan sistem penghargaan dan menyederhanakan kegiatan yang dicatat.

Secara keseluruhan, jurnal harian bukan hanya alat manajemen waktu yang efektif, tetapi juga dapat membantu siswa membangun keterampilan hidup yang berguna di masa depan, dengan dukungan dari guru dan orang tua serta evaluasi yang berkelanjutan.

## DAFTAR REFERENSI

- Amalia, E., Bani, S., & Komariah, D. (2023). Efektivitas pendidikan karakter melalui metode jurnal refleksi harian siswa kelas III A SDN 262 Panyileukan Kota Bandung. *Journal on Education*, 6(1), 4492–4498.
- Andriani, W. (2022). Penggunaan metode sistematik literatur review dalam penelitian ilmu sosiologi. *Jurnal PTK dan Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632>
- Gustiani, W. P. (2022). Pelatihan manajemen waktu untuk mencegah dan menangani prokrastinasi akademik pada pengurus OSIS. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 1485–1494.
- Habibah, P. J. M., & Thohir, M. A. (2022). Pembelajaran online: Analisis kesiapan belajar dan manajemen waktu siswa kelas VI. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 8(3), 189–197. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v8n3.p189-197>
- Marzuki, G. A., Setyawan, A., & Pendidikan, F. I. (2022). Peran orang tua dalam pendidikan anak. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 1(4).
- Megantara, K., & Abdul Wachid, B. S. (2021). Pembiasaan membaca dalam pelajaran Bahasa Indonesia melalui gerakan literasi sekolah. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 7(2), 383–390. <https://doi.org/10.30605/onoma.v7i2.1230>
- Mulyatno, C. B. (2022). Pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Safitri, V., & Dafit, F. (2021). Peran guru dalam pembelajaran membaca dan menulis melalui gerakan literasi di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1356–1364. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i3.938>
- 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>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen waktu: Dari teori menuju kesadaran diri peserta didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1015>

Yunita, D. R., Rakhmawati, D., & Mujino. (2022). Hubungan antara motivasi belajar dengan manajemen waktu pada siswa SMA N 1 Kembang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 2137–2142.

Yusnan, M. (2021). Pengaruh manajemen waktu belajar terhadap efikasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *JEC (Jurnal Edukasi Cendekia*, 5(1), 61–71. <https://www.jurnal-umbuton.ac.id/index.php/JEC>