

Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa SMA

Improve The Human Capacity of Study Time Management by Using The Guidance Group to Student of Senior High School

Wahyu Riyanto^{1*}, Yusmansyah², Diah Utaminingsih³

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

² Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³ Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail : wahyuriyanto76@gmail.com: +6281379693697

Received: September, 2019

Accepted: December, 2019

Online Published: February, 2020

Abstract: Improve the human capacity of study time management by using the guidance group to student of Senior High School. The main problem of this research is the management of student learning time is not quite effective. The purpose of the study is to improve the management ability of students by using this method to at SMA 1 Bandar Sribhawono, East Lampung. This research is pre-experimental designs of one group pretest posttest. The subjects of the study has 9 students who having high, medium, and low study time management. The data collection method uses a study time management scale and analyzed by using the Wilcoxon test. The results showed that data analysis which using the Wilcoxon test obtained that the probability number was $0.012 < 0,05$ that H_0 rejected and H_a accepted. So, the conclusion is group guidance could improve the management skills of study time students at SMA 1 Bandar Sribhawono, East Lampung.

Keywords: group guidance, capacity, management of study time

Abstrak: Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada SMA. Masalah penelitian ini adalah manajemen waktu belajar siswa yang rendah. Tujuan penelitian untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa menggunakan bimbingan kelompok pada siswa di SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono, Lampung Timur. Penelitian ini menggunakan *pre-experimental designs* dengan teknik *one group pretest posttest*. Subjek penelitian ini sebanyak 9 siswa yang memiliki manajemen waktu belajar tinggi, sedang, dan rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala manajemen waktu belajar dengan kategori skor tinggi, sedang, dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis data menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh angka probabilitas adalah $0,012 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu belajar dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono, Lampung Timur.

Kata kunci: bimbingan kelompok, kemampuan, manajemen waktu belajar

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Manajemen waktu belajar merupakan proses perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu dalam belajar. Manajemen waktu belajar adalah suatu kemampuan menggunakan waktu secara optimal dan efisien sehingga suatu tujuan mampu tercapai. Bagaimana se-seorang itu mampu merencanakan waktu untuk belajar serta mampu memanfaatkan waktu luang

Remaja merupakan pribadi yang sedang berkembang menuju kematangan diri dan kedewasaan (Hurlock, 1981). Untuk itu remaja perlu membekali dirinya dengan pandangan yang benar tentang kemandiri, khususnya tentang manajemen waktu.

Belakangan ini masih banyak sekali remaja yang mengalami kesulitan dalam manajemen waktu diri mereka sendiri. Baik itu kurang informasi dan pemahaman tentang manajemen waktu itu sendiri atau remaja itu belum mampu mengaplikasikan dalam kesehariannya tentang bagaimana cara manajemen waktu yang baik. Akibatnya banyak remaja yang tidak mampu mengoptimalkan potensi yang dia miliki lantaran kebingungan bagaimana cara membagi waktu diantara kegiatan yang padat yang dia miliki.

Selain itu, banyak juga remaja yang selalu dikejar-kejar oleh padatnya kegiatan dan banyaknya deadline tugas yang harus segera diselesaikan, sehingga akhirnya remaja banyak yang mengalihkan rasa stress tersebut dan akhirnya mereka

memilih untuk mengerjakan hal yang mereka anggap nyaman dan menyenangkan tanpa berfikir tentang dampak dan manfaat dari kegiatan yang mereka lakukan.

Manajemen waktu belajar penting artinya sebagai suatu organisasi dinamis tentang waktu serta bagaimana mengontrol dalam pengolahan waktu dalam belajar maupun kegiatan yang lainnya. Setiap individu pasti memiliki kemampuan untuk manajemen waktu belajar, tetapi mereka tidak tahu konsep yang bagaimana yang mereka miliki.

Individu yang memiliki manajemen waktu belajar yang tinggi ia akan memiliki pengontrolan yang lebih baik, ia dapat mengenal serta memahami kegiatan mana yang bersifat urgent dan harus segera dengan kegiatan yang tidak urgent dan bisa ditunda.

Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu sangat penting bagi siswa. Karena jika siswa memiliki kemampuan manajemen waktu belajar yang baik maka dia akan mampu memahami bagaimana cara untuk membagi waktu dengan baik, siswa mampu mengambil keputusan yang kritis dan sesuai keadaan, siswa lebih disiplin terlebih dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan, dan bertanggungjawab atas tugas yang diberikan kepada dia.

Berbeda dengan siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang kurang baik. Siswa akan kesulitan dalam mengatur waktunya, merasa selalu kehabisan atau kekurangan waktu saat mengerjakan tugas, tidak bisa disiplin karena menganggap jika tugasnya tidak

diselesaikan tepat waktu maka akan baik-baik saja, siswa akan sulit untuk berkembang kearah yang lebih baik lagi, dan jika dihadapkan dengan situasi yang mendesak siswa akan merasa kebingungan harus memilih dan memprioritaskan hal tersebut.

Dalam rangka mencapai keberhasilan dalam bidang keterampilan manajemen waktu. Seperti yang telah dijelaskan oleh peraturan pemerintah, bahwa keberadaan layanan bimbingan dan konseling sangatlah berguna dalam membantu meningkatkan manajemen waktu. Bimbingan dan konseling akan membantu dan membimbing siswa untuk memahami bidang kepribadian, sosial, belajar, dan karir. Manajemen waktu termasuk dalam bidang belajar dalam bimbingan dan konseling.

Sekolah telah menyusun dan membuat suatu layanan atau kegiatan yang dapat membantu individu dalam memahami serta meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar mereka selain perolehan ilmu pengetahuan yang mereka dapatkan dikelas oleh guru mata pelajaran.

Layanan tersebut dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yang terdapat dalam pola 17 yang terdiri dari empat bidang bimbingan, tujuh layanan, lima layanan pendukung. Salah satu layanan yang diberikan adalah bimbingan kelompok.

Dimana layanan bimbingan kelompok diberikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok siswa agar menjadi besar, kuat, dan mandiri dengan memanfaatkan dinamika kelompok. (Prayitno, 2004).

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu belajar yang kurang baik. Hal ini dapat diketahui dari fenomena yang terlihat diantaranya adalah terdapat siswa yang mengobrol saat kegiatan belajar mengajar di kelas, adanya siswa yang terlambat mengumpulkan tugas di kelas, adanya siswa yang sering terlambat masuk kelas, adanya siswa yang mengerjakan pekerjaannya di sekolah, adanya siswa yang keluar kelas dan membuat kegaduhan saat ada jam kosong, ada siswa yang tidak bisa membagi waktu antara belajar dan kegiatan ekstrakurikuler atau OSIS. Untuk mengoptimalkan kemampuan para siswa maka digunakan layanan bimbingan kelompok.

“Bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling “. (Prayitno, 2004 : 61).

Dari penjelasan tersebut bahwa melalui layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa. Karena melalui layanan bimbingan kelompok maka para siswa akan saling bertukar informasi tentang manajemen waktu belajar.

Sesuai dengan perumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dipergunakan untuk mening-

katkan kemampuan manajemen waktu belajar pada siswa SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.

METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2012). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dibentengi dengan bukti ilmiah yang kuat.

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono. Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2016/2017.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment*. Menurut Sukardi (2008: 16) penelitian *quasi experiment* dapat diartikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu. Jenis desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2011: 109-111).

Pada desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan dengan menggunakan skala manajemen waktu belajar sebelum diberi bimbingan kelompok dan pengukuran kedua dilakukan dengan menggunakan skala manajemen waktu belajar setelah diberi bimbingan kelompok. Pendekatan ini

diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.

Dalam penelitian ini skala sikap manajemen waktu belajar digunakan untuk menjangkau subjek. Menurut Sugiono (2012) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kualitatif.

Skala Likert ini disusun dalam bentuk *chek-list*. Dimana dalam skala *Likert*, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan beberapa alternatif jawaban yang dianggap oleh responden sangat tepat. Alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 alternatif, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pada skala manajemen waktu belajar ini dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

Dalam hal ini, setelah kisi-kisi skala disusun berdasarkan aspek-aspek tingkah laku yang akan diukur, maka selanjutnya di uji ahli oleh

dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dalam pelaksanaan uji ahli, peneliti telah melakukan uji ahli kepada 3 dosen program studi Bimbingan Konseling yaitu : Citra Abriani Maharani, Yohana Oktarina, dan M. Johan Pratama. Dan hasil yang diperoleh adalah memperbaiki setiap deskriptor serta kalimat-kalimat pada setiap persoalan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa, dari hasil uji coba yang sudah saya lakukan memperoleh hasil sebagai berikut : dari ke 55 item yang sudah saya sebarkan ke 124 responden maka memperoleh hasil yang valid 41 item dan yang tidak valid 14 item.

Setelah dilakukan pengujian reliabilitas, maka item yang valid (41 item) dihitung reliabilitasnya. Diperoleh tingkat reliabilitas yaitu $r_{hitung} = 0.66$. berdasarkan kriteria reliabilitas di atas maka tingkat reliabilitas skala adalah tinggi. Item yang tidak valid akan dihilangkan karena sudah terdapat item yang mewakili untuk mengungkap aspek peningkatan konsep diri.

Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis data tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)17.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H_0 diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H_0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Pada output didapat nilai z hitung adalah -2,524. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan harga Z_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dan $n = 9$ maka $Z_{tabel} = 0,012$. Karena $Z_{output} < Z_{table}$ ($0,012 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan manajemen waktu belajar yang signifikan setelah diberi perlakuan dengan bimbingan kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono. Sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok, terlebih dahulu peneliti menentukan subyek penelitian dengan menyebarkan skala

manajemen waktu belajar kepada seluruh siswa kelas X SMA N 1 Bandar Sribhawono, untuk ditentukan siswa mana yang memiliki manajemen waktu belajar yang tinggi, sedang, maupun rendah.

Setelah dianalisis, didapatkan 9 siswa yang dipilih untuk menjadi subjek penelitian. Karena peneliti ingin membuat bimbingan kelompok jenis heterogen, maka peneliti mengambil subjek yang memiliki manajemen waktu belajar rendah, sedang dan tinggi.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok pada 9 siswa. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan layanan bimbingan kelompok dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaannya secara bergantian sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah.

Berikut adalah data hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari hasil penyebaran skala manajemen waktu belajar yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 1. Data Hasil Pretest dan Posttest Manajemen Waktu Belajar

Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	d (gain)	Persentase
AD	85	152	67	78,82
EA	140	153	13	9,28
IP	135	148	13	9,62
NA	88	112	24	27,27
NP	90	135	45	50
PO	94	144	50	53,19
RW	123	156	33	26,82
ST	152	189	37	24,34
TA	157	175	18	11,46
Rata-rata	118	151	33	28

Dari hasil *pretest* yang dilakukan terhadap sembilan siswa didapatkan nilai rata-rata skor manajemen waktu belajar adalah sebesar 118. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata manajemen waktu belajar siswa tergolong ke dalam kategori sedang. Namun karena ini merupakan kelompok heterogen, jika kita amati dari hasil *pretest* setiap subjek, memang terlihat ada siswa yang memiliki kriteria manajemen waktu belajar yang rendah, sedang, dan tinggi.

Setelah dilakukan kegiatan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan yang pada akhir pertemuan diberikan *posttest*, hasil *posttest* terhadap ke sembilan subjek didapatkan nilai rata-rata manajemen waktu belajar siswa meningkat menjadi 151. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata manajemen waktu belajar siswa tergolong ke dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kesembilan subjek penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan manajemen waktu belajar sebesar 28% setelah dilakukan bimbingan kelompok.

Peningkatan manajemen waktu belajar yang dialami oleh masing-masing subjek antara lain sebagai berikut: AD mengalami peningkatan skor dari 85 menjadi 152 atau sebesar 78,82%, EA mengalami peningkatan skor dari 140 menjadi 153 atau sebesar 9,28%, IP mengalami peningkatan skor dari 135 menjadi 148 atau sebesar 9,62%, NA mengalami peningkatan skor dari 88 menjadi 112 atau sebesar 27,27%, NP mengalami peningkatan skor dari 90 menjadi 135 atau sebesar 50%, PO mengalami peningkatan

skor dari 94 menjadi 144 atau sebesar 53,19%, RW mengalami peningkatan skor dari 123 menjadi 156 atau sebesar 26,82%, ST mengalami peningkatan skor dari 152 menjadi 189 atau sebesar 24,34%, dan TA mengalami peningkatan skor dari 157 menjadi 175 atau sebesar 11,46%.

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat peningkatan manajemen waktu belajar yang signifikan pada siswa kelas X SMA N 1 Bandar Sribhawono yang menjadi subjek penelitian. Hasil analisis data penelitian, didapat angka probabilitas adalah 0,012 ($0,05 < 0,012$) maka bimbingan kelompok dapat meningkatkan manajemen waktu belajar pada siswa.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nurhidayati bahwa hasil analisis data menunjukkan pemahaman manajemen waktu sebelum diberi tindakan teknik problem solving dengan rerata sebesar 55,30 dan setelah diberi tindakan teknik problem solving dengan rerata sebesar 78,60. Hasil uji wilcoxon menunjukkan $p=0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman manajemen waktu pada siswa SMP melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving.

Penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh Syartissaputri menunjukkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu siswa akan semakin tinggi pula kemandirian belajar siswa tersebut, begitupula sebaliknya, semakin rendah manajemen waktu siswa maka akan semakin rendah pula tingkat kemandirian belajarnya.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Jusuf Hanafi tentang urgensi manajemen waktu dalam pendidikan spiritual anak memperoleh kesimpulan bahwa penelitian tersebut menunjukkan 80% kegiatan perempuan di waktu luang tidak digunakan secara efektif untuk mendidik moral dan mentalitas anak-anak mereka.

Ini mengimplikasikan efektivitas waktu luang sebagai waktu produktif dalam meningkatkan kualitas keluarga yang belum mencapai pola ideal yang diharapkan. Kecenderungan aktivitas yang dilakukan oleh ibu rumah tangga dalam mendampingi anak-anak mereka adalah aktivitas perawatan fisik. Banyak kegiatan yang tidak produktif tanpa memberikan pemahaman tentang nilai-nilai spiritual bagi anak. Dampaknya, anak-anak belajar tentang konflik, mimpi materialistis, dan sejenisnya.

Banyak siswa merasa kewalahan dengan lingkungan belajar di perguruan tinggi. Mereka selalu dalam mode reaktif untuk menyelesaikan apa yang telah mereka mulai. Manajemen waktu memainkan peran penting dalam kehidupan akademik siswa. Para siswa berjuang dalam ketiadaan mentor, pengawas seperti orang tua, keluarga, dan guru.

Penelitian ini menyelidiki kurangnya keterampilan manajemen waktu pada kinerja akademik mahasiswa sarjana di universitas arural di Provinsi Limpopo, Afrika Selatan. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengumpulkan data. Pengambilan sampel secara purposive mengambil data dari

sembilan (9) siswa yang dipilih dari level satu ke level ketiga. Temuan ini mengkonfirmasi kurangnya manajemen waktu. Kelebihan beban kerja dan stres membuatnya sulit untuk menangani tugas secara memadai, dan karenanya kinerja akademis yang buruk.

Menurut S.K. Kochhar (190:2009) menyatakan dalam bukunya *Guidance and Counseling in colleges and universities*:

“... Group guidance is that relationship in which a guidance worker attempts to assist a number of students to attain for themselves satisfactory development and adjustment to their respective individual or collective life situations. it occurs in a setting in which one or more guidance workers encounter students as a group. Group are best suited for discussing educational and vocational plans, problems relating to adjustment to their respective individual or collective life situations.”

Bimbingan kelompok yang dimaksudkan adalah hubungan dimana seseorang yang melakukan bimbingan mencoba untuk membantu sejumlah mahasiswa untuk mencapai karakter diri mereka sendiri dan penyesuaian yang memuaskan kepada individu masing-masing atau situasi kehidupan tertentu.

Hal itu dapat terjadi dalam sebuah bimbingan kelompok yang sedang berlangsung. Bimbingan kelompok adalah kelompok yang paling cocok untuk membahas rencana pendidikan, rencana belajar dan jurusan, serta masalah yang

berkaitan dengan penyesuaian diri individu masing-masing atau situasi kehidupan tertentu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan manajemen waktu belajar tidak sama pada setiap subjeknya. Dilihat dari hasil pretest yang setelah diberikan perlakuan oleh peneliti bahwa hasil peningkatannya tidak sama pada setiap individu sedangkan perlakuan yang diberikan sama.

Contohnya AD, PO, dan NP yang menunjukkan peningkatan yang cukup spesifik dibandingkan dengan EA,IP yang menunjukkan peningkatan kemampuan manajemen waktu belajar tidak terlalu spesifik. Hal ini dipengaruhi oleh besarnya motivasi dalam setiap diri individu tersebut. AD memiliki motivasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan IP,

Hal ini terlihat disetiap pertemuan jika AD lebih antusias untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Hal tersebut dapat dilihat dengan AD yang selalu datang tepat waktu dalam kegiatan dan ketika dalam proses bimbingan kelompok AD lebih aktif untuk bertanya jika merasa ada yang kurang jelas dengan apa yang disampaikan oleh peneliti. Sedangkan IP menunjukkan perilaku yang berbeda, dia terlihat murung dan seperti kekurangan semangat pada kegiatan bimbingan kelompok.

AD pada pertemuan pertama terlihat bingung, terlihat malu-malu dan lebih banyak diam, namun pada pertemuan kedua lebih nyaman dan terbuka dengan kelompok. aktif bertanya tentang materi yang belum diketahui, pada pertemuan berikutnya mampu memberikan kritik dan

saran dalam diskusi kelompok dan berani berpendapat, dan pada pertemuan keempat mampu membuat jadwal kegiatan dengan baik, mampu menjelaskan kembali materi yang sudah diberikan

EA pada pertemuan pertama lebih banyak diam, dan menutup diri dengan anggota kelompok, pada pertemuan selanjutnya datang terlambat dan melamun saat kegiatan bimbingan kelompok, pada pertemuan ketiga mulai bisa menyesuaikan diri dengan kelompok dan mau berpendapat ketika ditanya, pada pertemuan terakhir mampu mengelompokkan kegiatan kedalam skala prioritas meskipun ada beberapa yang kurang tepat,

IP pada pertemuan pertama sulit mengungkapkan pendapat ketika ditanya, menutup diri, pada pertemuan selanjutnya sudah mulai menerima situasi kelompok dan mau berpendapat, pada pertemuan berikutnya tidak menyelesaikan tugas yang diberikan peneliti, namun pada pertemuan keempat mampu menyelesaikan tugas dari peneliti untuk membuat jadwal kegiatan

NA pada pertemuan pertama kurang percaya diri, tidak fokus dengan kegiatan bimbingan kelompok, pada pertemuan berikutnya lebih percaya diri, dan mampu untuk menjelaskan kembali materi di depan kelompok, pada pertemuan selanjutnya antusias dan aktif serta mau bertanya tentang materi yang diberikan, dan pada pertemuan keempat berani menjelaskan hasil tugasnya di depan kelompok meskipun ada beberapa yang salah

NP pada pertemuan pertama kurang fokus dan asik dengan diri sendiri, pada pertemuan kedua pun datang terlambat namun lebih fokus mengikuti kegiatan, pada pertemuan berikutnya tampak murung tapi diakhir mampu memberikan pendapatnya tentang materi, pada pertemuan terakhir mampu mengelompokkan kegiatan kedalam matriks einshower

PO pada pertemuan pertama murung dan terlihat malas mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, namun pada pertemuan berikutnya ceria dan bersemangat mengikuti kegiatan, dan juga berani menyampaikan pendapatnya tentang materi yang diberikan, dan pada pertemuan ketiga mampu untuk memberikan sanggahan dalam kegiatan diskusi kelompok, dan pada pertemuan terakhir mampu membuat jadwal kegiatan dengan matriks prioritas einshower

RW pada pertemuan pertama mampu terbuka dan mau membuka diri serta menerima keadaan kelompok, pada pertemuan berikutnya berani menyampaikan pendapat tentang topik yang dibahas dalam kelompok, pada pertemuan ketiga berani bertanya dalam kegiatan diskusi kelompok, dan pada pertemuan keempat menyelesaikan tugas dengan baik dan mampu mengelompokkan kegiatan sesuai dengan skala prioritas

ST pada pertemuan pertama terlihat bingung namun berani untuk mencairkan suasana kelompok, pada pertemuan kedua pun belum berani mengungkapkan pendapat di depan kelompok, namun pada pertemuan ketiga mulai aktif dalam diskusi kelompok dan berani bertanya ten-

tang materi yang belum dipahami, dan pada pertemuan keempat mampu membuat jadwal kegiatan sehari-hari dan berani menjelaskan di depan kelompok

TA hari pertama masih canggung diawal namun setelah itu mampu membangun situasi kelompok lebih interaktif, namun pada pertemuan berikutnya antusias dalam kegiatan kelompok, pada pertemuan ketiga mau mengutarakan pendapat dan memberikan kritik saat kegiatan diskusi kelompok, dan pada pertemuan keempat mampu menyampaikan kembali materi yang sudah didapat dari kegiatan bimbingan kelompok

Menurut Hofer dkk (2007, h. 17-28), ada tiga faktor yang mempengaruhi manajemen waktu, yaitu:

1. Pengaturan diri (*self-regulation*)
Dengan adanya pengaturan diri, seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik.
2. Motivasi
Seseorang yang mempunyai motivasi tinggi memiliki manajemen waktu yang tinggi. Hal ini ditunjang oleh penelitian Vansteenkiste dkk (2005, h. 472-473) yang menunjukkan semakin tinggi motivasi internal seseorang, semakin tinggi manajemen waktunya.
3. Pencapaian Tujuan
Seseorang yang berusaha mencapai tujuannya akan

dapat mengatur waktunya dengan baik

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa memang manajemen waktu seseorang bisa dipengaruhi dari motivasi pada diri individu tersebut, semakin tinggi motivasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi juga manajemen waktu dari individu tersebut.

Berdasarkan hasil bimbingan yang telah diberikan diketahui bahwa AD, PO dan NP memiliki peningkatan manajemen waktu belajar yang cukup tinggi. Mereka mampu memahami tentang bagaimana cara memaksimalkan manajemen waktu belajar mereka dan bisa merealisasikan materi yang telah diberikan oleh peneliti kepada subjek penelitian.

Dilihat dari setiap pertemuannya, mereka memang lebih antusias untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini, hal itu bisa dilihat dari kehadiran mereka disetiap pertemuan yang selalu disiplin, dan ketika selesai pemberian materi pun mereka selalu bertanya jika ada materi yang mereka belum pahami.

Selain itu, mereka mampu untuk membuat jadwal harian tentang kegiatan mereka dan memberikan acuan waktu disetiap kegiatan sehingga mereka memiliki acuan dan kontrol terhadap kegiatan yang mereka lakukan. Selain itu mereka juga mampu untuk memberikan kategori dalam kegiatan mereka berdasarkan materi yang diberikan peneliti yaitu dengan matriks *einsershower*.

Hal ini juga didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Dembo, 2004:145.

“...Ada beberapa strategi yang dapat dilaksanakan oleh siswa untuk manajemen waktu, diantaranya:

1. Pengaturan jadwal harian untuk belajar setiap hari melindungi siswa dari masalah masalah secara konsisten pada tugas-tugas yang harus ia lengkapi.

2. Belajar di lingkungan yang terbebas dari keributan dan gangguan orang-orang menganalisis lingkungan belajarnya dan menentukan apakah itu tempat terbaik untuk belajar.

3. Jadwalkan untuk dapat menguasai suatu materi dalam waktu 30-60 menit. Ada dua alasan utama untuk melakukan perencanaan waktu yaitu:

- (a). agar dapat melanjutkan tujuan dan tugas-tugas khusus selanjutnya dengan baik;
- (b). mengurangi masalah siswa yang kurang memiliki kesempatan belajar dikarenakan kelalaian waktu.
- (c). Sediakan Waktu Istirahat Pendek yakni Berapa lama individu belajar ditentukan oleh motivasi dan konsentrasi. Secara umum kebanyakan siswa membutuhkan waktu istirahat selama 5 - 10 menit pada setiap jam.”

Serta teori manajemen waktu menurut Herawati(2009:4)

Terdapat Beberapa hal yang penting dalam mengelola waktu yaitu sebagai berikut:

- a. Mempelajari tujuan, rencana dan prioritas anda
- b. Membuat rencana kerja periodik, dapat berupa rencana harian
- c. Menentukan tingkat urgensinya
- d. Menentukan hal-hal yang dapat anda delegasikan pada orang lain
- e. Melakukan prioritas (yang terpenting) dan yang paling dekat batas waktunya.
- f. Memberi tanda pada hal-hal yang telah selesai
- g. Memindahkan hal-hal yang belum tuntas pada rencana hari berikutnya.

Dan juga Menurut Atkinson (1994), yang menjelaskan bahwa manajemen waktu terdiri dari beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

1. Menetapkan Tujuan
Menetapkan tujuan dapat membantu individu untuk memfokuskan perhatian terhadap pekerjaan yang akan dijalankan, fokus terhadap tujuan dan sasaran yang hendak dicapai serta mampu merencanakan suatu pekerjaan dalam batasan waktu yang disediakan.
2. Menyusun Prioritas
Menyusun prioritas perlu dilakukan mengingat waktu yang tersedia terbatas dan tidak semua pekerjaan memiliki nilai kepentingan yang sama. Urutan prioritas

dibuat berdasarkan peringkat, yaitu dari prioritas terendah hingga pada prioritas tertinggi. Urutan prioritas ini dibuat dengan mempertimbangkan hal mana yang dirasa penting, mendesak, maupun vital yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

3. Menyusun Jadwal

Aspek lainnya dalam manajemen waktu adalah membuat susunan jadwal. Jadwal merupakan daftar kegiatan yang akan dilaksanakan beserta urutan waktu dalam periode tertentu. Fungsi pembuatan jadwal adalah menghindari bentrokan kegiatan, menghindari kelupaan, dan mengurangi ketegesaan.

4. Bersikap Asertif

Sikap asertif dapat diartikan sebagai sikap tegas untuk berkata "Tidak" atau menolak suatu permintaan atau tugas dari orang lain dengan cara positif tanpa harus merasa bersalah dan menjadi agresif.

5. Bersikap Tegas

Tegas merupakan strategi yang diterapkan guna menghindari pelanggaran hak dan memastikan bahwa orang lain tidak mengurangi efektivitas penggunaan waktu.

Dari kutipan ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu seorang individu yaitu

dengan cara menentukan tujuan serta prioritas kita. Kemudian memiliki rencana harian tentang kegiatan dan waktu belajar agar efektif, serta mampu untuk menentukan mana hal yang lebih urgent dan tidak. Sehingga dengan demikian individu akan lebih mudah untuk mengatur waktu khususnya waktu belajar dengan lebih baik.

Layanan Bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan manajemen waktu belajar di sekolah. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di dalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk mengembangkan kemampuan manajemen waktu belajar terhadap lingkungan sekolah pada siswa.

Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topik komunikasi antarpribadi dengan tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Dengan demikian, bimbingan kelompok dikatakan tepat dalam meningkatkan manajemen waktu belajar siswa karena di dalam bimbingan kelompok siswa dapat belajar terkait materi-materi yang dapat digunakan untuk meningkatkan manajemen waktu belajar dengan cara berinteraksi dengan anggota kelompok, mengelola emosi ketika berdiskusi secara terbuka dengan anggota kelompok, memotivasi diri dan berempati melalui cerita yang disampaikan oleh anggota kelompok.

SIMPULAN / CONCLUSION

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok dapat meningkatkan manajemen waktu belajar pada siswa kelas X SMA N 1 Bandar Sribhawono. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji wilcoxon*, dimana diperoleh angka probabilitas 0,012. Didapat probabilitas kurang dari 0,05 ($0,012 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan manajemen waktu belajar yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok.

Peningkatan manajemen waktu belajar yang dialami oleh masing-masing subjek antara lain sebagai berikut: AD mengalami peningkatan skor dari 85 menjadi 152 atau sebesar 78,82%, EA mengalami peningkatan skor dari 140 menjadi 153 atau sebesar 9,28%, IP mengalami peningkatan skor dari 135 menjadi 148 atau sebesar 9,62%, NA mengalami peningkatan skor dari 88 menjadi 112 atau sebesar 27,27%, NP mengalami peningkatan skor dari 90 menjadi 135 atau sebesar 50%, PO mengalami peningkatan skor dari 94 menjadi 144 atau sebesar 53,19%, RW mengalami peningkatan skor dari 123 menjadi 156 atau sebesar 26,82%, ST mengalami peningkatan skor dari 152 menjadi 189 atau sebesar 24,34%, dan TA mengalami peningkatan skor dari 157 menjadi 175 atau sebesar 11,46%.

Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan manajemen waktu belajar yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa

manajemen waktu belajar dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono pada Tahun Ajaran 2016/2017.

Kepada Kepala SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono, hendaknya memberikan jadwal khusus untuk guru bimbingan konseling agar dapat memberikan layanan bimbingan konseling guna pengembangan karakter dan potensi peserta didik.

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan manajemen waktu belajar siswa ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kualitas diri lainnya guna menunjang pengembangan hubungan sosial dan prestasi mereka di sekolah.

Kepada siswa SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan manajemen waktu belajar melalui layanan bimbingan kelompok hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain agar terdapat pembaharuan keilmuan yang berkaitan dengan manajemen waktu belajar siswa maupun tentang bimbingan konseling di sekolah.

**DAFTAR RUJUKAN /
REFERENCES**

- Nurhidayati, D.D. (2016) Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* pada Siswa . universitas ahmad dahlan. 5 (1), 1-12.
- Syartissaputri, N.P. (2014) Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 56 Jakarta. Universitas Negeri Jakarta 3 (1), 3-10.
- Wahyuni, E. (2012) Keterampilan Belajar (*study skill*) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Jakarta. Universitas Negeri Jakarta. 1 (1), 2-8.
- Hanafi, Y. (2015) Urgensitas Manajemen Waktu dalam Pendidikan Spiritual Anak : Studi Kasus Pada Komunitas Pengajian Muslimat Dinoyo, Kota Malang, Jawa Timur. Universitas Negeri Malang 8 (1), 1-7
- Ula, I. I, Suhariadi, F. (2019) Peran Manajemen Waktu dan *Leader-Member Exchange* Terhadap Kinerja Pegawai Negeri Sipil. Universitas Airlangga 9 (2), 2-6
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Inayah, I. (2011) Motivasi Kerja Meningkatkan Manajemen Waktu Perawat. Universitas Indonesia. Jurnal mahasiswa bimbingan dan konseling 14 (2), 3-6
- Mukwevho, M. H. (2018) *Time Management Challenges on Student's Academic Performance: A Case Study of a Rural University in Limpopo Province, South Africa*. University of Venda 8 (2), 1-10
- Richelle, V. A (2019) *Impact of time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Student's performance*. University of West London 9 (1), 3-10