

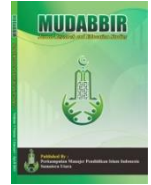


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir> ISSN: 2774-8391



Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan

Adelia Mauritia Shalsa¹, Nurul Azmi Saragih², Abdul Mujib³, Disty Khairani Ikhwana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Medan

Email: adeliamauritias2033@gmail.com¹, nurulazmisaragih@gmail.com²,
mujibjee81@gmail.com³, distykhairani7@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada siswa kelas VIII tahun ajaran 2024/2025 di SMP Negeri 8 Medan yang memiliki kemampuan manajemen waktu rendah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menerapkan pendekatan eksperimen semu dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih berdasarkan hasil angket dan observasi awal. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pemberian layanan bimbingan kelompok teknik self-management yang diolah melalui hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* sebesar 86,66, dan setelah dilakukan *post-test* perolehan skor meningkat menjadi 178,1, dengan selisih skor sebesar 91,5. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan manajemen waktu setelah diberikan tindakan bimbingan kelompok teknik self-management dalam dua siklus. Sehingga disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan bimbingan kelompok teknik self-management dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan tahun ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Bimbingan Kelompok, Self-Management

ABSTRACT

This study aimed to enhance time management skills among eighth-grade students at SMP Negeri 8 Medan during the 2024/2025 academic year who were identified as having low time management abilities. The intervention involved group counseling services employing self-management techniques. A quantitative research design was used specifically a quasi-experimental approach with purposive sampling. The participants consisted of 10 students selected based on the results of questionnaires and initial observations. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that the average pre-test score was 86.66, which increased to 178.1 in the post-test, with an average improvement of 91.5 points. These findings indicate a significant increase in students time management skills following the implementation of group counseling using self-management techniques across two

intervention cycles. In conclusion, group counseling services utilizing self-management techniques were proven to be effective in improving the time management skills of eighth-grade students at SMP Negeri 8 Medan in the 2024/2025 academic year.

Keywords: Time Management, Group Counseling, Self-Management

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting bagi umat manusia. Tingkat kualitas pendidikan ditentukan oleh para guru sebagai tenaga pendidik atau fasilitator yang memadai dan berperan bukan hanya sebagai pengajar namun juga sebagai pembimbing masa perkembangan siswa. Masa perkembangan siswa yang tidak selalu lancar dan sesuai dengan tahap perkembangannya merupakan salah satu faktor yang menghambat siswa berkembang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya. Selengkap apapun sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, namun jika tidak ditunjang dengan kompetensi guru terhadap bidang studi yang diajarkan, maka kegiatan belajar mengajar tidak akan berhasil. Dalam proses pembelajaran guru memegang peran sebagai fasilitator yang artinya guru yang memiliki tugas dan tanggung jawab merencanakan dan melaksanakan pembelajaran di sekolah. Begitu pula guru BK sebagai tenaga profesional yang harus memiliki sejumlah kemampuan dalam mengaplikasikan berbagai teori belajar dan menerapkan metode yang efektif dan efisien, kemampuan melibatkan siswa agar berpartisipasi aktif, dan kemampuan menciptakan suasana belajar yang dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu bagian dari lembaga pendidikan formal untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Padmara, Hadiyanti, & Saptoru, 2021). Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh siswa untuk menunjang keberhasilan akademik dan pengembangan diri secara optimal. Banyak siswa SMP yang belum mampu mengatur waktu secara efektif yang berdampak pada keterlambatan mengerjakan tugas, kesulitan dalam menyusun jadwal belajar, dan munculnya stres akademik. Manajemen waktu sebagai keterampilan untuk mengelola waktu yang penting dikembangkan dan diterapkan dalam kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Siswa yang belum memiliki kemampuan keterampilan manajemen waktu yang baik ditandai dengan tidak memiliki perencanaan yang terorganisasi dengan baik, tidak konsisten, tidak jelas, tidak bertujuan dan kurang disiplin dalam memanfaatkan waktu. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk dapat mengelola waktunya dengan baik. Teori yang menjelaskan tentang manajemen waktu menurut beberapa ahli antara lain:

1. Hamzah, Lucky dan Joarder

Manajemen waktu adalah bagaimana cara siswa mengelola waktunya untuk meraih prestasi dan kesuksesan secara akademik. Manajemen waktu juga merupakan cara individu agar lebih efisien dalam menyelesaikan tugas dan pencapaian, memiliki keseimbangan, fleksibilitas, dan kontrol atas waktu serta mampu mengatur prioritas dan tugasnya.

2. Antonius Atosokhi Gea

Manajemen waktu adalah cara untuk merencanakan hari atau waktu sehingga dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya

3. Bahrur Rosyidi Duraisy

Manajemen waktu adalah upaya untuk memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas atau tugas tertentu dalam jangka atau target waktu yang telah ditentukan

Melalui berbagai pandangan ahli tersebut, dapat diartikan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan untuk memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan atau tugas tertentu dengan sebaik-baiknya.

Guru Bimbingan Konseling (BK) memiliki peran yang cukup strategis untuk membantu siswa mengelola manajemen waktu. Melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling seperti layanan bimbingan kelompok. Rochman Natawidjaja (Syamsu Yusuf, 2005) menjelaskan bahwa bimbingan didefinisikan sebagai suatu proses berkesinambungan yang bertujuan memberikan pemahaman kepada individu terkait dirinya sendiri. Hal ini bertujuan agar individu mampu membimbing dirinya untuk bertindak sesuai dengan tuntutan dan kondisi lingkungan. Diharapkan kepada individu untuk memiliki potensi dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup dan memberikan kontribusi yang signifikan kepada masyarakat secara menyeluruh. Pendekatan ini mencerminkan komitmen terhadap perkembangan diri individu baik pribadi, sosial, belajar maupun karir.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu. Teknik self-management dalam layanan ini memberikan siswa kesempatan untuk memahami, merencanakan, dan mengendalikan perilaku mereka sendiri secara lebih bertanggung jawab. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2022) menunjukkan bahwa teknik self-management dalam layanan bimbingan kelompok berhasil meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa di SMA Negeri 1 Palembang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti melalui angket di SMP Negeri 8 Medan menunjukkan bahwa sekitar 45% siswa kelas VIII cukup sering terlambat mengumpulkan tugas, tidak mematuhi jadwal yang telah ditentukan sekolah, dan merasa kewalahan menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan dalam kemampuan mengelola waktu di kalangan siswa kelas VIII. Lalu hasil observasi awal peneliti diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah. Di mana ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII belum memiliki kemampuan atau strategi yang sesuai untuk mengelola waktu sehingga membutuhkan bimbingan dan bantuan melalui layanan bimbingan dan konseling. Kondisi ini menunjukkan bahwa perlunya eksplorasi mendalam dan upaya atau strategi yang digunakan guru BK untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu secara efektif agar mereka mampu mengatur waktu secara baik dan terstruktur. Dengan adanya peran guru bimbingan konseling (BK) di sekolah akan memungkinkan teratasinya berbagai masalah termasuk masalah manajemen waktu pada siswa.

Dalam penelitian ini, tindakan dalam bentuk bimbingan kelompok teknik self-management diberikan dalam dua siklus. Pada siklus pertama, kegiatan yang dilakukan adalah pengenalan konsep manajemen waktu, mengidentifikasi kegiatan

harian anggota kelompok dan melakukan Latihan untuk Menyusun jadwal. Lalu pada siklus kedua, dilakukan evaluasi terhadap penerapan jadwal yang telah disusun, melakukan diskusi terhadap kendala yang dialami dan melakukan penguatan self-monitoring untuk melihat kemampuan siswa dalam memerhatikan dan menilai kemajuan atau peningkatan kemampuan manajemen waktu pada dirinya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Sugiyono (2018) menguraikan bahwa penelitian kuantitatif ialah sebuah penelitian empiris yang disajikan dalam bentuk angka, menggunakan logika, serta berdasarkan pengalaman yang konkret. Penelitian ini menerapkan pendekatan eksperimen semu. Menurut Consuelo (1993) bahwa eksperimen semu ialah suatu metode penelitian yang memungkinkan pengujian hipotesis melalui analisis hubungan sebab-akibat.

Teknik penelitian yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yang mana merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Yang mana sampel atau sasaran perbaikan adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan tahun ajaran 2024/2025 dengan kemampuan manajemen waktu rendah yang berjumlah 10 orang dengan kategori laki-laki sebanyak 7 orang dan perempuan sebanyak 3 orang yang ditemukan berdasarkan hasil angket dan wawancara awal dengan guru BK di SMP Negeri 8 Medan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket manajemen waktu.

Untuk mengetahui perubahan perilaku berupa peningkatan kemampuan manajemen waktu digunakan angket manajemen waktu untuk melihat besar manfaat layanan bimbingan kelompok teknik self-management yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu. Untuk itu, analisis data yang diperoleh melalui penyebaran angket setelah dilakukan bimbingan kelompok teknik self-management dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kemampuan manajemen waktu siswa meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik self-management. Sebelum diberikan tindakan, siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan memiliki skor manajemen waktu yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik self-management efektif untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan manajemen waktu.

Berdasarkan data penelitian yang didapat dari hasil penyebaran angket manajemen waktu pada siswa, lalu dilakukan pemberian skor pada angket dengan menghitung hasil skor yang didapat oleh siswa. Setelah memperoleh nilai skor melalui instrument angket manajemen waktu pada siswa, maka dilakukan pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 1 Kategori Angket

Skor	Kategori
140-186	Tinggi
93-139	Sedang
46-92	Rendah

Adapun responden atau siswa yang mendapatkan skor 46-92 digolongkan sebagai siswa dengan kemampuan manajemen waktu yang rendah, kemudian siswa dengan skor 93-139 digolongkan sebagai siswa dengan kemampuan manajemen waktu yang sedang, dan siswa dengan skor 140-186 digolongkan ke dalam siswa dengan kemampuan manajemen waktu yang tinggi.

Sebelum pemberian tindakan berupa layanan bimbingan kelompok teknik self-management diketahui bahwa kemampuan manajemen waktu pada siswa cenderung rendah. Hal ini terbukti dengan adanya hasil *pre-test* yang diperoleh melalui penyebaran angket sebelum tindakan diberikan. Yang mana setiap siswa memperoleh rata-rata tingkat manajemen waktu berkategori rendah.

Tabel 2 Perhitungan hasil *pre-test*

No	Subjek	Perempuan/ Laki-Laki	Pre- Test	Kategori
1	NS	P	87	Rendah
2	CG	L	88	Rendah
3	EG	L	86	Rendah
4	NP	L	84	Rendah
5	RA	L	89	Rendah
6	GN	L	89	Rendah
7	NE	L	86	Rendah
8	WS	L	86	Rendah
9	DS	P	88	Rendah
10	MAF	L	83	Rendah
Jumlah			866	
Nilai tertinggi			89	
Nilai terendah			83	
Rata-rata			86,6	

Lalu, setelah diberikan tindakan berupa bimbingan kelompok teknik self-management dalam dua siklus, sebagian besar siswa sudah mampu memahami dan mengalami peningkatan kemampuan manajemen waktu. Hasil analisis data setelah diberikan tindakan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik self-management mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa.

Setiap siklus dirancang untuk membimbing siswa secara bertahap dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Pada siklus pertama, kegiatan difokuskan pada pengenalan konsep dasar manajemen waktu. Di mana siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengelola waktu secara efektif, dampaknya terhadap pencapaian akademik dan kehidupan sehari-hari, serta bagaimana mengelola manajemen waktu yang dapat dibentuk melalui kebiasaan. Lalu selanjutnya, siswa diminta untuk mengidentifikasi kegiatan harian mereka sebagai langkah awal untuk menyadari dan memahami bagaimana waktu mereka digunakan selama ini. Dari hasil identifikasi tersebut, mereka kemudian dibimbing untuk menyusun jadwal harian atau mingguan yang lebih terstruktur dan seimbang

yang mencakup waktu belajar, waktu istirahat, aktivitas sosial, dan kegiatan pribadi lainnya.

Lalu pada siklus kedua, kegiatan dilakukan dengan evaluasi dan penguatan. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas penerapan jadwal yang telah disusun sebelumnya dengan tujuan untuk melihat sejauh mana siswa mampu mengikuti jadwal atau rencana kegiatan yang telah mereka susun. Pada tahap ini, siswa diajak untuk mendiskusikan kendala-kendala yang mereka alami selama menerapkan jadwal serta merumuskan solusi dan strategi perbaikan bersama anggota kelompok. Di samping itu, diberikan pula penguatan terhadap kemampuan self-monitoring. Yaitu kemampuan siswa untuk secara aktif mengamati, mencatat, serta menilai kemajuan atau peningkatan kemampuan manajemen waktu mereka sendiri. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak hanya berhenti pada perencanaan tetapi juga mencakup pelaksanaan dan refleksi yang bertujuan untuk membentuk kebiasaan positif dalam pengelolaan waktu secara mandiri dan berkelanjutan.

Berikut merupakan hasil data *post-test* setelah siswa diberikan bimbingan kelompok teknik self-management selama dua siklus:

Tabel 3 perhitungan hasil *post-test*

No	Subjek	Perempuan/ Laki-Laki	Post- Test	Kategori
1	NS	P	167	Tinggi
2	CG	L	178	Tinggi
3	EG	L	189	Tinggi
4	NP	L	183	Tinggi
5	RA	L	187	Tinggi
6	GN	L	180	Tinggi
7	NE	L	171	Tinggi
8	WS	L	168	Tinggi
9	DS	P	176	Tinggi
10	MAF	L	182	Tinggi
Jumlah			1781	
Nilai tertinggi			189	
Nilai terendah			167	
Rata-rata			178,1	

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik self-management dapat menjadi alternatif yang efektif untuk dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus mengembangkan bentuk layanan bimbingan dan konseling yang kreatif dan efektif agar peserta didik dapat mengelola waktunya dengan baik sehingga prestasi akademiknya pun ikut meningkat.

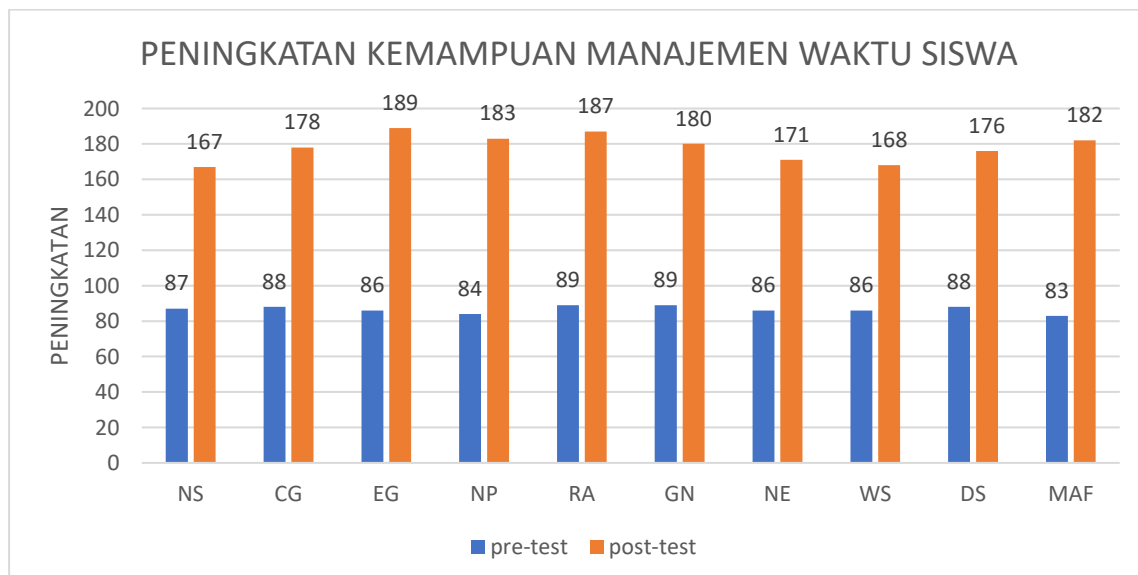
Berikut hasil analisis perbandingan *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 4 Perhitungan hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Subjek	Perempuan/ Laki-Laki	Pre- Test	Post-Test	Peningkatan
----	--------	-------------------------	--------------	-----------	-------------

1	NS	P	87	167	80
2	CG	L	88	178	90
3	EG	L	86	189	103
4	NP	L	84	183	99
5	RA	L	89	187	98
6	GN	L	89	180	91
7	NE	L	86	171	85
8	WS	L	86	168	82
9	DS	P	88	176	88
10	MAF	L	83	182	99
Jumlah			866	1781	915
Nilai tertinggi			89	189	
Nilai terendah			83	167	

Hasil uraian peningkatan kemampuan manajemen waktu pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan secara rinci dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1 Peningkatan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, diketahui bahwa terjadi peningkatan skor hasil penyebaran angket saat sebelum dan setelah mendapatkan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok teknik self-management. Data tersebut diperoleh dari hasil *wilcoxon* yang menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* sebesar 86,66, dan setelah dilakukan *post-test* perolehan skor meningkat menjadi 178,1, dengan selisih skor sebesar 91,5. Diketahui bahwa nilai hitung yang diperoleh melalui *wilcoxon* sebesar $J_{hitung} = 15$, sedangkan untuk jumlah responden sebanyak $n = 10$, lalu diperoleh nilai $J_{tabel} = 8$ pada taraf signifikan 5% (0,05). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ yang mana artinya terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan manajemen waktu setelah diberikan tindakan bimbingan kelompok teknik self-management dalam dua siklus.

Melalui observasi, ditemukan bahwa siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku seperti membuat dan membawa jadwal belajar, mencatat tugas yang harus

diselesaikan, dan lebih aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok. Jurnal refleksi siswa juga menunjukkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengatur waktu dan merasa lebih tenang dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan capaian dan peningkatan tersebut, menunjukkan bahwa intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif yang dilakukan dalam dua siklus berhasil untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 10 responden atau siswa sudah memiliki pemahaman dan kemampuan manajemen waktu yang sangat baik sehingga mampu mengelola waktunya dengan baik dan terorganisasi.

KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terbukti dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa kelas VIII. Siswa menjadi lebih sadar pentingnya pengaturan waktu dan mampu menerapkan strategi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan evaluasi dan refleksi pada siklus pertama dan siklus kedua tersebut, dapat dikemukakan kesimpulan bahwa setelah mendapatkan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok teknik self-management. Data tersebut diperoleh dari hasil *wilcoxon* yang menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* sebesar 86,66, dan setelah dilakukan *post-test* perolehan skor meningkat menjadi 178,1, dengan selisih skor sebesar 91,5. Diketahui bahwa nilai hitung yang diperoleh melalui *wilcoxon* sebesar $J_{hitung} = 15$, sedangkan untuk jumlah responden sebanyak $n = 10$, lalu diperoleh nilai $J_{tabel} = 8$ pada taraf signifikan 5% (0,05). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ yang mana artinya terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan manajemen waktu pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan tahun ajaran 2024/2025 setelah diberikan tindakan bimbingan kelompok teknik self-management dalam dua siklus.

Sehingga dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa bimbingan kelompok teknik self-management mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada siswa baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonius Atosokhi. Gea, "Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif Dan Efisien,"
- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmariansi, Asmariansi. (2018). Hubungan Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar. Al-Afkar: Manajemen Pendidikan <https://doi.org/10.32520/al-afkar.v6i2.237>
- Bahrur Rosyid Duraisy,(2019) "Manajemen Waktu Konsep Dan Strategi" Yogyakarta: Educational teknologi.
- Harahap, Azur Aini, Nasution, Fauziah, & S, Irwan. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Membimbing Manajemen Waktu Mengerjakan Ukbm (Unit Kegiatan Belajar Mandiri) Di Man 3 Medan. Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat), <https://doi.org/10.56832/pema.v3i2.349> 3(2), 10-18.

- Muzni, Achmad Irfan, & Sari, Yuliana. (2021). COUNSELING MILENIAL (CM) Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Manajemen Waktu. 3(Cm), 130-141.
- Prayitno, (1995). Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Penerbit CV Alfabeta
- Sukardi. (2008). Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah. Bandung: Tarsita.
- Wardhani, 2007, Penelitian Tindakan Kelas, Universitas Terbuka