

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

Mita Tiara Kharisma Putri^{1*} & Sigit Muryono²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

*E-mail: aratyaraputriiii@gmail.com

Received: 21 June 2026

Accepted: 13 July 2026

Published: 31 July 2026

ABSTRAK

Rendahnya kemampuan manajemen waktu pada siswa *boarding school* menjadi salah satu permasalahan yang dapat memengaruhi kedisiplinan, penyelesaian tugas, dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan manajemen waktu siswa SMP-SMA Saintek UHAMKA Boarding School. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* tipe *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 21 siswa, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kategori manajemen waktu rendah. Instrumen penelitian berupa angket manajemen waktu yang disusun berdasarkan aspek *setting goals and prioritizing*, *mechanics of time management*, dan *preference for organization*. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata manajemen waktu siswa dari 114,00 pada saat *pretest* menjadi 123,25 pada saat *posttest*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$), dengan nilai *effect size* Cohen's $d = 0,99$. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan manajemen waktu siswa pada kelompok penelitian.

Kata Kunci: bimbingan kelompok; *self-management*; manajemen waktu; *boarding school*; siswa

The Effectiveness of Group Guidance Using Self-Management Techniques to Improve Boarding School Students' Time Management

ABSTRACT

Low time management skills among boarding school students may negatively affect discipline, task completion, and academic achievement. This study aimed to examine the effectiveness of group guidance using self-management techniques in improving time management among students at SMP-SMA Saintek UHAMKA Boarding School. This study employed a quantitative approach with a *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. The population consisted of 21 students, while the research sample included 8 students selected through *purposive sampling* based on low time management scores. The research instrument was a time management questionnaire developed based on the dimensions of *setting goals and prioritizing*, *mechanics of time management*, and *preference for organization*. Data were analyzed using a *paired sample t-test*. The findings showed an increase in students' average time management scores from 114.00 in the *pretest* to 123.25 in the *posttest*. The hypothesis test yielded a significance value of $p = 0.027$ ($p < 0.05$), with Cohen's d effect size of 0.99. These findings indicate that group guidance using self-management techniques was effective in improving students' time management in the research group.

Keywords: group guidance; *self-management*; time management; *boarding school*; students

PENDAHULUAN

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki peserta didik untuk menunjang keberhasilan akademik dan perkembangan pribadi. Kemampuan mengelola waktu secara efektif membantu siswa dalam menetapkan prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menyeimbangkan berbagai aktivitas akademik dan nonakademik (Olowookere et al., 2015). Sebaliknya, rendahnya keterampilan manajemen waktu dapat menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas, kebiasaan belajar yang tidak teratur, menurunnya motivasi belajar, hingga rendahnya prestasi akademik (Misra & Castillo, 2004).

Kusuma (2008) menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan proses pencapaian tujuan tertentu dalam kurun waktu yang telah ditetapkan dengan menggunakan sumber daya secara efisien dan menghindari aktivitas yang tidak bermanfaat. Manajemen waktu juga membantu individu membagi waktu untuk berbagai aktivitas dengan target yang jelas sehingga tugas dapat terselesaikan dengan baik (Marliana et al., 2025). Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyusun jadwal, tetapi juga mencakup kemampuan menentukan prioritas, mengendalikan aktivitas, dan menjaga konsistensi dalam menjalankan rencana.

Macan (1994) menyebutkan bahwa manajemen waktu merupakan proses pengaturan dan pengendalian waktu secara terencana agar individu dapat melakukan berbagai kegiatan secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Macan membagi manajemen waktu ke dalam tiga aspek, yaitu *setting goals and prioritizing*, *mechanics of time management*, dan *preference for organization*. Ketiga aspek tersebut saling berhubungan dan berperan penting dalam membantu individu mencapai keseimbangan antara tanggung jawab

akademik, pribadi, dan sosial sehingga dapat meningkatkan efektivitas belajar.

Kemampuan manajemen waktu menjadi semakin penting bagi siswa yang menempuh pendidikan di lingkungan *boarding school*. Sistem pendidikan *boarding school* mengharuskan siswa mengikuti berbagai kegiatan akademik, keagamaan, pembinaan karakter, dan kegiatan asrama dengan jadwal yang padat serta terstruktur. Kondisi tersebut menuntut siswa untuk mampu mengatur waktu secara efektif agar seluruh aktivitas dapat terlaksana dengan baik (Robi'ah et al., 2020). Lingkungan *boarding school* memiliki sistem pendidikan yang berbeda dari sekolah reguler. Namun, tidak semua siswa mampu menjalankan jadwal kegiatan tersebut secara optimal (Ikhwandi Arifin, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP-SMA Saintek UHAMKA Boarding School, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu. Permasalahan yang ditemukan antara lain kebiasaan menunda pengerjaan tugas, kurangnya kemampuan menyusun skala prioritas, serta rendahnya kedisiplinan dalam mengikuti jadwal kegiatan. Hasil penyebaran angket awal juga menunjukkan bahwa sebagian siswa berada pada kategori manajemen waktu rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa manajemen waktu menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan *boarding school*.

Guru BK memiliki peran penting dalam mendukung siswa agar mampu mengembangkan keterampilan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan manajemen waktu siswa adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bertujuan

membantu siswa mencegah dan mengatasi permasalahan yang dihadapi (Umarsono, 2022). Selain itu, bimbingan kelompok juga dapat membantu peserta didik meningkatkan pemahaman diri, keterampilan pengambilan keputusan, dan kemampuan menyelesaikan masalah melalui dinamika kelompok (Trisnani et al., 2016).

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa adalah teknik *self-management*. Teknik *self-management* merupakan strategi perubahan perilaku yang berfokus pada kemampuan individu dalam mengatur, memantau, mengevaluasi, dan memperkuat perilakunya sendiri agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Penerapan teknik ini mencakup kegiatan observasi diri, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, serta pemberian penguatan terhadap perilaku positif. Melalui teknik *self-management*, siswa diharapkan mampu mengembangkan kesadaran terhadap penggunaan waktunya, mengidentifikasi faktor penghambat, serta membangun kebiasaan belajar yang lebih teratur. Sa'diyah (2016) menjelaskan bahwa *self-management* merupakan strategi pengelolaan diri yang bertujuan membantu individu mengendalikan dan mengarahkan perilakunya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Menurut Suwanto (2016), teknik *self-management* melibatkan beberapa tahapan, yaitu pemantauan diri (*self-monitoring*), pengaturan lingkungan (*stimulus control*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan pemberian penguatan (*self-reinforcement*). Melalui tahapan tersebut, siswa dilatih untuk mengenali perilaku yang menghambat pengelolaan waktu, mengatur lingkungan belajar yang mendukung, mengevaluasi keberhasilan target yang telah disusun, serta memberikan penguatan terhadap perubahan perilaku positif yang dicapai.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan manajemen waktu siswa. Fitriani et al. (2025) menemukan adanya peningkatan kemampuan manajemen waktu siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Setiawan et al. (2024), yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor manajemen waktu siswa setelah diberikan intervensi. Selain itu, Elvina (2019) menyatakan bahwa teknik *self-management* mampu membantu individu mengurangi perilaku menunda dan meningkatkan keteraturan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada konteks sekolah reguler. Penelitian yang mengkaji penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam konteks *boarding school* masih relatif terbatas. Padahal, lingkungan *boarding school* memiliki jadwal yang lebih padat, terstruktur, dan menuntut kedisiplinan yang tinggi. Kondisi tersebut memungkinkan munculnya tantangan yang berbeda dalam pengelolaan waktu siswa dibandingkan dengan sekolah reguler. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu siswa pada lingkungan *boarding school*, khususnya di SMP-SMA Saintek UHAMKA Boarding School.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen jenis *pre-experimental design*. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pengukuran numerik dan analisis statistik (Sugiyono, 2017). Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang

melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat manajemen waktu siswa.

Desain penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

$$O_1 - X - O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pengukuran awal (*pretest*) tingkat manajemen waktu siswa.

X = Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

O_2 = Pengukuran akhir (*posttest*) tingkat manajemen waktu siswa.

Desain *one-group pretest-posttest* dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui perubahan kemampuan manajemen waktu siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Meskipun demikian, desain ini memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi setelah perlakuan belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dimaknai secara hati-hati dalam konteks kelompok penelitian.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 21 siswa SMP-SMA Saintek UHAMKA Boarding School. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*) yang menunjukkan skor manajemen waktu paling rendah dibandingkan siswa lainnya, sehingga dipandang memerlukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Selain memenuhi kriteria tersebut, seluruh siswa bersedia mengikuti rangkaian layanan bimbingan kelompok hingga penelitian selesai.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala manajemen waktu yang disusun berdasarkan teori Macan, yang mencakup aspek *setting goals and prioritizing, mechanics of time management*, dan *preference for organization*. Instrumen menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 54 item pernyataan yang diuji, sebanyak 43 item dinyatakan valid dan 11 item dinyatakan tidak valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,918, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* yang dilaksanakan selama lima sesi. Setiap sesi disusun secara bertahap sesuai tahapan teknik *self-management*, mulai dari mengenali perilaku penggunaan waktu, mengendalikan faktor penghambat, mengevaluasi perubahan perilaku, hingga memperkuat perilaku positif agar siswa mampu menerapkan manajemen waktu secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management

Sesi	Deskripsi Pelaksanaan
1	Orientasi kelompok, kontrak kelompok, pengisian <i>pretest</i> untuk mengetahui kondisi awal siswa.
2	Bimbingan Kelompok dengan teknik <i>self-management</i> : Prioritas Dulu, Tujuan Tercapai! Siswa mendiskusikan pentingnya menetapkan tujuan dan menyusun prioritas dalam kegiatan sehari-hari. Melalui tahapan <i>self-management</i> (self-monitoring, stimulus control, self-evaluation, dan self-reinforcement), siswa mengidentifikasi kebiasaan yang menghambat pencapaian tujuan, menyusun prioritas, serta membuat rencana perbaikan manajemen waktu.
3	Bimbingan Kelompok dengan teknik <i>self-management</i> : Jago Atur Waktu. Siswa mempelajari cara mengelola waktu secara efektif melalui penyusunan jadwal kegiatan dan pemanfaatan waktu luang. Dengan menerapkan tahapan <i>self-management</i> , siswa

Sesi	Deskripsi Pelaksanaan
	memantau penggunaan waktunya, mengidentifikasi penyebab pemborosan waktu, mengevaluasi pelaksanaannya, serta memberikan penguatan terhadap perubahan perilaku yang positif.
4	Bimbingan Kelompok dengan teknik <i>self-management</i> : Gaya Hidup Teratur. Siswa belajar membangun kebiasaan hidup yang lebih teratur melalui pengelolaan lingkungan belajar, kerapian, dan konsistensi menjalankan jadwal yang telah dibuat. Tahapan <i>self-management</i> diterapkan untuk membantu siswa memonitor perilaku, mengendalikan stimulus yang mengganggu, mengevaluasi perkembangan, dan mempertahankan kebiasaan positif yang telah terbentuk.
5	Pengisian Posttest dan refleksi

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebanyak lima kali pertemuan, dilakukan evaluasi pada setiap sesi. Pertemuan pertama diawali dengan pengisian *pretest*, pembentukan kelompok, penyampaian tujuan layanan, serta penyusunan kontrak kelompok. Berdasarkan hasil *pretest*, dipilih delapan siswa dengan tingkat manajemen waktu rendah sebagai anggota kelompok. Pada pertemuan kedua hingga keempat, seluruh tahapan teknik *self-management* yang meliputi *self-monitoring*, *stimulus control*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement* diterapkan secara terpadu untuk membantu anggota kelompok mengenali pola penggunaan waktu, mengidentifikasi hambatan, menyusun strategi perbaikan, mengevaluasi perkembangan, serta memperkuat perubahan perilaku positif. Selama proses layanan, anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam diskusi, saling berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan antarsesama. Pertemuan terakhir diakhiri dengan pengisian *posttest* dan refleksi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kelompok merasakan manfaat layanan, terutama dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal, dan memanfaatkan waktu secara lebih efektif.

Data penelitian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics untuk mengetahui perbedaan skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji normalitasnya untuk memastikan kesesuaian penggunaan uji parametrik. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa dari 54 item pernyataan yang diuji, sebanyak 43 item dinyatakan valid dan 11 item dinyatakan tidak valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,918. Dengan demikian, instrumen manajemen waktu yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas sangat tinggi dan layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uraian	Hasil
Jumlah item awal	54
Item valid	43
Item gugur	11
Rentang koefisien validitas	0,283-0,660
Cronbach's Alpha	0,918
Interpretasi	Reliabilitas sangat tinggi

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 43 item pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel, sedangkan 11 item dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai *r* hitung lebih kecil daripada *r* tabel. Dengan demikian, instrumen penelitian yang digunakan berjumlah 43 item. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,918, sehingga instrumen dinyatakan memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi.

Uji Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi

manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Analisis ini mendeskripsikan skor *pretest* dan *posttest* melalui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi.

Tabel 3. Skor Pretest dan Posttest Manajemen Waktu Siswa

Inisial	Pretest	kategori	Posttest	Kategori
LM	114	Rendah	124	Sedang
CNH	118	Sedang	116	Sedang
RA	100	Rendah	124	Sedang
N	119	Sedang	121	Sedang
MR	119	Sedang	124	Sedang
AP	114	Rendah	117	Sedang
SI	108	Rendah	130	Sedang
WI	120	Sedang	130	Sedang
Mean	114,00		123,25	

Berdasarkan Tabel 3, skor rata-rata manajemen waktu siswa pada saat *pretest* sebesar 114,00. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, skor rata-rata meningkat menjadi 123,25. Skor minimum pada saat *pretest* adalah 100 dan skor maksimum 120, sedangkan skor minimum pada saat *posttest* adalah 116 dan skor maksimum 130. Selain itu, standar deviasi pada saat *pretest* sebesar 6,91, sedangkan pada saat *posttest* sebesar 5,20. Penurunan standar deviasi menunjukkan bahwa skor manajemen waktu siswa setelah perlakuan cenderung lebih homogen dibandingkan sebelum perlakuan.

Berdasarkan hasil tabel diatas juga terdapat pada saat *pretest* empat peserta didik yang berada pada kategori rendah. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, seluruh peserta didik berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang sebelumnya berada pada kategori rendah mengalami peningkatan ke karegori sedang. Adapun peserta didik yang sejak awal berada pada kategori sedang tetap berada pada kategori yang sama, namun mengalami peningkatan skor setelah mengikuti layanan. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik

self-management mampu meningkatkan manajemen waktu peserta didik baik melalui peningkatan kategori maupun peningkatan skor pada kategori yang sama.

Berdasarkan perbandingan skor individu, tujuh dari delapan siswa mengalami peningkatan skor manajemen waktu setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Peningkatan tertinggi terjadi pada siswa RA, yaitu dari 100 menjadi 124, diikuti oleh siswa SI dari 108 menjadi 130. Sementara itu, satu siswa, yaitu CNH, mengalami penurunan skor dari 118 menjadi 116. Secara umum, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan perubahan positif pada manajemen waktu siswa setelah diberikan layanan.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik	df	Sig.
Pretest	0,833	8	0,064
Posttest	0,907	8	0,332

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi data *pretest* sebesar 0,064 dan data *posttest* sebesar 0,332. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan manajemen waktu siswa SMP-SMA Saintek UHAMKA Boarding School. Uji yang digunakan adalah *paired sample t-test* karena

penelitian ini membandingkan dua data berpasangan, yaitu skor *pretest* dan *posttest* dari subjek yang sama.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

H₀: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

H₁: Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest	-9,250	-2,786	7	0,027

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar -9,250. Nilai negatif menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t sebesar -2,786 dengan derajat kebebasan 7 dan nilai signifikansi sebesar 0,027. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Ukuran efek (Effect Size)

Selain menguji signifikansi statistik, penelitian ini juga menghitung ukuran efek menggunakan indeks Cohen's d. Hasil perhitungan menunjukkan nilai Cohen's d sebesar 0,99. Mengacu pada kriteria Cohen (1988), nilai tersebut termasuk dalam kategori efek besar (*large effect*). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan skor manajemen waktu setelah pemberian layanan memiliki kekuatan efek yang besar pada kelompok penelitian.

Meskipun demikian, hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dan hanya melibatkan delapan siswa sebagai sampel penelitian. Oleh karena itu, ukuran efek yang besar menunjukkan adanya perubahan yang kuat pada kelompok yang diteliti, tetapi belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, penerapan teknik *self-management* dilakukan secara bertahap pada setiap sesi layanan bimbingan kelompok yang diberikan sebanyak lima kali pertemuan, yaitu satu kali *pretest*, tiga kali pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, dan satu kali *posttest*. Pada pertemuan kedua hingga pertemuan keempat yaitu diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan menerapkan seluruh tahapan teknik *self-management* yang meliputi *self-monitoring*, *stimulus control*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Pada tahap *self-monitoring* anggota kelompok mengidentifikasi kebiasaan penggunaan waktu serta permasalahan yang dihadapi dalam mengelola waktu. Selanjutnya, pada tahap *stimulus control* anggota kelompok mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pengelolaan waktu serta menyusun strategi untuk mengendalikan hambatan tersebut. Pada tahap *self-evaluation*, anggota kelompok mengevaluasi perkembangan dan ketercapaian target yang telah dilakukan di kehidupan sehari-harinya. Adapun pada tahap *self-reinforcement*, anggota kelompok memberikan penghargaan kepada diri sendiri sebagai bentuk penguatan terhadap perubahan perilaku positif yang telah dicapai. Keempat tahapan tersebut diterapkan secara terpadu dalam setiap sesi layanan bimbingan kelompok dengan materi Prioritas Dulu, Tujuan Tercapai!, Jago Atur Waktu, dan Gaya Hidup Teratur. Materi tersebut disesuaikan dengan tiga aspek

manajemen waktu menurut Macan, yaitu *Setting goals and prioritizing, mechanic of time management, dan preference for organization*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan manajemen waktu siswa SMP-SMA Saintek UHAMKA Boarding School pada kelompok penelitian. Temuan ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 114,00 pada saat *pretest* menjadi 123,25 pada saat *posttest*. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan nilai signifikansi 0,027, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan.

Meskipun secara umum hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor manajemen waktu pada sebagian besar siswa, terdapat satu anggota kelompok yang mengalami penurunan skor 2 poin pada hasil *posttest*. Penurunan tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* tidak efektif, melainkan diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang tidak dapat sepenuhnya dikendalikan oleh peneliti. Pada pertemuan ketiga, salah satu anggota kelompok tersebut terlambat mengikuti layanan karena harus menyelesaikan kegiatan lain terlebih dahulu sehingga baru bergabung ketika layanan sedang berlangsung. Selain itu, kondisi pribadi siswa juga diduga turut memengaruhi hasil *posttest* yang diperoleh.

Peningkatan yang dialami oleh tujuh siswa diduga terjadi karena selama proses bimbingan kelompok mereka terlibat secara aktif dalam setiap kegiatan yang dirancang berdasarkan tahapan teknik *self-management*, yaitu *self-monitoring, stimulus control, self-evaluation, dan self-reinforcement*. Melalui tahapan *self-monitoring*, siswa belajar mengenali kebiasaan penggunaan waktunya sehingga mampu menyadari perilaku yang kurang efektif, seperti menunda tugas atau belum mampu menentukan prioritas. Pada tahap

stimulus control, siswa menyusun strategi untuk mengurangi hambatan yang mengganggu pengelolaan waktu, misalnya membuat jadwal kegiatan dan mengurangi aktivitas yang tidak mendukung tujuan belajar. Selanjutnya, melalui *self-evaluation* siswa mengevaluasi ketercapaian target yang telah disusun, sedangkan pada tahap *self-reinforcement* siswa memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika berhasil menjalankan rencana yang telah dibuat. Proses tersebut membantu siswa membentuk kebiasaan baru dalam mengelola waktu sehingga terjadi peningkatan skor manajemen waktu pada sebagian besar anggota kelompok.

Keberhasilan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini tidak terlepas dari pemanfaatan dinamika kelompok selama proses layanan berlangsung. Melalui interaksi antarpeserta, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengemukakan permasalahan yang dihadapi dalam mengelola waktu, serta saling memberikan masukan mengenai strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dinamika kelompok juga mendorong siswa untuk saling memotivasi, belajar dari pengalaman anggota lain, dan membangun komitmen bersama dalam menerapkan perubahan perilaku. Menurut Prayitno (1995), bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik mengembangkan wawasan, sikap, dan keterampilan dalam menghadapi berbagai permasalahan. Dengan demikian, dinamika kelompok yang terbentuk selama layanan diduga menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan kemampuan manajemen waktu siswa.

Selain itu, penerapan teknik *self-management* memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperan aktif dalam proses perubahan perilaku. Melalui tahapan *self-monitoring*, siswa belajar mengenali kebiasaan

penggunaan waktunya sehingga lebih menyadari perilaku yang perlu diperbaiki. Pada tahap *stimulus control*, siswa mengidentifikasi berbagai faktor yang menghambat pengelolaan waktu serta menyusun strategi untuk mengendalikan hambatan tersebut. Selanjutnya, melalui *self-evaluation*, siswa mengevaluasi ketercapaian target yang telah ditetapkan, sedangkan pada tahap *self-reinforcement*, siswa memberikan penghargaan kepada diri sendiri sebagai bentuk penguatan terhadap perilaku positif yang berhasil dilakukan. Proses tersebut membantu siswa membentuk kebiasaan baru dalam mengatur waktu secara lebih terarah dan konsisten. Hal ini sejalan dengan pendapat Sa'diyah et al. (2016) yang menyatakan bahwa teknik *self-management* membantu individu mengubah perilaku melalui proses pemantauan, pengendalian, evaluasi, dan penguatan terhadap diri sendiri.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan teori manajemen waktu yang dikemukakan oleh Macan (1994), yang menyatakan bahwa manajemen waktu mencakup kemampuan menetapkan tujuan dan prioritas (*setting goals and prioritizing*), menggunakan teknik pengelolaan waktu (*mechanics of time management*), serta menjaga keteraturan (*preference for organization*). Peningkatan skor manajemen waktu setelah pemberian layanan menunjukkan bahwa siswa mulai mampu menerapkan ketiga aspek tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Siswa menjadi lebih mampu menentukan prioritas kegiatan, menyusun jadwal secara lebih terencana, memanfaatkan waktu secara efektif, serta menjaga keteraturan dalam melaksanakan aktivitas akademik maupun kegiatan di asrama. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung teori Macan bahwa kemampuan mengelola waktu dapat ditingkatkan melalui latihan yang terarah sehingga siswa mampu mengoptimalkan penggunaan waktu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan manajemen waktu siswa. Fitriani et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Setiawan et al. (2024), yang menyatakan bahwa teknik *self-management* membantu siswa mengurangi perilaku menunda dan meningkatkan kemampuan mengatur waktu secara mandiri.

Peningkatan kemampuan manajemen waktu siswa menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu siswa memahami pentingnya pengelolaan waktu dalam menunjang aktivitas akademik dan nonakademik. Siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal, menentukan prioritas, dan menyelesaikan tugas tepat waktu mulai menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif setelah mengikuti layanan. Temuan ini memperlihatkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat menjadi ruang belajar bersama bagi siswa untuk memahami masalah yang dihadapi serta menyusun strategi penyelesaiannya.

Meskipun sebagian besar siswa mengalami peningkatan, besarnya perubahan skor pada setiap siswa tidak sama. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Dari sisi internal, motivasi siswa untuk mengubah perilaku, komitmen dalam menerapkan strategi *self-management*, kemampuan mengendalikan diri, serta konsistensi dalam melaksanakan rencana yang telah disusun selama layanan menjadi aspek yang berpengaruh terhadap keberhasilan perubahan perilaku. Siswa yang belum mampu menerapkan strategi secara konsisten cenderung menunjukkan

perubahan yang lebih kecil dibandingkan siswa yang memiliki motivasi dan komitmen yang tinggi.

Selain faktor internal, karakteristik lingkungan *boarding school* juga berpotensi memengaruhi hasil layanan. Siswa di lingkungan *boarding school* menjalani berbagai aktivitas akademik, keagamaan, pembinaan karakter, serta kegiatan asrama dengan jadwal yang relatif padat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami kelelahan fisik maupun mental sehingga penerapan strategi pengelolaan waktu tidak selalu berjalan optimal. Di samping itu, dukungan dari guru, pembina asrama, teman sebaya, dan lingkungan belajar turut berperan dalam membantu siswa mempertahankan perubahan perilaku yang telah dilatihkan selama layanan.

Durasi intervensi yang dilaksanakan dalam lima sesi kemungkinan juga belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang stabil pada seluruh peserta. Perubahan perilaku melalui teknik *self-management* merupakan proses yang memerlukan latihan, pemantauan, dan penguatan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, siswa yang belum menunjukkan peningkatan optimal kemungkinan memerlukan pendampingan lanjutan agar strategi yang telah dipelajari dapat diterapkan secara lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpotensi membantu meningkatkan manajemen waktu siswa pada lingkungan *boarding school*. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dan jumlah subjek penelitian yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar agar efektivitas layanan dapat diuji secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor manajemen waktu siswa SMP-SMA Saintek UHAMKA Boarding School. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor manajemen waktu dari 114,00 pada saat *pretest* menjadi 123,25 pada saat *posttest*. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai signifikansi 0,027 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan skor manajemen waktu sebelum dan sesudah pemberian layanan. Selain itu, hasil perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's *d* sebesar 0,99 menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi memiliki kekuatan efek besar pada kelompok penelitian.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan tahapan *self-monitoring*, *stimulus control*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement* dalam layanan bimbingan kelompok membantu siswa menjadi lebih sadar terhadap pola penggunaan waktu dan lebih mampu mengendalikan perilaku yang menghambat pengelolaan waktu. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan manajemen waktu siswa, khususnya pada lingkungan *boarding school* yang memiliki jadwal kegiatan padat dan terstruktur.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah subjek yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta jumlah subjek yang lebih besar agar efektivitas layanan dapat diuji secara lebih kuat dan komprehensif.

REFERENSI

- Arifin, I. (2024). Character building of students in the boarding school system. *International Journal of Scientific Research and Management*, 12(6), 3436–3443.
<https://doi.org/10.18535/ijstrm/v12i06.el01>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123–138.
<https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Fitriani, D., Kusmanto, A. S., & Aristiani, R. (2025). Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dalam meningkatkan manajemen waktu peserta didik XI-F2 SMA Negeri 2 Kudus. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 42(2), 81–93.
<https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no2.a10309>
- Kusuma, K. P. (2008). *Manajemen waktu ditinjau dari motivasi belajar pada mahasiswa bekerja* [Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata].
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Marliana, L., Alam, F. S. N., & Utami, R. S. (2025). Sosialisasi manajemen waktu untuk mendorong peningkatan produktivitas belajar siswa. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 516–520.
<https://doi.org/10.31949/jb.v6i1.11100>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Olowookere, E. I., Alao, A. A., Odokoya, J. A., Adekeye, O. A., & Agbude, G. A. (2015). Time management practices, character development and academic performance among university undergraduates: Covenant University experience. *Creative Education*, 6(1), 79–86.
<https://doi.org/10.4236/ce.2015.61007>
- Prayitno. (1995). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok: Dasar dan profil*. Ghalia Indonesia.
- Robi'ah, R., Sumarno, S., Diana, M., & Musa, F. (2020). Pengaruh program boarding school terhadap prestasi belajar santri SMP IT Ihsan Boarding School Riau. *Jurnal PTK dan Pendidikan*, 6(1).
<https://doi.org/10.18592/ptk.v6i1.3805>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2016). Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresivitas remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67–78.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- 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.
<https://doi.org/10.62048/qjms.v2i1.66>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *JBKI: Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1–5.
<https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Trisnani, R. P., Wardani, S. Y., & Puspita, F. H. (2016). Efektifitas bimbingan kelompok berbasis budaya Jawa untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMK PGRI Wonoasri. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 54–70.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.458>
- Umarsono, W. (2022). *Modul layanan bimbingan kelompok: Kenali diri sendiri*. CV Amerta Media.