

Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Manajemen Waktu pada Peserta Didik Kelas Xi-6 SMA Negeri 10 Semarang

Indah Yuni Puspita Sari¹, Venty², Mursilah³

^{1,2}Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Gelombang 2,
Pascasarjana Universitas PGRI Semarang

³SMA N 10 Semarang

Indahyuni406@gmail.com

ABSTRAK

Manajemen waktu merupakan suatu kemampuan yang diperlukan untuk mengelola waktu dalam menyelesaikan kegiatan agar berjalan secara optimal.. Untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu, maka peneliti berupaya menerapkan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu peserta didik kelas XI-6 di SMA N 10 Semarang. Untuk Memperoleh peningkatan kemampuan manajemen waktu melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self management* peserta didik kelas XI-6 di SMA N 10 Semarang. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Subjek yang diteliti adalah delapan siswa kelas XI-6 SMA N 10 Semarang yang kemampuan manajemen waktunya rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Analisis yang digunakan adalah analisis data kualitatif deskriptif, kuantitatif dan uji Wilcoxon. Hasil dari penelitian ini adalah kemampuan manajemen waktu pada peserta didik mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari perbandingan hasil kegiatan pre test dan post test terkait angket kemampuan manajemen waktu yang sudah dilakukan uji wilcoxon. Skala penilaian dengan rata-rata skor 9 saat pre test meningkat 18 pada saat pelaksanaan post test di siklus II. Simpulan dari penelitian adalah kemampuan manajemen waktu dapat ditingkatkan setelah penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* pada peserta didik XI-6 SMA N 10 Semarang yang dibuktikan dengan penilaian peneliti di siklus I yaitu 82 persentase 82% kategori Baik dan pada siklus II 96 persentase 96% dengan kategori Sangat Baik. Jadi, layanan bimbingan kelompok teknik *self management* yang dilaksanakan oleh peneliti dari siklus I ke siklus II meningkat sebanyak 14%.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Management*, Manajemen Waktu

ABSTRACT

Time management is a necessary skill to effectively manage activities and ensure they run optimally. In order to enhance time management skills, the researcher attempts to implement group guidance services using the self-management technique. The research objective is to describe the implementation of group guidance using the self-management technique to improve time management skills among 11th-grade students in SMA N 10 Semarang. The aim is to achieve an improvement in time management skills through group guidance using the self-management technique for 11th-grade students in SMA N 10 Semarang. The type of research used is guidance and counseling action research. The subjects studied are eight students from 11th grade class XI-6 at SMA N 10 Semarang who have low time management skills. The data collection techniques used are observation and interviews. The analysis used includes descriptive qualitative and quantitative data analysis, as well as the Wilcoxon test. The results of this research show an improvement in time management skills among the students. This is evident from the comparison of pre-test and post-test results related to the time management skills questionnaire, which has undergone a Wilcoxon test. The assessment scale, with an average score of 9 in the pre-test, increased to 18 during the implementation of the post-test in cycle II. The conclusion of the research is that time management skills can be improved after the implementation of group guidance using the self-management technique for 11th-grade students at SMA N 10 Semarang, as evidenced by the researcher's assessment in cycle I, which was 82%, categorized as "good," and in cycle II, 96%, categorized as "very good." Therefore, the group guidance service using the self-management technique conducted by the researcher increased by 14% from cycle I to cycle II.

Keywords: Group Guidance, Self-Management Technique, Time Management.

1. PENDAHULUAN

Pada masa remaja terdapat tugas perkembangan yang harus dicapai supaya seorang remaja mampu berkembang secara optimal. Tugas perkembangan tersebut yaitu perkembangan etika, nilai, kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual (Santrock, 2007: 20). Sebagai seorang remaja, peserta didik melakukan berbagai aktivitas pada kehidupannya sehari-hari. Pelaksanaan aktivitas yang dilalui tidak semua dapat terselesaikan dengan baik karena kurangnya pemahaman siswa terkait manajemen waktu. Menurut (Pasaribu et al., 2020) manajemen waktu adalah pengelolaan waktu dimana individu menetapkan terlebih dahulu kebutuhan dan keinginan kemudian menyusunnya berdasarkan segi urutan kepentingan.

Sedangkan menurut Loveridge dan Cummings dalam (Barri, 2017) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah tentang pengaturan sasaran dan pencapaian tujuan sebelum seseorang mengatur atau mengelola waktu, tujuan pribadi dan profesional yang harus ditetapkan, yang kemudian dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengatur waktu. Berdasarkan pendapat diatas manajemen waktu merupakan kegiatan mengelola waktu yang dilakukan oleh individu untuk menentukan urutan kepentingan yang akan diselesaikan dalam aktivitas sehari-harinya.

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dari bulan Juli 2023 telah memperoleh informasi dan data bahwa di kelas XI-6 ada beberapa peserta didik yang kemampuan manajemen waktunya masih rendah. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa peserta didik kelas XI-6 yang terlihat mengalami kesulitan mengelola waktu yang dimiliki untuk belajar, mengerjakan tugas, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti organisasi serta bermain dengan temannya. Peserta didik merasa jika waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas di sekolah sudah terlalu banyak apalagi ditambah dengan ekstrakurikuler dan organisasi. Sehingga peserta didik mengeluh tidak ada waktu lagi untuk mengerjakan tugas yang awalnya pekerjaan rumah menjadi pekerjaan sekolah,

kurangnya waktu untuk belajar sebagai persiapan ulangan, hingga yang paling sering dikeluhkan adalah kurangnya waktu untuk mereka istirahat saat pulang sekolah. Disisi lain ada juga beberapa peserta didik yang mengeluh tidak bisa bangun pagi karena terlalu larut malam nongkrong bersama teman serta peserta didik yang terlalu lama asyik bermain *gadget* hingga di pagi harinya ia terlambat masuk sekolah. Peserta didik yang mengalami hal-hal demikian menjadi bingung akan tujuan yang akan dicapai baik pada jangka pendek maupun panjang, bingung menentukan aktivitas mana yang harus didahulukan terlebih dahulu, sulit mengendalikan gangguan yang ada baik dari dalam diri maupun luar dirinya, serta kegiatan belajar menjadi terhambat.

Pentingnya kemampuan manajemen waktu merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki peserta didik agar waktu yang dimiliki tidak terbuang dengan sia-sia dan kegiatan yang menjadi prioritas dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu permasalahan terkait kemampuan manajemen waktu yang rendah ini harus segera diatasi agar siswa dapat mengelola waktunya dengan bijak dan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar dapat terpenuhi sehingga perkembangan masa remajanya dapat tercapai dengan optimal.

Menurut (Venty, 2013) di sekolah Guru BK merupakan unsur yang sangat mempengaruhi tercapainya tujuan pendidikan selain unsur murid, guru mata pelajaran dan fasilitas lainnya. Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan sangat ditentukan selain kesiapan guru dalam mempersiapkan peserta didiknya melalui kegiatan belajar mengajar, tetapi guru BK juga berperan dalam mencegah agar tidak terjadi masalah dan menuntaskan masalah apabila telah terjadi dalam diri setiap individu.

Romlah (2006: 3) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, peserta didik dalam format berkelompok dapat

membahas topik permasalahan melalui dinamika yang tercipta saling bertukar pikiran memberikan pendapat atau masukan dari masing-masing anggota kelompok.

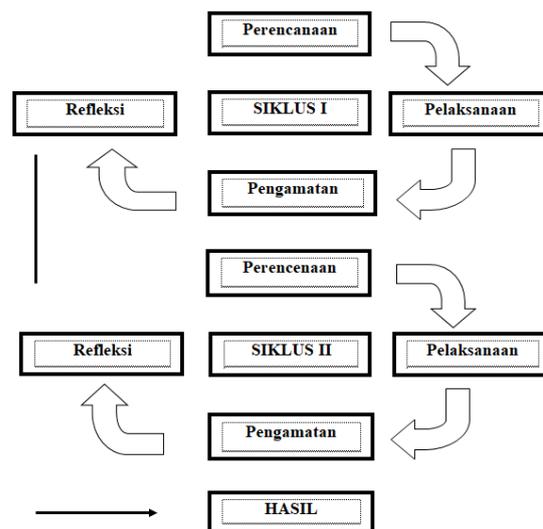
Purnamasari (2012: 47) pengelolaan diri atau *self management* merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dipilih oleh peneliti dalam upaya meningkatkan kemampuan manajemen waktu. Hal ini dimaksudkan peneliti agar peserta didik dapat mengelola waktu yang dimiliki dengan menghindari hal yang menyebabkannya memiliki permasalahan kemampuan manajemen waktu rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dalam upaya meningkatkan kemampuan manajemen waktu peneliti mengambil judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu pada Peserta Didik Kelas XI-6 di SMA N 10 Semarang”.

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian yaitu Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini dilakukan di SMA N 10 Semarang pada kelas XI-6, pada bulan Juli-September 2023. SMA N 10 Semarang beralamatkan di Jl. Padi Raya No. 16, Gebangsari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Jawa Tengah. Peneliti mengambil subjek penelitian berdasarkan hasil observasi, wawancara dan metode *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel

dengan berdasarkan pada tujuan sebuah penelitian. Subjek penelitian ini ini berjumlah delapan siswa di kelas XI-6 SMA N 10 Semarang yang kemampuan manajemen waktunya rendah yaitu YS, GN, AK, AX, GT, MI, AL, serta AB. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.



Gambar 1. Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Aktivitas Anggota Kelompok Selama Layanan Berlangsung

Keberhasilan penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu dapat dilihat dari aktivitas anggota kelompok selama proses layanan. Adapun hasilnya observasi peneliti terhadap aktivitas anggota kelompok siklus I dan siklus II akan dijabarkan pada tabel berikut :

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Kegiatan Observasi Oleh Peneliti Terhadap Aktivitas Anggota Kelompok Dari Siklus I ke Siklus II

No	Tahap	Kegiatan Anggota Kelompok	Siklus I Pertemuan			Siklus II Pertemuan		
			I	II	III	I	II	III
1.	Tahap Pembentukan	a. Perasaan yang diterima oleh anggota kelompok	2	3	3	3	4	5

		b. Memahami pengertian dan tujuan layanan bimbingan kelompok	2	2	3	4	4	5
		c. Memahami cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok	2	2	3	4	5	5
		d. Memahami asas-asas bimbingan kelompok	2	3	3	4	5	5
		e. Melaksanakan perkenalan dan permainan dalam kelompok	3	4	4	4	4	5
Jumlah Bobot Tahap Pembentukan			11	14	16	19	22	25
2.	Tahap Peralihan	a. Siap untuk memasuki tahap yang berikutnya	3	4	4	5	5	5
		b. Menentukan topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok	2	3	4	4	4	5
		c. Memperhatikan adanya pemberian contoh topik	3	3	3	3	4	4
Jumlah Bobot Tahap Peralihan			8	10	11	12	13	14
3.	Tahap Kegiatan	a. Menyepakati topik yang akan dibahas pada layanan bimbingan kelompok	3	3	4	4	4	5
		b. Memahami dalam menerima materi atau pembahasan topik	3	4	4	4	5	5

		c. Siap dalam berpendapat	2	3	4	4	4	5
		d. Memahami materi atau topik yang dibahas secara tuntas pada bimbingan kelompok	3	4	4	4	5	5
		e. Aktif dan bersungguh-sungguh anggota dalam mengikuti kegiatan	2	3	4	5	5	5
		f. Antusias dalam melakukan <i>ice breaking</i>	2	3	3	3	4	4
		g. Memahami pemberian teknik <i>self management</i>	3	4	4	4	5	5
		h. Kesiapan mengelola diri	2	3	4	4	5	5
Jumlah Bobot Tahap Kegiatan			20	23	31	32	37	39
4.	Tahap Pengakhiran	a. Persiapan pengakhiran kegiatan	3	4	4	4	5	5
		b. Memberikan kesan serta tanggapan kegiatan	2	3	4	4	4	5
		c. Membahas kegiatan bimbingan kelompok lanjutan	3	4	4	4	4	4
		d. Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan	3	4	4	5	5	5
Jumlah Bobot Tahap Pengakhiran			11	15	16	17	18	19
Jumlah Keseluruhan			50	62	74	80	87	97
Persentase			50%	62%	74%	80%	87%	97%
Kategori			K	C	B	B	SB	SB

Dilihat dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa telah terjadi peningkatan di setiap pertemuan siklus I pada kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti

terhadap kegiatan anggota kelompok saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berjalan. Hal ini dibuktikan dengan adanya perolehan skor pada siklus I pertemuan I

yaitu 50 kategori Kurang, pada pertemuan II yaitu 62 kategori Cukup, dan pertemuan III yaitu 74 kategori Baik. Kemudian mengalami peningkatan skor pada siklus II pertemuan I yaitu 80 kategori Baik, pertemuan II yaitu 87 kategori Sangat Baik serta pertemuan II 97 Kategori Sangat Baik.

2. Kemampuan Manajemen Waktu

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu melalui instrumen skala setelah dilakukan siklus I dan II terjadi peningkatan skor dan persentase.

Tabel 2. Peningkatan Kemampuan Manajemen Waktu dari Siklus I ke Siklus II

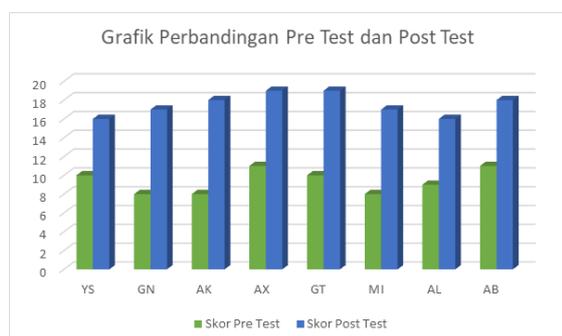
No.	Nama	Siklus I			Siklus II		
		Skor	%	Ket	Skor	%	Ket
1	YS	13	65%	S	16	80%	S
2	GN	12	60%	TS	17	85%	SS
3	AK	14	70%	S	18	90%	SS
4	AX	16	80%	S	19	95%	SS
5	GT	15	75%	S	19	95%	SS
6	MI	12	60%	TS	17	85%	SS
7	AL	15	75%	S	16	80%	S
8	AB	15	75%	S	18	90%	SS

Dari data yang ditampilkan pada tabel terdapat peningkatan dari siklus I ke siklus II pada masing-masing anggota kelompok. Pada siklus I masih terdapat dua peserta didik berada pada kategori Tidak Sesuai sedangkan enam lainnya berada pada kategori Sesuai. Kemudian pada siklus II masing-masing anggota kelompok mengalami peningkatan skor dan persentase terhadap kemampuan manajemen waktu yang dimiliki. Dari YS yang awalnya persentase 65% menjadi 80%, GN yang awalnya 60% menjadi 85%, AK yang awalnya 70% menjadi 90%, AX yang awalnya 80% menjadi 95%, GT yang awalnya 75% menjadi 95%, MI yang awalnya 60% menjadi 85%, AL yang awalnya 75% menjadi 80%, serta AB yang awalnya 75% menjadi 90%.

Melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok peserta didik XI-6 dapat saling berinteraksi, bertukar pikiran dan pendapat sehingga akan lebih menambah wawasan dan pengetahuan yang dimiliki terkhusus dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu melalui dinamika kelompok yang tercipta.

Sedangkan teknik *self management* digunakan peneliti dengan tujuan siswa mampu mengubah perilaku kurang sesuai dalam manajemen waktu agar mampu menyusun tujuan jangka pendek dan panjang, mampu menyusun skala prioritas, menyusun jadwal kegiatan, meminimalisir gangguan, serta mendelegasikan tugas. Penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dilaksanakan oleh

peneliti dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Pada siklus I, peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dengan tiga kali pertemuan, akan tetapi hasil yang didapatkan belum maksimal dan masih terdapat kelemahan. Oleh karena itu peneliti melanjutkan layanan ke siklus II selama tiga kali pertemuan juga dengan hasil akhir yang telah mencapai indikator keberhasilan.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Pre Test dan Post Test

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah sebesar 0,011 dan nilai ini lebih kecil dari 0,050 ($0,011 < 0,050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penerapan layanan yang telah dilakukan peneliti terhadap peserta didik dapat memberikan dampak peningkatan kemampuan manajemen waktu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada peserta didik kelas XI-6 SMA N 10 Semarang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perolehan skor penilaian peneliti terhadap peserta didik saat kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* berlangsung yakni di siklus I yaitu skor 50, 62 dan 74 dengan rata-rata

62 sedangkan siklus II skornya 80,87 dan 97 dengan rata-rata 88. Jadi, layanan bimbingan kelompok teknik *self management* yang dilaksanakan oleh peneliti dari siklus I ke siklus II terjadi peningkatan skor sebanyak 16. Kemampuan manajemen waktu dapat ditingkatkan setelah layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dilaksanakan pada peserta didik kelas XI-6 SMA N 10 Semarang. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari perbandingan hasil kegiatan pre test dan post test terkait angket kemampuan manajemen waktu yang sudah dilakukan uji wilcoxon. Skala penilaian dengan rata-rata skor 9 meningkat 18 pada saat pelaksanaan post test di siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaja, S. N. C. W., Oktavianna, R., Saputri, S. W., Purwatiningsih, P., & Benarda, B. (2021). *Time Management untuk Hidup Lebih Efisien dan Efektif*. KUAT: Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan, 3(1), 60–63. <https://doi.org/10.31092/kuat.v3i1.1165>
- Barri, F. (2017). *Manajemen Waktu Santri Di Dayah Tahfidz Ulumul Qur'an Pagar Air Banda Aceh*. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 17(1), 138. <https://doi.org/10.22373/jid.v17i1.1593>
- Duraisy, B. R. (2017). *Manajemen Waktu (Konsep dan Strategi)* (Issue 1). <https://bahurrosyididuraisy.wordpress.com/>
- Harlina, A. P., Theresia, M., & Hartati, S. (2014). *MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU*. 3(1), 1–8.
- Hartanti, J. (2015). *Tinjauan Teoritis Bimbingan Kelompok*. In *Paper Knowledge . Toward a Media*

- History of Documents (Vol. 3, Issue April).
- Komalasari, dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: INDEKS.
- Komsiya, N., Rahmawati, D., Mardiyah, R. R., & Wardani, S. Y. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mencegah. 1(1), 134–144.
- Mugiarso, Heru, dkk. 2011. Bimbingan dan Konseling. Semarang: UPT UNNES Press.
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving pada Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4592>
- Nursalim, Muchammad. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata.
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.32493/abmas.v1i1.p84-91.y2019>
- Prayitno. 2012. Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. Teknik-teknik Konseling. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. 2013. Pemahaman Individu: Teknik Nontes. Jakarta: Prenada Media Group.
- Romlah, Tatiek. 2006. Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rusmana, Nandang. 2009. Bimbingan dan Konseling Kelompok (Metode, Teknik dan Aplikasi). Bandung: Rizqi Press.
- Santrock. 2007. Perkembangan Anak. Jakarta: 2007
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewi Ketut dan Nila Kusmawati. 2008. Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2013. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tohirin. 2011. Bimbingan dan Konseling di Sekolah & Madrasah. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Venty. (2013). Peran Konselor/Guru BK. Prosiding Seminar Nasional, 145–155.
- Walgito, Bimo. 2010. Bimbingan & Konseling (Studi & Karir). Yogyakarta: CV. Andi Offset.