

Vol. 42 No. 2 (2025)

IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN MANAJEMEN WAKTU PESERTA DIDIK XI-F2 SMA NEGERI 2 KUDUS

Diah Fitriani^{1*}

Program Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus,
Kudus, Indonesia

Email: arichajuliyanti9@gmail.com

Agung Slamet Kusmanto²

Program Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus,
Kudus, Indonesia

Rina Aristiani³

Program Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus,
Kudus, Indonesia

***Corresponding Authors**

Abstrak

Rendahnya kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu masalah yang memengaruhi pencapaian akademik siswa kelas XI-F2 SMA Negeri 2 Kudus. Siswa cenderung menunda tugas, tidak membuat jadwal belajar, serta kurang mampu memprioritaskan kegiatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa, khususnya pada aspek perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian waktu belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) model Kemmis dan McTaggart, yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah sepuluh siswa yang dipilih melalui metode purposive sampling, dengan kriteria: (1) memiliki skor manajemen waktu rendah berdasarkan hasil angket, (2) bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok secara penuh, dan (3) tidak mengalami gangguan belajar atau hambatan psikologis yang berat. Pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor manajemen waktu dari rata-rata 50,3 (kategori tidak sesuai) pada pra-siklus, menjadi 63,4 (cukup sesuai) setelah siklus I, dan 84,6 (sangat sesuai) setelah siklus II. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa. Oleh karena itu, teknik ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam layanan BK guna mendukung keberhasilan akademik serta pembentukan karakter Peserta didik.

Kata Kunci: *Self-Management, Bimbingan Kelompok, Manajemen Waktu, Peserta didik*

Abstact

Low time management skills are one of the problems that affect the academic achievement of students in grade XI-F2 of SMA Negeri 2 Kudus. Students tend to postpone assignments, do not make study schedules, and are less able to prioritize activities. This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with self-management techniques in improving students' time management skills, especially in the aspects of planning, organizing, and controlling study time. This study uses the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) approach of the Kemmis and McTaggart model, which was implemented in two cycles. The research subjects were ten students selected through a purposive sampling method, with the following criteria: (1) having a low time management score based on the questionnaire results, (2) being willing to participate in group guidance services in full, and (3) not experiencing learning disorders or serious psychological obstacles. Data collection was carried out through questionnaires, observations, interviews, and documentation, which were then analyzed quantitatively and qualitatively. The results showed an increase in time management scores from an average of 50.3 (inappropriate) in the pre-cycle to 63.4 (fairly appropriate) after the first cycle, and 84.6 (very appropriate) after the second cycle. These findings indicate that group guidance services with self-management techniques are effective in improving students' time management skills. Therefore, this technique is recommended for continuous implementation in guidance and counseling services to support academic success and character development in students.

Keywords: *Self-Management, Group Guidance, Time Management, Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional Indonesia bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi individu yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Hal ini sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Andika & Zham-zham, 2022). Untuk mencapai tujuan tersebut, peserta didik perlu mengembangkan keterampilan hidup abad ke-21, termasuk keterampilan mengelola waktu secara efektif. Kemampuan manajemen waktu bukan hanya penting dalam pencapaian keberhasilan akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan pembentukan karakter mandiri, disiplin, dan tanggung jawab—nilai-nilai yang menjadi fondasi utama tujuan pendidikan (Tri Anjani, 2023). Selain itu manajemen waktu juga diakui sebagai salah satu keterampilan penting yang perlu dikuasai siswa dalam menghadapi kompleksitas era modern (Aziziy et al., n.d.).

Dalam hal ini, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam mendukung siswa agar mampu mengembangkan keterampilan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki siswa di era digital ini adalah manajemen waktu, terutama dalam menghadapi beban akademik dan aktivitas non-akademik yang semakin kompleks. Ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif dapat menjadi hambatan serius dalam pencapaian hasil belajar yang optimal serta dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, seperti munculnya stres, kecemasan, hingga burnout akibat tekanan akademik yang menumpuk (Nasution et al., 2024).

Menurut Santrock dalam (Putra et al., 2022), masa remaja merupakan periode krusial yang ditandai dengan berbagai tugas perkembangan, termasuk perkembangan intelektual, emosi, etika, nilai-nilai, dan spiritual. Dalam praktiknya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas karena rendahnya kemampuan mengatur waktu. Helmer dalam (Mujahidin et al., 2022) menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah proses penentuan prioritas untuk memberikan waktu yang lebih sesuai pada tugas-tugas besar maupun kecil. (Siti Nur Afifah & H. Mulyawan S. Nugraha, 2023) menegaskan bahwa manajemen waktu dalam konteks belajar berperan penting dalam menghasilkan perubahan positif berupa peningkatan kecakapan dan hasil belajar siswa.

Hasil Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kelas XI-F2 SMA Negeri 2 Kudus menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu siswa masih tergolong rendah. Persentase siswa yang mengaku sering menunda tugas sekolah dan tidak belajar secara rutin masing-masing sebesar 4,43% dan 3,86%. Banyak siswa hanya belajar saat menjelang ujian dan tidak memiliki jadwal belajar yang terstruktur. Kondisi ini berakibat pada rendahnya prestasi akademik, tugas yang tidak selesai tepat waktu, dan meningkatnya kebiasaan prokrastinasi. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun tanggung jawab rumah tangga juga turut mempersulit siswa dalam membagi waktu antara akademik dan non-akademik, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis mereka seperti kelelahan mental dan kecemasan akibat beban yang tidak terselesaikan.

Menyikapi permasalahan tersebut, guru BK telah memberikan layanan seperti bimbingan klasikal tentang prokrastinasi, informasi strategi belajar SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-based), serta penyuluhan terkait manajemen waktu. Namun, pendekatan tersebut belum membuahkan hasil yang signifikan karena cenderung

bersifat satu arah. Banyak siswa masih belum mampu mengimplementasikan manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan layanan yang lebih aplikatif dan melibatkan siswa secara aktif dalam proses perubahan perilaku.

Salah satu strategi yang potensial adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Teknik self-management dalam konteks bimbingan dan konseling mendorong siswa untuk bertanggung jawab terhadap perilakunya sendiri melalui proses perencanaan, pengawasan, dan evaluasi mandiri. Menurut Corey dalam (Suryanti et al., 2022), teknik ini efektif dalam membantu individu mengarahkan perilaku mereka menuju pencapaian tujuan. Dalam bimbingan kelompok, siswa tidak hanya belajar dari konselor, tetapi juga dari pengalaman dan dukungan rekan sebaya dalam suasana kolaboratif yang membangun. Hal ini menciptakan dinamika sosial yang positif dan meningkatkan motivasi siswa untuk berubah.

Teknik self-management telah terbukti secara empiris sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan manajemen waktu dan menurunkan kebiasaan prokrastinasi. Penelitian oleh (Nanda et al., 2021) menunjukkan bahwa penerapan teknik ini melalui bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Nurhayati et al., 2021), yang menyimpulkan bahwa self-management mampu meningkatkan efektivitas belajar dan kedisiplinan siswa.. Teknik ini bekerja secara komprehensif dengan mengintegrasikan aspek kognitif (seperti perencanaan dan tujuan), afektif (motivasi dan kontrol diri), serta perilaku (aksi dan evaluasi). Aspek perilaku sangat penting dalam pengaturan diri — seperti yang dipaparkan dalam studi tentang manajemen waktu pribadi melalui self-management, di mana perilaku habitual dapat diubah melalui regulasi diri (Elvina, 2019). Lebih lanjut, pendekatan konseling kognitif-behavioral yang menggunakan teknik self-management telah terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa — menandakan pentingnya kombinasi aspek afektif dan kognitif dalam intervensi yang berhasil (Gusti et al., 2021). Selain itu, penerapan teknik ini dalam perencanaan studi lanjut menunjukkan bagaimana komponen kognitif dipadukan dengan tindakan konkret siswa, memperkuat relevansi self-management bagi remaja yang sedang membangun identitas dan kemandirian (Wulandari et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi permasalahan keterlambatan, prokrastinasi, dan kurangnya perencanaan belajar yang dialami oleh siswa, serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas. Oleh karena itu, judul penelitian ini adalah: "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Peserta Didik Kelas XI-F2 SMA Negeri 2 Kudus".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan model spiral dari Kemmis dan McTaggart yang dikutip dalam Arikunto (Soreh et al., 2024). Model ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik layanan bimbingan dan konseling yang bersifat reflektif, kolaboratif, dan berorientasi pada perubahan perilaku siswa secara bertahap. Model spiral ini terdiri dari empat tahapan utama: perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting) yang dilakukan secara siklik dan berulang. Dalam implementasinya, pada tahap perencanaan, peneliti bersama guru BK menyusun rancangan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management, termasuk materi, jadwal pertemuan, dan instrumen evaluasi. Tahap tindakan dilakukan melalui pelaksanaan bimbingan kelompok sebanyak beberapa kali pertemuan sesuai jadwal, yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Tahap pengamatan dilakukan selama proses layanan berlangsung dengan mencatat respons siswa, dinamika kelompok, serta partisipasi aktif mereka dalam kegiatan. Sementara itu, refleksi dilakukan setelah setiap siklus untuk mengevaluasi efektivitas tindakan dan merancang perbaikan untuk siklus berikutnya (Sinta et al., 2023).

Subjek penelitian adalah sepuluh siswa kelas XI-F2 SMA Negeri 2 Kudus yang memiliki kemampuan manajemen waktu rendah. Subjek dipilih menggunakan purposive sampling, dengan kriteria inklusif yaitu siswa aktif mengikuti kegiatan kelas, menunjukkan skor rendah dalam observasi awal terkait manajemen waktu, dan bersedia mengikuti seluruh sesi bimbingan kelompok. Kriteria eksklusif meliputi siswa yang mengalami hambatan belajar berat, kesulitan berkomunikasi dalam kelompok, atau tidak mendapatkan izin dari orang tua/wali untuk mengikuti kegiatan layanan. Data awal diperoleh dari hasil wawancara

guru BK dan guru kelas, serta observasi perilaku akademik siswa. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari hingga Mei 2025. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulatif melalui observasi partisipatif, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Observasi partisipatif dilakukan menggunakan lembar pengamatan terstruktur untuk mencatat perilaku manajemen waktu siswa selama sesi. Wawancara terstruktur melibatkan siswa, guru BK, dan wali kelas guna mendapatkan pemahaman mendalam mengenai kebiasaan belajar dan pengelolaan waktu. Dokumentasi meliputi catatan pelaksanaan kegiatan, lembar kerja siswa, dan rekaman proses bimbingan kelompok (Widodo & Surabaya, 2021).

Instrumen utama penelitian adalah angket manajemen waktu yang terdiri dari 25 item, mencakup lima indikator, yaitu menentukan tujuan, menyusun prioritas, membuat jadwal, meminimalkan hambatan, dan mendelegasikan tugas. Angket disusun menggunakan skala Likert empat tingkat, terdiri dari 13 pernyataan positif dan 12 pernyataan negatif. Untuk menjaga validitas instrumen, peneliti melakukan uji validitas isi dengan meminta masukan dari ahli bimbingan dan konseling, serta uji validitas statistik melalui uji korelasi item-total menggunakan rumus Pearson Product Moment pada siswa dari kelas lain yang memiliki karakteristik serupa (Humphreys et al., 2019). Hanya item yang valid secara statistik (r hitung lebih besar dari r tabel) yang digunakan dalam pengumpulan data.

Analisis data dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu analisis kuantitatif deskriptif dan analisis kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung skor rata-rata total dan skor per indikator manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah tindakan. Hasilnya dianalisis untuk melihat peningkatan keterampilan manajemen waktu secara numerik, serta tingkat efektivitas intervensi. Analisis kualitatif mengikuti tahapan dari Miles dan Huberman, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Kafomai & Ramlah, 2023). Data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis untuk mendukung dan memperkaya interpretasi hasil kuantitatif, serta memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai proses perubahan perilaku siswa.

Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi teknik dan sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk melihat konsistensi data yang diperoleh dari berbagai alat ukur. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan pandangan dari berbagai pihak, yaitu siswa, guru BK, dan wali kelas mengenai perubahan perilaku siswa dalam pengelolaan

waktu. Selain itu, diskusi dengan kolaborator (guru BK) dilakukan secara berkala untuk memvalidasi temuan lapangan dan mengevaluasi proses pelaksanaan tindakan (Susanto et al., 2023). Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan tidak hanya memberikan data kuantitatif mengenai perubahan keterampilan manajemen waktu, tetapi juga wawasan kualitatif yang mendalam mengenai dinamika perubahan tersebut selama proses bimbingan kelompok berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan awal dan wawancara mendalam antara guru BK dan wali kelas XI-F2 SMA Negeri 2 Kudus, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan rendahnya keterampilan manajemen waktu. Kondisi ini tercermin dari perilaku seperti menunda tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan, tidak membuat jadwal belajar pribadi maupun mematuhi jadwal sekolah, kurang disiplin dalam menentukan prioritas antara akademik dan hiburan, lebih mengutamakan aktivitas seperti bermain gim dan media sosial dibanding tanggung jawab belajar, serta bergantung pada teman kelompok untuk menyelesaikan tugas tanpa kontribusi aktif. Data awal dari angket menunjukkan rata-rata skor manajemen waktu sebesar 50,3 yang berada pada kategori “Tidak Sesuai”, mencerminkan adanya kesenjangan antara pemahaman siswa tentang manajemen waktu dan praktik nyatanya.

Tabel 1. Perbandingan Perkembangan Skor Manajemen Waktu Siswa

No.	Siswa	Sebelum Perlakuan	Siklus I	Siklus II
1.	TDP	50	61	83
2.	IAR	49	62	84
3.	AHI	52	64	88
4.	TTS	51	64	86
5.	STY	51	60	85
6.	MFA	50	63	85
7.	MDRS	49	66	84
8.	AT	49	63	83
9.	CDR	54	67	84
10.	NAR	48	64	82

Pada siklus I, perencanaan dilakukan dengan menyusun materi yang meliputi penyusunan tujuan kegiatan jangka pendek dan panjang, penyusunan prioritas kegiatan, dan penyusunan jadwal harian. Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan menggunakan teknik self-management melalui diskusi, simulasi, dan refleksi pribadi. Observasi menunjukkan bahwa meskipun belum semua siswa aktif, sebagian mulai memahami pentingnya manajemen waktu, menunjukkan inisiatif menyusun rencana belajar, dan mencoba membuat jadwal walaupun belum konsisten. Partisipasi diskusi masih terbatas pada lima dari sepuluh siswa, dan beberapa masih kesulitan membiasakan diri membuat agenda. Setelah pelaksanaan siklus I, rata-rata skor manajemen waktu meningkat menjadi 63,4 yang termasuk kategori “Cukup Sesuai”, mengalami kenaikan 13,1 poin dari pra-siklus.

Siklus II difokuskan pada materi mengenai cara meminimalisir gangguan, strategi menyelesaikan tugas tepat waktu, serta pementapan materi siklus sebelumnya. Kegiatan dirancang lebih aplikatif dengan siswa membuat jadwal mingguan, mencatat pencapaian setiap hari, serta membahas hasilnya dalam diskusi kelompok. Observasi menunjukkan peningkatan signifikan pada partisipasi aktif, di mana seluruh siswa mulai menyusun agenda kegiatan secara jelas, membuat skala prioritas, menghindari distraksi, dan mampu mengevaluasi serta merevisi jadwal secara mandiri. Kedisiplinan belajar meningkat dan terbukti melalui dokumentasi pencapaian individu. Setelah pelaksanaan siklus II, rata-rata skor manajemen waktu meningkat menjadi 84,6 yang masuk kategori “Sangat Sesuai”, mengalami kenaikan 21,2 poin dari siklus I atau total kenaikan 34,3 poin dari pra-siklus.

Tabel 2. Perbandingan Rata-Rata Skor Manajemen Waktu

Siklus	Rata-Rata Skor	Kategori
Awal	50,3	Tidak Sesuai
Siklus I	63,4	Cukup Sesuai
Siklus II	84,6	Sangat Sesuai

Interpretasi:

Terdapat peningkatan sebesar 13,1 poin dari kondisi awal ke siklus I.

Terdapat peningkatan signifikan 21,2 poin di siklus I ke siklus II.

Secara global, peningkatan sebesar 34,3 poin menunjukkan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management memiliki dampak positif terhadap

kemampuan manajemen waktu peserta didik. Perbandingan skor antar siklus menunjukkan peningkatan yang konsisten: dari 50,3 pada kondisi awal menjadi 63,4 pada siklus I, dan 84,6 pada siklus II, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa sekolah menengah atas. Perubahan tersebut tidak hanya tampak pada peningkatan skor secara kuantitatif, tetapi juga terlihat melalui perubahan perilaku yang diamati secara kualitatif. Temuan ini memperkuat teori Corey dalam (Suryanti et al., 2022) yang menyatakan bahwa self-management adalah teknik yang memungkinkan individu mengarahkan perilakunya secara sadar menuju pencapaian tujuan melalui proses refleksi, perencanaan, dan evaluasi diri. Dalam konteks penelitian ini, siswa tidak hanya memperoleh pembelajaran pada ranah kognitif, tetapi juga mendapatkan pelatihan pada aspek afektif seperti motivasi dan kesadaran diri, serta aspek perilaku berupa konsistensi tindakan dan evaluasi waktu.

Dinamika dalam diskusi kelompok terbukti memainkan peran penting dalam mempercepat perubahan perilaku siswa. Melalui proses berbagi pengalaman, hambatan, dan strategi, siswa mendapatkan validasi sosial dengan merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Mereka juga melakukan modeling atau meniru strategi dari teman yang berhasil, merasakan dorongan motivasional karena terinspirasi oleh teman yang lebih terorganisir, serta memiliki rasa tanggung jawab sosial untuk menunjukkan kemajuan di hadapan kelompok. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran sosial yang dikemukakan Bandura, di mana interaksi dan observasi terhadap perilaku teman sebaya menjadi faktor pendorong kuat dalam perubahan perilaku (Pramudianto, 2025).

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian (Nanda et al., 2021) yang membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self-management secara signifikan dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa SMA, serta penelitian (Nurhayati et al., 2021) yang menemukan adanya peningkatan kedisiplinan belajar setelah intervensi serupa. Selain itu, (Wulandari et al., 2022) menegaskan bahwa teknik ini sesuai diterapkan pada remaja karena sejalan dengan tugas perkembangan mereka dalam membangun identitas dan kemandirian.

Secara implikatif, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self-management tidak hanya efektif untuk meningkatkan keterampilan jangka pendek, tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan belajar jangka

panjang yang berkelanjutan. Oleh karena itu, layanan ini dapat diintegrasikan secara berkesinambungan dalam program tahunan BK di sekolah, khususnya dalam pengembangan kemampuan belajar dan penguatan karakter siswa. Kedepannya, pengembangan layanan ini dapat dilakukan melalui penerapan layanan lanjutan secara berkala sebagai tindak lanjut, integrasi teknik self-management di kelas lain sebagai langkah preventif, serta penyelenggaraan pelatihan keterampilan self-management bagi guru dan orang tua agar dukungan dan penguatan dapat diberikan di berbagai lingkungan siswa.

Selain itu, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa teknik self-management pada bimbingan kelompok bisa dimodifikasi untuk menciptakan rutinitas yang lebih kontekstual seberdasarkan dengan kebutuhan siswa. Penggunaan teknik ini dalam konteks pendidikan di Indonesia dapat menjadi alternatif strategi yang lebih sesuai dalam membantu siswa mengelola waktu mereka, terlepas dari berbagai tantangan yang mereka hadapi, seperti keterbatasan akses dan hambatan emosional. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa implementasi layanan dengan bimbingan kelompok berbasis teknik self-management efektif membantu meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap pencapaian akademik dan pengembangan karakter. Dengan hasil ini, diharapkan bimbingan kelompok berbasis teknik self-management bisa diterapkan lebih luas dalam konteks pendidikan di Indonesia, terutama untuk membantu siswa menghadapi tantangan akademik mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu peserta didik kelas XI-F2 SMA Negeri 2 Kudus. Efektivitas ini ditunjukkan oleh peningkatan skor manajemen waktu yang signifikan, dari rata-rata 50,3 pada pra-siklus (kategori Tidak Sesuai), menjadi 63,4 pada siklus I (kategori Cukup Sesuai), dan mencapai 84,6 pada siklus II (kategori Sangat Sesuai). Peningkatan tersebut mencerminkan adanya perubahan positif dalam kemampuan siswa untuk merencanakan, mengorganisasi, dan mengatur waktu, termasuk menetapkan tujuan, memprioritaskan kegiatan, membuat jadwal, meminimalisir gangguan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Keberhasilan intervensi ini didukung oleh keterlibatan aktif siswa dalam diskusi kelompok,

bimbingan yang berkesinambungan dari guru BK, serta penggunaan pendekatan kontekstual dan reflektif yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Temuan ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis self-management bukan hanya berdampak pada peningkatan keterampilan jangka pendek, tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan belajar yang berkelanjutan, mendukung pencapaian akademik, serta membangun karakter mandiri dan disiplin.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru BK secara rutin mengintegrasikan teknik self-management ke dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu siswa secara berkesinambungan. Sekolah diharapkan memberikan dukungan berupa penyediaan fasilitas dan alokasi waktu yang memadai bagi pelaksanaan layanan bimbingan yang inovatif, sekaligus mendorong kolaborasi antara guru mata pelajaran, wali kelas, dan guru BK dalam menumbuhkan budaya disiplin waktu. Peserta didik diharapkan dapat menerapkan keterampilan manajemen waktu yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kemandirian belajar dan mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan studi dengan subjek yang lebih besar dan konteks yang lebih beragam untuk memperkuat generalisasi temuan, serta mempertimbangkan penggabungan teknik self-management dengan strategi lain, seperti time blocking atau gamifikasi, untuk meningkatkan motivasi dan konsistensi siswa dalam mengelola waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, C., & Zham-zham, L. M. (2022). Urgensi pengembangan kurikulum merdeka belajar kampus merdeka menurut ketentuan undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. *Jurnal Lawnesia*, 1(1), 38–41.
- Aziziy, Y. N., Wahyudi, W., & Araniri, N. (n.d.). *Project-Based Learning dalam Kurikulum Merdeka Belajar PT. MIFANDI MANDIRI DIGITAL*.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Gusti, I., Agung, A., Sudewi, K., Ketut Gading, I., & Sudarsana, G. N. (2021). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan Self-control Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 50–59. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Humphreys, R. K., Puth, M. T., Neuhäuser, M., & Ruxton, G. D. (2019). Underestimation of Pearson's product moment correlation statistic. *Oecologia*, 189(1), 1–7.

<https://doi.org/10.1007/s00442-018-4233-0>

- Kafomai, B., & Ramlah, S. (2023). Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Maulafa Kecamatan Maulafa Kota Kupang. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.59098/jipend.v8i1.921>
- Pramudiantoro, K. (2025). *Upaya Guru Dalam Mengimplementasi Teori Belajar Sosial Albert*. 9439(May), 17–24.
- Mujahidin, E., Rachmat, R., Tamam, A. M., & Alim, A. (2022). Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 129. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203>
- Nanda, Y. R., Syahrman, S., & Afriyati, V. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa Kelas Ix a Smp Negeri 5 Bengkulu Selatan. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 283–292. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.3.283-292>
- Nasution, T., Surianto, M. A., Agustina, A., Dewi, S., Putri, N. K., & Wirda, M. A. (2024). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Unimed. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 3(1), 763–769. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v3i1.4922>
- Nurhayati, T., Mustika, R. I., & Fatimah, S. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 219. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.6020>
- Putra, A. A., Daflaini, & Pohan, M. (2022). Implementasi Manajemen Waktu pada Siswa Sekolah Dasar. *RANGGUK: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(01), 17–23.
- Sinta, R., Hartika, D., Ngayomi, S., & Wastuti, Y. (2023). *Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMP Pertiwi Medan Group Tutoring Services Through Self-Management Techniques in Improving Discipline of Medan Pertiwi Middle School Students*. 3(3), 1137–1142.
- Siti, N., & H. Mulyawan S. Nugraha. (2023). Pengaruh Tingkat Intelegensi Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar PAI Di MAN 1 Kota Sukabumi. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(3), 41–56. <https://doi.org/10.55606/concept.v2i3.528>
- Soreh, F. G., Mangantes, M. L., & Kasenda, R. Y. (2024). Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Stres Akademik Yang Dialami Mahasiswa. *Psikopedia*, 5(4), 403–410. <https://doi.org/10.53682/pj.v5i4.11419>
- Suryanti, A. T., Wiwien Dinar Pratisti, & Juliani Prasetyaningrum. (2022). Pelatihan Self Management untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar di Masa Pandemi Covid-19. *Abdi Psikonomi*, 3, 133–147. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.vi.1096>
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61.

<https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>

Tri, A, E. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar Dalam Peningkatan Kedisiplinan Dan Prestasi Pada Siswa Sma/Smk. *Karimah Tauhid*, 2(5), 1447–1454. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i5.8946>

Widodo, B. S., & Surabaya, U. N. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Sistematis dan Komprehensif* (Issue June).

Wulandari, A. S., Rasimin, & Wahyuni, H. (2022). Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Studi Lanjut melalui Penerapan Teknik Self Management di Kelas XI IPS 3 SMA N 9 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 4201–4208. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6139>