

Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa

Andre Setiawan¹, Ani Rindi Antika¹, Sigit Hariyadi¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

* Korespondensi: andresetiawan12038@students.unnes.ac.id

Received: 22 October 2024

Revised: 4 December 2024

Accepted: 20 December 2024

Citation:

Setiawan, A., Antika, E. R., & Hariyadi, S. (2024). Bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan manajemen waktu siswa. *QOMARUNA Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(1), 87–99.

ABSTRACT

Learning is an activity that requires effective time management to achieve productivity and efficiency. However, many students exhibit behaviors that do not reflect optimal time management. A preliminary study was conducted by distributing a time management scale to Grade X students of SMAN 14 Semarang. The results indicated that 10.3% of students had very low time management, 44.8% low, 31% high, and 13.7% very high. This research examines the impact of group counseling services using self-management to improve students' time management. The study employed a quantitative approach with an experimental method. Data analysis included descriptive and inferential statistical analyses using the Wilcoxon test. Descriptive analysis results showed an increase in the average time management score of the experimental group from 89.8 in the pre-test to 120.6 in the post-test, while the control group showed no improvement, with scores decreasing from 88.2 to 85.8. The Wilcoxon test for the experimental group yielded a Z Score of 2.023 with a significance level of 0.043 (< 0.05), indicating a significant improvement in students' time management. Conversely, the Wilcoxon test for the control group yielded a Z Score of 0.368 with a significance level of 0.713 (> 0.05), indicating no improvement. Based on these findings, it can be concluded that group counseling with the self-management technique effectively improves students' time management. This approach emphasizes the importance of students' self-control in modifying their behavior, significantly enhancing their time management skills.

Keywords: group guidance, counseling, self-management, time management

ABSTRAK

Belajar adalah aktivitas yang memerlukan manajemen waktu yang baik untuk mencapai efektivitas dan produktivitas. Namun, banyak siswa yang menunjukkan perilaku yang tidak mencerminkan manajemen waktu yang optimal. Studi pendahuluan dilakukan dengan menyebarkan skala manajemen waktu kepada siswa kelas X SMAN 14 Semarang. Hasilnya menunjukkan bahwa 10,3% siswa memiliki manajemen waktu yang sangat rendah, 44,8% rendah, 31% tinggi, dan 13,7% sangat tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial berupa uji Wilcoxon. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata manajemen waktu kelompok eksperimen dari 89,8 pada pre-test menjadi 120,6 pada post-test, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan, yaitu dari 88,2 menjadi 85,8. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menghasilkan Z Score sebesar 2,023 dengan taraf signifikansi 0,043 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya peningkatan manajemen waktu siswa secara signifikan. Sebaliknya, uji Wilcoxon pada kelompok kontrol menghasilkan Z Score sebesar 0,368 dengan taraf signifikansi 0,713 ($> 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif meningkatkan manajemen waktu



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

siswa. Penerapan teknik *self-management* dengan mengedepankan kontrol diri siswa dalam memodifikasi perilakunya dapat meningkatkan manajemen waktu siswa secara signifikan.

Kata kunci: bimbingan kelompok, konseling, *self-management*, manajemen waktu

1. Pendahuluan

Belajar merupakan aktivitas yang berlangsung sepanjang hayat dan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Ilmu pengetahuan berkontribusi pada kemajuan peradaban yang terus tumbuh dan berkembang. Menurut teori kognitif sosial Bandura dalam Sarjana dkk. (2022) terdapat dua faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa di sekolah yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya rasa percaya diri, kemandirian, motivasi, manajemen waktu, kemampuan berpikir kritis dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, perhatian orang tua dan lain sebagainya.

Sayangnya, fenomena yang sering terjadi di kalangan siswa adalah ketidakmampuan mereka dalam mengatur waktu sehari-hari. Permasalahan ini berakar pada rendahnya manajemen waktu atau kecenderungan siswa untuk menunda tugas (prokrastinasi). Menurut (Wulandari dkk., 2021), perilaku menunda tugas berkaitan erat dengan kurangnya kemampuan siswa dalam mengatur waktu. Tes prokrastinasi Tuckman yang dilakukan oleh Abuhmaid & Mohammad (2020) mendapati hasil sebanyak 80 siswa mengalami prokrastinasi. Hal tersebut menjadi masalah yang sulit untuk diatasi dan mungkin memerlukan perhatian lebih lanjut seperti intervensi psikologis.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa manajemen waktu, sebagai salah satu faktor keberhasilan belajar siswa, masih jarang ditemukan. Padahal, survei yang dilakukan oleh Apriyanti & Syahid (2021) terhadap 85 siswa menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara manajemen waktu dan hasil belajar. Selain itu, penelitian lainnya juga mendukung bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar (Haruna & Fajar, 2021; Nasution, 2021).

Prokrastinasi berkaitan erat dengan manajemen waktu. Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik (Kristy, 2019; Reswita, 2019; Nisa dkk., 2019; Silalahi & Saragih, 2022). Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dan manajemen waktu saling berkorelasi, di mana keduanya memberikan dampak terhadap hasil belajar siswa.

Terdapat temuan fenomena siswa yang memiliki kecenderungan tingkat manajemen waktu yang rendah di SMAN 14 Semarang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan skala manajemen waktu yang diadaptasi dari instrumen oleh Downs (2008) pada siswa kelas X, diperoleh data bahwa 10,3% siswa memiliki tingkat manajemen waktu yang sangat rendah, 44,8% rendah, 31% tinggi, dan 13,7% sangat tinggi. Artinya, lebih dari separuh responden berada pada kategori rendah hingga sangat rendah dalam hal manajemen waktu.

Temuan ini diperkuat dengan hasil wawancara terstruktur dengan salah satu guru BK di sekolah tersebut. Guru tersebut mengungkapkan bahwa banyak siswa menunjukkan perilaku yang mencerminkan rendahnya manajemen waktu, seperti sering terlambat masuk sekolah, mengantuk saat pembelajaran, tidak mengerjakan PR, kesulitan memprioritaskan peran sebagai siswa, tidak mampu membuat jadwal harian, serta kecenderungan membebaskan tugas kelompok kepada siswa lain yang dianggap lebih pintar. Perilaku ini cenderung berulang setiap angkatan, dan hingga saat ini belum ada intervensi psikologis yang dilakukan untuk menangani masalah manajemen waktu siswa tersebut.

Waktu merupakan salah satu aset paling berharga dalam kehidupan. Menurut (Mujahidin dkk., 2022) menertibkan dan mengatur waktu secara efektif adalah kunci untuk mencapai kesuksesan. Pandangan serupa diungkapkan oleh (Elvina, 2019; Syelviani, 2020; Safuni dkk., 2020; Mujahidin dkk., 2022), yang menekankan bahwa waktu adalah modal utama individu untuk mengembangkan potensi diri melalui kegiatan produktif (Wahidaty, 2021). Penggunaan waktu yang baik membutuhkan pengaturan yang sesuai dengan skala prioritas setiap kegiatan. Hal ini juga didukung oleh (Vinahapsari & Rosita, 2020; Permada dkk., 2023) yang menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik memungkinkan seseorang bekerja lebih efektif dan memiliki lebih banyak waktu untuk kegiatan penting lainnya.

Merujuk pada kajian di atas, siswa seharusnya mampu mengelola waktu dengan baik agar proses belajar berjalan efektif dan target yang diharapkan dapat tercapai. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa manajemen waktu siswa masih jauh dari optimal. Dalam hal ini, guru BK sebagai fasilitator di sekolah memiliki peran penting untuk membantu siswa mengatasi masalah manajemen waktu dan mengembangkan kebiasaan yang lebih produktif. Intervensi yang dirancang dengan baik dapat menjadi solusi untuk mendukung perbaikan manajemen waktu siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan penanganan khusus terhadap kondisi permasalahan manajemen waktu siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap manajemen waktu siswa. Kontribusi penelitian ini secara praktis akan bermanfaat sebagai acuan guru bimbingan dan konseling ketika akan memberikan layanan, lebih khususnya ketika akan mengintervensi permasalahan manajemen waktu siswa. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian lebih lanjut dalam pengembangan keilmuan di bidang bimbingan dan konseling. Secara keilmuan penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai manajemen waktu dan layanan bimbingan kelompok terkhusus dengan menggunakan teknik *self-management*, serta diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Downs (2008) manajemen waktu merupakan cara untuk mengembangkan dan menggunakan proses atau alat untuk efisiensi, efektivitas, dan produktivitas maksimum. Menurutnya, mengelola waktu artinya menggunakan waktu secara efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan. Agar dapat memiliki manajemen waktu yang baik perlu memenuhi beberapa aspek, seperti menetapkan prioritas, menetapkan tujuan, membuat jadwal, merencanakan, dan mendelegasikan atau bekerjasama. Menetapkan prioritas artinya fokus pada peran dan tanggungjawab. Sedangkan menetapkan tujuan berarti bertindak sesuai dengan penunjuk arah. Membuat jadwal sama dengan pembuatan rencana tindakan untuk kurun waktu hari, minggu, dan bulan dengan memanfaatkan alat perencanaan seperti note book dan yang lainnya untuk tujuan penjadwalan. Berbeda dengan membuat jadwal, aspek merencanakan lebih kepada membuat gambaran yang jelas mengenai kapan waktu yang disediakan untuk mengerjakan suatu pekerjaan. Terakhir aspek mendelegasikan, yaitu membagi tugas dengan orang lain yang memiliki keterkaitan kepentingan.

Menurut Corey (2012) bimbingan kelompok merupakan layanan yang menampilkan presentasi dan diskusi mengenai informasi faktual serta pengembangan keterampilan melalui latihan pengembangan keterampilan yang direncanakan. Bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu orang mengembangkan keterampilan khusus, memahami tema tertentu, atau mampu melalui transisi kehidupan yang sulit. Adapun tahapannya dibagi menjadi enam, yaitu: pembentukan, orientasi, transisi, pengerjaan, konsolidasi, dan evaluasi dan tindak lanjut. Tahap 1 (pembentukan) mencakup: persiapan, penyaringan dan pemilihan anggota, dan mempersiapkan mereka untuk mendapatkan pengalaman yang baik. Tahap 2 (orientasi) merupakan masa eksplorasi pada sesi awal. Tahap 3, tahap transisi, ditandai dengan penanganan konflik, sikap defensif, dan perlawanan. Tahap 4 (pengerjaan) tahap ini ditandai dengan tindakan yang menangani masalah-masalah pribadi yang signifikan dan menerjemahkan wawasan ke dalam tindakan baik di dalam kelompok maupun di luar kelompok. Tahap 5 (konsolidasi) fokusnya adalah menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kelompok dan menerapkannya pada tindakan sehari-hari. Tahap 6 (evaluasi dan tindak lanjut) yaitu mengkaji efektivitas tentang apa yang sudah dilakukan pada tahap-tahap sebelumnya. Sejalan dengan tujuan bimbingan kelompok yaitu pengembangan keterampilan khusus, maka dalam hal ini salah satu keterampilan tersebut dapat berupa keterampilan manajemen waktu.

Salah satu teknik yang efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan manajemen waktu siswa adalah *self-management*. Teknik ini merupakan strategi perubahan perilaku individu secara sistematis, yang dirancang untuk memodifikasi perilaku tertentu sesuai dengan tujuan yang diinginkan. *Self-management* mencakup program perubahan perilaku kompleks, di mana seseorang merencanakan dan menerapkan langkah-langkah untuk mengubah perilakunya sendiri.

Salah satu keunggulannya adalah kemampuannya untuk mengintervensi perilaku yang sulit diakses oleh orang lain (Cooper et al., 1987).

Adapun tahapan teknik *self-management* ini mencakup pemilihan perilaku sasaran, pemantauan diri, merencanakan intervensi, penerapan intervensi, dan evaluasi (Cooper et al., 1987). Teknik *self-management* terdiri dari beberapa rancangan kemungkinan, dalam hal ini adalah gabungan beberapa teknik spesifik berdasarkan perilaku yang ingin dimodifikasi. Teknik tersebut seperti *stimulus control*, *self-monitoring*, dan *self-delivery of consequences*.

Teknik *self-management* pernah digunakan untuk mengintervensi berbagai perilaku dan dengan *setting* layanan yang beragam. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dkk. (2020) menggunakan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri. Selanjutnya teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok untuk mengintervensi manajemen waktu siswa pondok pesantren oleh Husainiah dkk. (2020). Asmara (2021) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan tanggungjawab belajar siswa. Kemudian penelitian Nurhidayah & Kurniawan (2021) menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Sedangkan Asrori (2023) mengintervensi kemandirian belajar siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Selain itu penelitian Nilamsari dkk. (2023) konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk menurunkan kecemasan belajar siswa.

Berdasarkan penelitian yang telah dikaji, terdapat temuan menarik terkait efektivitas teknik *self-management* dalam berbagai layanan. Penelitian Nurhidayah & Kurniawan (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa. Namun, penelitian Asrori (2023) menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik ini tidak efektif untuk tujuan yang sama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *self-management* dalam komponen layanan dasar (*bimbingan kelompok*), khususnya dalam meningkatkan manajemen waktu siswa, sekaligus membandingkannya dengan komponen layanan responsif

Manajemen waktu sebelumnya telah diintervensi menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan berbagai teknik. Penelitian yang dilakukan oleh Naqiyah (2019), meningkatkan manajemen waktu dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *mindmapping*. Penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dkk. (2020) meningkatkan manajemen waktu dengan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik spesifik. Astuti dkk. (2020), meningkatkan manajemen waktu belajar siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Sedangkan Luthiyanti dkk. (2020), meneliti manajemen waktu menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *simulation games*. Kemudian Sona & Yanti (2020) menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu siswa.

Terdapat temuan menarik dari penelitian Sona & Yanti (2020) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan manajemen waktu siswa. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, namun hasilnya tidak dapat digeneralisasikan karena dilakukan pada populasi kecil tanpa desain penelitian yang komprehensif.

Menurut Firmansyah & Masrun (2021) penelitian kuantitatif bertujuan untuk menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasikan sebagai fakta empiris, sementara penelitian kualitatif lebih fokus pada kedalaman kajian dengan cakupan lokal. Hal ini didukung oleh Zahra dkk. (2024) yang menyatakan bahwa validitas eksternal diperlukan untuk memastikan hasil penelitian kuantitatif jenis eksperimen dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Validitas eksternal bertujuan mengevaluasi sejauh mana hasil penelitian relevan dalam berbagai konteks dan populasi.

Berdasarkan fenomena dan kajian pustaka, maka dapat dibuat satu hipotesis penelitian bahwa "bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 14 Semarang". Hipotesis tersebut selanjutnya akan diuji melalui penelitian yang terstruktur serta uji hipotesis dengan analisis statistik.

3. Metode Penelitian

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*). Dalam *quasi-experiment*, partisipan tidak dipilih secara acak (*non-random assignment*), karena sampel bersifat *convenient* (terbentuk secara alami), seperti di sekolah (Isnawan, 2020). Desain yang digunakan adalah *pre-test and post-test with non-equivalent control-group design*, yang melibatkan dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Analisis data mencakup statistik deskriptif dan inferensial menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan piranti lunak SPSS 25.

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 14 Kota Semarang tahun pelajaran 2023/2024, yang berjumlah 304 siswa. Menurut Afidah (2017), kelas X dipilih karena siswa baru perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan metode pengajaran baru, sehingga diperlukan manajemen waktu yang baik

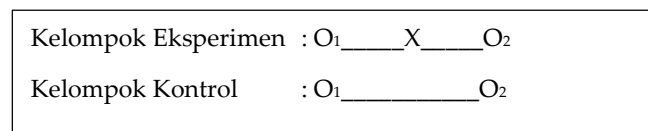
Sampel penelitian terdiri dari 10 siswa kelas X dengan tingkat manajemen waktu sedang, yang dibagi menjadi 5 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 5 siswa sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Siswa kelas X SMA, sesuai dengan tujuan penelitian.
2. Siswa dengan tingkat manajemen waktu yang sedang.

Ukuran sampel ditentukan secara non-statistik. Menurut Latipun (2006), jumlah optimal anggota dalam layanan bimbingan kelompok, seyogyanya berjumlah antara 4 - 12 siswa.

3.3. Prosedur Penelitian

Sebagai gambaran pelaksanaan penelitian ini maka dibuat prosedur penelitian. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang akan diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok tersebut diberikan skala manajemen waktu sebelum pemberian layanan (*pre-test*) dan diberikan skala manajemen waktu setelah pemberian layanan (*post-test*). Adapun prosedur penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Keterangan:

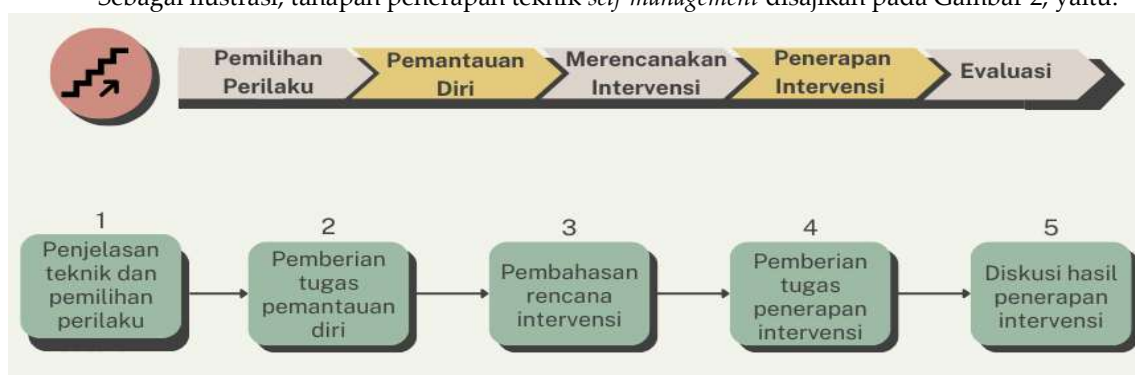
- O₁ : Pelaksanaan *pre-test* dengan menggunakan skala manajemen waktu
- X : Pelaksanaan *treatment*/perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*
- O₂ : Pelaksanaan *post-test* dengan menggunakan skala manajemen waktu

Prosedur penelitian *quasi-experiment* dengan desain *pre-test and post-test with non-equivalent control-group* dilaksanakan sebagai berikut:

1. Melaksanakan studi pendahuluan dengan skala manajemen waktu yang diadaptasi dari Downs (2008).
2. Menentukan kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil skala manajemen waktu dengan skor sedang. Kelompok eksperimen terdiri dari 5 siswa dengan skor paling rendah dalam kategori sedang, sementara kelompok kontrol terdiri dari 5 siswa lainnya.

3. Pelaksanaan *pre-test* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan skala manajemen waktu yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada kedua kelompok.
4. Memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* kepada kelompok eksperimen. Teknik ini melibatkan:
 - a. *Stimulus control*: Mengatur lingkungan untuk mendukung perilaku positif.
 - b. *Self-monitoring*: Memantau perilaku secara mandiri.
 - c. *Self-delivery of consequences*: Memberikan konsekuensi sesuai perilaku yang ditargetkan.
5. Pelaksanaan *post-test* dengan menggunakan skala manajemen waktu yang sama pada kedua kelompok.
6. Membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol untuk menilai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap manajemen waktu siswa kelas X di SMA Negeri 14 Kota Semarang..

Sebagai ilustrasi, tahapan penerapan teknik *self-management* disajikan pada Gambar 2, yaitu:



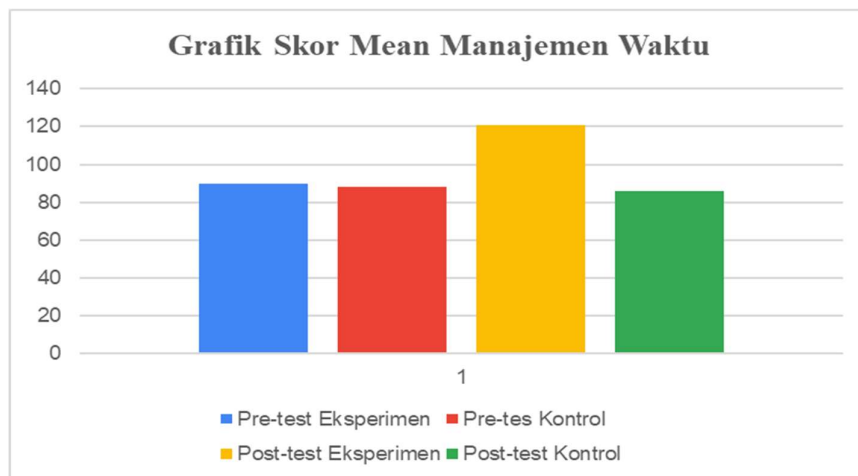
Gambar 2. Tahapan Teknik *Self-management*

1. Pemimpin Kelompok (PK) menjelaskan teknik *self-management* dan Anggota Kelompok (AK) diarahkan oleh PK untuk memilih perilaku sasaran yang ingin dimodifikasi/diubah.
2. PK memberi tugas kepada AK mengenai pemantauan diri di luar kelompok
3. PK bersama AK merencanakan intervensi (*stimulus control*, *self-monitoring*, dan *self-delivery of consequences*)
4. PK memberi tugas kepada AK untuk menerapkan intervensi dalam kehidupan sehari-hari
5. PK memandu AK berdiskusi, menganalisis, dan mengevaluasi hasil *self-management* yang telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor manajemen waktu pada *pre-test* kelompok eksperimen adalah 89,8, yang termasuk dalam kategori sedang. Setelah menerima perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 120,6, yang termasuk dalam kategori tinggi.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol, rata-rata skor manajemen waktu pada *pre-test* adalah 88,2, yang juga termasuk dalam kategori sedang. Namun, rata-rata skor *post-test* justru menurun menjadi 85,8, yang tetap berada dalam kategori sedang. Untuk gambaran lebih jelas mengenai hasil analisis deskriptif, dapat merujuk pada Gambar 3. .



Gambar 3. Grafik Skor *Mean* Manajemen Waktu Kel. Eksperimen dan Kel. Kontrol

Berdasarkan Gambar 3, pemberian perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik **self-management** pada kelompok eksperimen menghasilkan peningkatan signifikan pada rata-rata skor post-test dibandingkan dengan pre-test. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tidak menunjukkan perubahan signifikan pada rata-rata skor post-test. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik **self-management** terbukti secara signifikan meningkatkan variabel manajemen waktu, sementara kelompok kontrol tetap tidak mengalami peningkatan.

Analisis deskriptif juga dilakukan untuk data pada masing-masing aspek variabel manajemen waktu. Aspek tersebut diantaranya: (1) menetapkan prioritas, (2) menetapkan tujuan, (3) membuat jadwal, (4) merencanakan, dan (5) mendelegasikan. Analisis aspek dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terjadi peningkatan rata-rata skor yang signifikan pada setiap aspek manajemen waktu (rendah & sedang > tinggi). Sedangkan pada kelompok eksperimen tidak terjadi peningkatan yang signifikan (sedang > sedang). Secara lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Skor pada Masing-masing Aspek Manajemen Waktu

Variabel Manajemen Waktu	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Menetapkan Prioritas	24	30	22	22
Menetapkan Tujuan	20	26	20	19
Membuat Jadwal	16	29	17	18
Merencanakan	17	22	17	17
Mendelegasikan	12	15	12	11

Berdasarkan Tabel 1, pada pre-test kelompok eksperimen, aspek membuat jadwal menunjukkan skor yang rendah dibandingkan aspek lainnya. Namun, setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, rata-rata skor post-test untuk semua aspek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti, dengan rata-rata skor post-test dari masing-masing aspek tetap berada dalam kategori sedang.

Untuk menguji perbedaan manajemen waktu siswa sebelum dan setelah pemberian layanan, digunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan manajemen waktu siswa secara signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik **self-management**

(taraf signifikansi $0,043 < 0,05$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, tidak terjadi peningkatan signifikan dalam manajemen waktu siswa (taraf signifikansi $0,713 > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara manajemen waktu siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan, sementara kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang berarti.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

	Eksperimen	Kontrol
	Post-test - Pre-test	
Z Score	-2,023	-0,368
p-value	0,043	0,713

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa aspek membuat jadwal menunjukkan skor rata-rata yang rendah pada pre-test kelompok eksperimen. Menurut Downs (2008), membuat jadwal adalah aspek penting dalam membangun manajemen waktu yang baik, karena jadwal membantu siswa fokus pada tugas dan tanggung jawab sesuai prioritas. Berdasarkan Tabel 1, aspek ini termasuk dalam kategori rendah dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 16. Rendahnya aspek ini dapat menghambat pengelolaan waktu secara keseluruhan. Forsyth (2009) juga menegaskan bahwa membuat jadwal adalah cara untuk mengendalikan waktu, yang pada akhirnya menciptakan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas.

Meskipun siswa seharusnya mampu membuat jadwal dengan baik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek tersebut masih dalam kategori rendah, sehingga memengaruhi manajemen waktu siswa secara keseluruhan. Namun, setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, rata-rata skor aspek ini mengalami peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen.

Hasil uji Wilcoxon untuk kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan seluruh siswa dari *pre-test* ke *post-test*, dengan taraf signifikansi sebesar $0,043 (< 0,05)$. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, satu siswa mengalami penurunan skor, tiga siswa mengalami kenaikan, dan satu siswa memiliki skor yang sama pada *pre-test* dan *post-test*, dengan taraf signifikansi sebesar $0,713 (> 0,05)$.

Dengan demikian, hipotesis penelitian ini, yaitu "*Bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif untuk meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 14 Semarang,*" diterima berdasarkan hasil statistik deskriptif dan inferensial. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari desain, proses, dan metode penelitian yang dirancang berdasarkan rekomendasi penelitian terdahulu dan teori yang relevan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan.

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Asrori (2023) yang menemukan teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok kurang efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa. Penelitian tersebut merekomendasikan pentingnya membangun kepercayaan diri konseli dan menentukan durasi layanan sesuai kesepakatan, karena hal ini memengaruhi pemahaman siswa terhadap topik yang disampaikan. Dalam penelitian ini, layanan dirancang agar menyenangkan dan nyaman bagi siswa, sehingga kepercayaan diri mereka terbangun dengan baik. Evaluasi menunjukkan bahwa siswa secara umum merasa senang selama layanan berlangsung. Selain itu, durasi layanan disesuaikan dengan kontrak waktu yang telah disepakati, memastikan siswa tidak merasa kelelahan dan dapat memahami materi dengan optimal. Kedua aspek ini turut mendukung keberhasilan dalam meningkatkan manajemen waktu siswa.

Sebaliknya, hasil penelitian ini mendukung penelitian Sona & Yanti (2020) yang juga menunjukkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan manajemen waktu siswa. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dan menyarankan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda. Sebagai kebaruan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yang juga membuktikan efektivitas teknik *self-management* dalam meningkatkan manajemen waktu siswa.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Asmara (2021) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. Penelitian Asmara menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan dua siklus, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen..

Penelitian ini dilaksanakan dalam satu siklus yang terstruktur, mengacu pada tahapan layanan bimbingan kelompok menurut Corey (2012) yang diintegrasikan dengan tahapan teknik *self-management* menurut Cooper et al. (1987), selama empat sesi. Layanan yang terstruktur dan terprogram dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna. Hal ini didukung oleh Nugroho & Fathoni (2022) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara terstruktur mampu memberikan hasil yang optimal.

Teknik *self-management* efektif meningkatkan manajemen waktu siswa karena memungkinkan siswa mengontrol perilaku mereka sendiri. Sejalan dengan teori Cooper et al. (1987), teknik ini bertujuan untuk memodifikasi perilaku yang tidak dapat diakses oleh orang lain. Penerapan teknik *self-management* mengakomodasi kemampuan siswa untuk bertanggung jawab atas konsekuensi yang telah dirancang, sehingga mereka mampu mengontrol perilaku mereka secara mandiri.

Fokus utama dalam manajemen waktu adalah menciptakan stimulus yang memengaruhi kontrol siswa atas waktu mereka. Selain itu, strategi seperti *stimulus control* dan *self-delivery of consequences*, yang melibatkan *reward* atau *punishment*, turut berkontribusi terhadap penguatan kontrol siswa atas perilaku manajemen waktu mereka. Dengan pendekatan ini, teknik *self-management* secara signifikan membantu meningkatkan manajemen waktu siswa.

5. Kesimpulan

Kemampuan manajemen waktu siswa sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tergolong dalam kategori sedang. Hal tersebut disebabkan oleh aspek membuat jadwal yang menjadi pilar penting yang membangun manajemen waktu siswa masih tergolong rendah, sehingga mempengaruhi hasil secara keseluruhan. Kemampuan manajemen waktu siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada kelompok eksperimen meningkat secara signifikan. Peningkatan tersebut dikarenakan teknik *self-management* yang secara terstruktur dapat meningkatkan manajemen waktu. Selain itu siswa mengalami proses yang positif selama pelaksanaan layanan. Siswa juga mendapatkan kesempatan untuk mengeksplorasi diri dan menerapkan berbagai strategi *self-management*. Selain itu, siswa juga merasa senang selama proses layanan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan manajemen waktu. Hal tersebut dikarenakan kelompok kontrol tidak mendapatkan pengalaman yang sama seperti kelompok eksperimen.

Hipotesis penelitian, yaitu "*Bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif untuk meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 14 Semarang,*" diterima berdasarkan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Faktor-faktor seperti durasi layanan yang terstruktur, dinamika kelompok yang positif, dan penerapan strategi *self-management* berkontribusi pada peningkatan signifikan, terutama pada aspek membuat jadwal. Desain layanan dengan 4 sesi yang komprehensif mendukung keberhasilan ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, studi pendahuluan menggunakan *mini survey* melalui instrumen adaptasi yang belum sepenuhnya mampu mengungkap seluruh aspek manajemen waktu secara menyeluruh, sehingga hasilnya mungkin belum mencerminkan kondisi yang komprehensif. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif tanpa menyertakan eksplorasi data kualitatif. Hal ini membatasi pemahaman terhadap berbagai variabel lain yang mungkin turut memengaruhi manajemen waktu siswa. Ketiga, jadwal layanan dalam penelitian ini harus disesuaikan karena padatnya kegiatan di sekolah. Penyesuaian tersebut menyebabkan rentang waktu antar sesi yang tidak seragam, sehingga berpotensi memengaruhi pengendalian informasi pada siswa.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan aspek yang menyeluruh. Selain itu, struktur *treatment* sebaiknya dirancang lebih fleksibel

dan terintegrasi dengan agenda kegiatan sekolah. Penelitian mendatang juga diharapkan menggunakan pendekatan yang beragam, seperti metode kualitatif, untuk menggali faktor-faktor lain yang relevan dan memperkaya temuan penelitian.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik perizinan, bimbingan dan saran dari berbagai pihak.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, penulisan, dan/atau publikasi dari artikel ini.

Daftar Pustaka

- Abuhmaid, A., & Mohammad, A. (2020). The impact of flipped learning on Procrastination and students' attitudes toward It. *Universal Journal of Educational Research*, 8(3), 566–573. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080228>
- Afidah, M. (2017). *Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak Karanggeneng Lamongan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Apriyanti, M. E., & Syahid, S. (2021). Peran Manajemen Waktu dan Kedisiplinan Dalam Mempengaruhi Hasil Belajar Optimal. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 68–76. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4346>
- Asmara, T. (2021). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1), 97-105 <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6471>
- Asrori, F. (2023). Penggunaan Teknik Self-management dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 53–59. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v3i2.151>
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54–68. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Astuti, Y. P. D., Supardi, S., & Ajie, G. R. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Manajemen Waktu Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gubug. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 20–26. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1309>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (1987). *Applied Behavior Analysis*. Macmillan Publishing Company.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling* (Eighth Edi). Brooks/Cole Cengage Learning.
- Downs, L. J. (2008). *Time Management Training*. Alexandria, Va.: ASTD Press. <https://archive.org/details/timemanagementtr0000down/page/199/mode/1up>
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Firmansyah, M., & Masrun, M. (2021). Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif. *Elastisitas: Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 3(2), 156–159.
- Forsyth, P. (2009). *Janganlah Sia-siakan Waktumu*. PT. Gara Ilmu.
- Haruna, N. H., & Fajar, M. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar matematika siswa kelas xii ips sma perguruan Islam Makassar di masa pandemi Covid-19. *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(1), 13–21. <https://doi.org/10.30605/pedagogy.v6i1.1194>
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79–84.

<http://dx.doi.org/10.33292/ter.v2i2.97>

- Isnawan, M. G. (2020). Kuasi Eksperimen. *Lombok: Nashir Al Kutub Indonesia*.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. UMM Press.
- Luthfiyanti, U., Supardi, S., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Simulation Games Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar Siswa Kelas XII SMA Negeri 9 Semarang. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 27–35. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v15i2.1694>
- Mujahidin, E., Rachmat, R., Tamam, A. M., & Alim, A. (2022). Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 129–146. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203>
- Naqiyah, N. (2019). Penerapan Teknik Mind Mapping dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar di Rumah pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Menganti Gresik. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 9(3).
- Nasution, E. D. (2021). *Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri Senduro*.
- Nilamsari, R., Tirmidzi, A., & Handayani, T. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-management untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMK. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 117–125. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v3i2.159>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34.
- Nugroho, A. D., & Fathoni, A. (2022). Hambatan Guru Berlatar Pendidikan Non Bimbingan Konseling Sebagai Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5839–5846. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3136>
- Nurhidayah, E. W., & Kurniawan, D. E. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Indonesian Journal Of Education and Humanity*, 1(4), 195–201. <https://ijoehm.rcipublisher.org/index.php/ijoehm/article/view/37>
- Permada, D. N. R., Ariyanti, E., & Suhartono, A. (2023). Edukasi Dini terhadap Manajemen Waktu pada Remaja di Desa Ciseeng, Kecamatan Ciseeng, Kabupaten Bogor. *Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 20–23.
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25–32. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v2i02.2497>
- Riyanto, W., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2020). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 8(2).
- Safuni, N., Hidayati, H., & Fitriani, N. (2020). Manajemen waktu selama pandemi covid 19 pada mahasiswa keperawatan di kotamadya Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 11(1), 6–11.
- Sarjana, K., Turmuzi, M., Tyaningsih, R. Y., Luâ, U., & Kurniawan, E. (2022). Faktor-faktor penentu keberhasilan belajar mahasiswa Pendidikan Matematika di era new normal. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2), 309–316. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i2.303>
- Silalahi, N. B., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *ALACRITY: Journal Of Education*, 78–84. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v2i2.85>
- Sona, D., & Yanti, U. D. (2020). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self - Management untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar siswa manajemen waktu belajar SMA IT Granada Samarinda. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(2), 1-11 <https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i2.1756>
- Syelviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (studi kasus mahasiswa Program Studi Manajemen UNISI). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1), 66–75. <https://doi.org/10.32520/jam.v6i1.1028>

- Vinahapsari, C. A., & Rosita, R. (2020). Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Karyawan Penuh Waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 6(1), 20–28. <https://doi.org/10.30873/jbd.v6i1.1668>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen waktu: Dari teori menuju kesadaran diri peserta didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889.
- Wijayanti, J., Sumarwiyah, S., & Sucipto, S. (2020). Bimbingan kelompok teknik self management untuk meningkatkan penerimaan diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa sma kelas XI SMAN 1 Batujajar dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 200–212.
- Zahra, F. A., Lubis, R. P., & Wirani, Z. (2024). METODE PENELITIAN EKSPERIMEN “Validitas dalam Penelitian Psikologi Eksperimental.” *Psikologiya Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.62872/jvnrk089>

Lampiran

Rancangan Eksperimen Layanan BKp Teknik *Self-management*

Pert.	Tujuan	Kegiatan	Media
Pra-kelompok - Pembentukan			
1.	Pemimpin kelompok mendeskripsikan kegiatan layanan dan tingkat manajemen waktu anggota kelompok	<ol style="list-style-type: none"> Pemimpin kelompok (PK) memilih anggota kelompok (AK) untuk pembentukkan kelompok PK menjelaskan rencana kegiatan layanan PK mengarahkan AK untuk mengisi lembar persetujuan (<i>informed consent</i>) PK mengarahkan AK untuk mengisi instrumen skala manajemen waktu 	<ol style="list-style-type: none"> Lembar <i>informed consent</i> Lembar instrumen skala manajemen waktu
Tahap Awal - Orientasi, Eksplorasi, dan Tahap Transisi			
2.	Anggota kelompok mampu mendeskripsikan penerapan teknik <i>self-management</i> dan perilaku sasaran yang ingin dimodifikasi/diubah.	<ol style="list-style-type: none"> PK memulai kegiatan dengan doa, perkenalan, membangun hubungan baik dengan penuh penerimaan, menjelaskan norma, mengembangkan interaksi positif, mendorong AK untuk aktif, dan mengeksplorasi harapan. PK mengingatkan kembali apa yang sudah disepakati dan melakukan kegiatan selingan (<i>ice breaking</i> tebak gambar). PK memasuki tahap kerja pada bagian orientasi manajemen waktu, teknik <i>self-management</i> dan pemilihan perilaku sasaran (sintak 1 teknik <i>self-management</i>) dengan PK menjelaskan teknik <i>self-management</i> dan AK diarahkan oleh PK untuk memilih perilaku sasaran yang ingin dimodifikasi/diubah. PK memberi tugas kepada AK mengenai pemantauan diri di luar kelompok (sintak 2 teknik <i>self-management</i>). PK melakukan terminasi dengan menggunakan penilaian segera (<i>laisseg</i>) UCA (<i>Understanding, Comfort, Action</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> Lembaran kertas kosong, pulpen. LKPD (pemantauan diri)
Tahap Kerja			
3.	Anggota kelompok mampu mengikuti	<ol style="list-style-type: none"> PK memulai kegiatan dengan doa, membangun hubungan baik dengan 	<ol style="list-style-type: none"> Lembar <i>self-monitoring</i>.

<p>praktik <i>self-management</i> (<i>stimulus control</i>, <i>self-monitoring</i>, dan <i>self-delivery of consequences</i>) untuk meningkatkan manajemen waktu</p>	<p>penuh penerimaan, menegaskan kembali norma, mengembangkan interaksi positif, mendorong AK untuk aktif, dan mengeksplorasi harapan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. PK bersama AK mereview kembali hal-hal yang sudah dibahas pada pertemuan pertama. 3. PK bersama AK merencanakan intervensi (<i>stimulus control</i>, <i>self-monitoring</i>, dan <i>self-delivery of consequences</i>) (sintak 3 teknik self-management). 4. AK memilih intervensi yang akan diterapkan untuk perilaku sasaran yang ingin dimodifikasi/dirubah 5. PK bersama AK mempraktikkan intervensi yang telah direncanakan 6. PK memberi tugas kepada AK untuk menerapkan intervensi dalam kehidupan sehari-hari (sintak 4 teknik self-management). 7. PK melakukan terminasi dengan menggunakan penilaian segera (<i>laissez</i>) UCA (<i>Understanding, Comfort, Action</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Lembar <i>self-delivery of consequences</i>. 3. LKPD (penerapan intervensi)
Tahap Akhir - Evaluasi & Tindak Lanjut		
<ol style="list-style-type: none"> 4. 1. Anggota kelompok mampu menerapkan teknik <i>self-management</i> dan keterampilan manajemen waktu 2. Pemimpin kelompok menganalisis perbedaan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pasca pemberian <i>treatment</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK memulai kegiatan dengan doa, membangun hubungan baik dengan penuh penerimaan, menegaskan kembali norma, mengembangkan interaksi positif, mendorong AK untuk aktif, dan mengeksplorasi harapan. 2. PK memandu AK berdiskusi, menganalisis, dan mengevaluasi hasil <i>self-management</i> yang telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (sintak 5 teknik self-management). 3. PK memberikan umpan balik terhadap hasil <i>self-management</i> yang telah diterapkan oleh AK. 4. PK melakukan terminasi dengan menggunakan penilaian segera (<i>laissez</i>) UCA (<i>Understanding, Comfort, Action</i>). 5. PK meminta AK untuk mengisi instrumen evaluasi hasil 6. PK meminta AK untuk mengisi instrumen skala manajemen waktu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar instrumen evaluasi hasil 2. Lembar instrumen skala manajemen waktu