

MENINGKATKAN PEMAHAMAN MANAJEMEN WAKTU MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PROBLEM SOLVING

Fitriyaningsih¹, Eko Adi Putro², Ahmad Jawandi³

Universitas Slamet Riyadi

ppg.unisri@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the improvement of time management understanding through group guidance using problem-solving techniques among 12th-grade TKJ students at SMK Kosgoro 2 Sragen for the 2022/2023 academic year. The research method used is Guidance and Counseling Action Research (PTBK) with 10 student subjects selected using purposive sampling techniques. Data were collected through questionnaires and observations, then analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant increase in students' understanding of time management after receiving group guidance using problem-solving techniques, as evidenced by an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.005 (<0.05). Thus, the hypothesis that "group guidance using problem-solving techniques can improve time management understanding" is accepted.*

Keywords: *Time Management, Group Guidance, Problem Solving, PTBK*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman manajemen waktu melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa kelas XII TKJ SMK Kosgoro 2 Sragen Tahun Pelajaran 2022/2023. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan subjek penelitian sebanyak 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui angket dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman manajemen waktu siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, sebagaimana dibuktikan oleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.005 (<0.05). Dengan demikian, hipotesis bahwa "bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat meningkatkan pemahaman manajemen waktu" diterima.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Bimbingan Kelompok, Penyelesaian Masalah, PTBK.

1. PENDAHULUAN

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting dalam kehidupan akademik dan pribadi siswa. Pengelolaan waktu yang efektif dapat membantu siswa mencapai tujuan akademiknya, mengurangi stres, serta meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam belajar. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dengan baik, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang prioritas, gangguan eksternal, serta kebiasaan menunda pekerjaan.

Ketidakmampuan mengelola waktu dengan baik berdampak negatif pada hasil belajar, seperti sering mengerjakan tugas di saat-saat terakhir, merasa kewalahan dengan jadwal yang padat, serta kurangnya keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat membantu siswa memahami dan menerapkan strategi manajemen waktu yang lebih baik.

Teknik problem solving dalam bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk menganalisis masalah yang mereka hadapi, mengidentifikasi penyebab utama dari permasalahan manajemen waktu, serta mencari solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap manajemen waktu di SMK Kosgoro 2 Sragen.

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Manajemen Waktu

Manajemen waktu didefinisikan sebagai proses perencanaan dan pengendalian bagaimana seseorang membagi waktunya di antara berbagai aktivitas (Macan et al., 1990). Menurut Covey (1994), manajemen waktu yang efektif mencakup perencanaan tugas, prioritas pekerjaan, serta disiplin dalam menjalankan jadwal yang telah dibuat.

Menurut Britton & Tesser (1991), siswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang terorganisir. Manajemen waktu yang baik juga dikaitkan dengan pengurangan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Schunk & DiBenedetto, 2020).

2.2 Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan individu mendapatkan pemahaman baru melalui interaksi sosial dalam kelompok (Sukardi, 2008). Pendekatan ini berfungsi untuk meningkatkan keterampilan sosial, menanamkan nilai-nilai positif, serta membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

Menurut Prayitno (2004), bimbingan kelompok efektif dalam mengembangkan keterampilan akademik dan non-akademik siswa karena mereka dapat belajar dari pengalaman sesama anggota kelompok. Dengan diskusi terbuka dan pembelajaran berbasis pengalaman, siswa dapat memperoleh wawasan baru yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2.3 Teknik Problem Solving dalam Bimbingan Kelompok

Teknik problem solving merupakan metode yang digunakan dalam bimbingan kelompok untuk membantu individu menemukan solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi (Zimmerman, 2002). Teknik ini mencakup beberapa langkah utama, yaitu:

1. Identifikasi masalah – Siswa menentukan permasalahan utama yang dihadapi dalam manajemen waktu.
2. Analisis penyebab masalah – Siswa mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan dalam mengelola waktu.
3. Pencarian alternatif solusi – Diskusi dilakukan untuk menemukan berbagai alternatif solusi yang dapat diterapkan.
4. Implementasi solusi – Siswa mencoba menerapkan solusi yang telah dirancang dalam kehidupan sehari-hari.
5. Evaluasi hasil – Siswa mengevaluasi efektivitas solusi yang telah diterapkan dan melakukan perbaikan jika diperlukan.

Pendekatan problem solving memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan membuat keputusan yang lebih baik dalam mengelola waktu mereka (Tracy, 2013).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas XII TKJ di SMK Kosgoro 2 Sragen yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui angket dan observasi sebelum dan setelah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan hasil pretest dan posttest.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan empat tahap pada setiap siklusnya, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari 10 siswa kelas XII TKJ SMK Kosgoro 2 Sragen yang mengalami kesulitan dalam manajemen waktu.

Pada tahap awal, dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang manajemen waktu sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pemahaman yang rendah. Rata-rata skor pretest adalah **24,6**, dengan lima siswa (40%) memiliki pemahaman rendah, tiga siswa (30%) memiliki pemahaman cukup, dan dua siswa (20%) memiliki pemahaman tinggi.

Setelah diberikan intervensi dalam bentuk bimbingan kelompok dengan teknik problem solving selama dua siklus, dilakukan posttest untuk mengukur efektivitas intervensi yang telah dilakukan. Hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman manajemen waktu siswa, dengan rata-rata skor meningkat menjadi **31,3**. Enam siswa (60%) memiliki pemahaman tinggi, tiga siswa (30%) memiliki pemahaman cukup, dan satu siswa masih memiliki pemahaman rendah.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar **0.005**, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat meningkatkan pemahaman manajemen waktu siswa **diterima**.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa terhadap manajemen waktu. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi ini meliputi:

1. Efektivitas Teknik Problem Solving dalam Mengembangkan Pemahaman Siswa

Teknik problem solving terbukti efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi masalah utama dalam manajemen waktu mereka. Pada sesi diskusi kelompok, siswa diberikan berbagai studi kasus terkait pengelolaan waktu yang buruk, kemudian mereka secara aktif mencari solusi dengan pendekatan sistematis. Dengan metode ini, siswa belajar **mengidentifikasi masalah, mencari alternatif solusi, dan menerapkan strategi yang sesuai** dalam kehidupan mereka.

Selama sesi bimbingan, siswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan kesulitan yang mereka hadapi dalam mengelola waktu, seperti sering menunda tugas, kesulitan menentukan prioritas, dan kurangnya disiplin dalam mengikuti jadwal. Melalui diskusi terbuka, siswa tidak hanya mendapatkan wawasan baru dari teman-temannya, tetapi juga mendapatkan bimbingan langsung dari fasilitator untuk menerapkan strategi yang lebih efektif.

2. Peningkatan Kesadaran dan Disiplin Siswa dalam Manajemen Waktu

Sebelum mengikuti bimbingan kelompok, sebagian besar siswa kurang menyadari pentingnya pengelolaan waktu yang baik. Mereka cenderung **menunda tugas sekolah, kurang memiliki jadwal belajar yang terstruktur**, dan sering merasa kewalahan dengan tugas yang menumpuk.

Namun, setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok, siswa menunjukkan perubahan positif dalam **kesadaran mereka terhadap pentingnya waktu**. Mereka mulai menerapkan teknik-teknik sederhana, seperti **membuat daftar prioritas tugas, menetapkan batas waktu untuk setiap aktivitas, dan menghindari gangguan saat belajar**.

Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa siswa yang lebih aktif dalam sesi diskusi kelompok cenderung mengalami peningkatan pemahaman yang lebih besar dibandingkan dengan siswa yang kurang berpartisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dalam bimbingan kelompok memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan metode ceramah atau pendekatan satu arah.

3. Implikasi Hasil Penelitian bagi Pembelajaran di Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat menjadi **strategi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa**. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat diimplementasikan secara lebih luas dalam program bimbingan dan konseling di sekolah, terutama untuk siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar mereka.

Untuk meningkatkan efektivitas program bimbingan kelompok, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah:

- **Mengadakan sesi bimbingan secara berkala** untuk memastikan siswa tetap menerapkan strategi yang telah mereka pelajari.
- **Mengembangkan modul pelatihan manajemen waktu** yang berisi teknik problem solving serta strategi praktis dalam mengatur waktu belajar.
- **Mendorong keterlibatan aktif siswa** dalam sesi diskusi kelompok untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

4.3 Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Macan et al. (1990) yang menyatakan bahwa **manajemen waktu yang baik berkorelasi positif dengan prestasi akademik dan pengurangan tingkat stres**. Selain itu, penelitian dari Zimmerman (2002) juga menunjukkan bahwa **siswa yang memiliki keterampilan pengelolaan waktu yang baik lebih mampu mencapai tujuan akademiknya secara optimal**.

Penelitian ini juga mendukung temuan Tracy (2013) yang menyebutkan bahwa **penerapan teknik problem solving dapat membantu individu mengatasi kebiasaan menunda pekerjaan dan meningkatkan produktivitas**. Dengan kata lain, pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving tidak hanya membantu siswa memahami pentingnya manajemen waktu, tetapi juga memberikan mereka keterampilan konkret yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Bimbingan kelompok dengan teknik problem solving secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa terhadap manajemen waktu.
2. Siswa yang aktif dalam diskusi kelompok mengalami peningkatan pemahaman yang lebih besar dibandingkan dengan siswa yang kurang berpartisipasi.
3. Teknik problem solving membantu siswa mengidentifikasi penyebab utama dari masalah manajemen waktu mereka dan menemukan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Saran

1. Guru BK disarankan untuk menggunakan teknik problem solving dalam sesi bimbingan kelompok guna membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik.
 2. Sekolah dapat mengadakan program pelatihan manajemen waktu secara berkala untuk memastikan siswa menerapkan strategi yang telah mereka pelajari.
 3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi efektivitas program bimbingan kelompok.
-

DAFTAR PUSTAKA

- Covey, S. R. (1994). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Simon & Schuster.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). *College students' time management: Correlations with academic performance and stress*. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. Routledge.
- Tracy, B. (2013). *Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time*. Berrett-Koehler Publishers.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.