

## **Rancangan Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Peserta Didik Fase F SMA N 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga)**

**Nadia Mudia Nita<sup>1</sup>, Rici Kardo<sup>2</sup>, Suryadi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: [nadiamudianita@gmail.com](mailto:nadiamudianita@gmail.com)<sup>1</sup>, [ricikardo66@gmail.com](mailto:ricikardo66@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[suryadii@upgrisba.ac.id](mailto:suryadii@upgrisba.ac.id)<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi ditemukannya peserta didik yang terlambat ke sekolah, tertidur saat proses belajar di kelas, peserta didik terlambat saat upacara, dan peserta didik yang meminta izin sebentar tetapi kembali saat proses belajar berakhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan. 1. Kondisi manajemen waktu peserta didik di SMA N 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) 2. Merancang model layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan manajemen waktu

Penelitian ini dilakukan dengan metode research and development. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 106 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 72 orang. Prosedur pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 5 langkah yaitu: 1) Potensi dan masalah, 2) Pengumpulan data, 3) Desain produk, 4) Validasi desain, 5) Revisi desain, sehingga menghasilkan desain produk final model layanan responsive bidang pengembangan sosial. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket dengan menggunakan analisis data persentase.

Kata Kunci: Model Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Problem Solving, Manajemen Waktu

### **ABSTRACT**

*This research was motivated by the discovery of students who were late for school, fell asleep during the learning process in class, students were late for ceremonies, and students who asked for permission for a while but returned when the learning process ended. The aim of this research is to describe. 1. Conditions of student time management at SMA N 4 West Sumatra (Sports Talent) 2. Designing a group guidance service model with problem solving techniques to help students improve time management This research was carried out using research and development methods. The total population in this study was 106 people. The sample in this study used a purposive sampling technique with a sample size of 72 people. The development procedure used in this research includes 5 steps, namely: 1) Potential and problems, 2) Data collection, 3) Product design, 4) Design validation, 5) Design revision, resulting in a final product design for a responsive service model for social development. The data collection technique used is a questionnaire using data analysis*

*Keywords: Group Guidance Service Model, Problem Solving Techniques, Time Management*

## PENDAHULUAN

Pendidikan dipandang sebagai hal yang penting bagi perubahan manusia menjadi lebih baik kedepannya. Hal ini didukung dengan sumber daya manusia pada era modernisasi ini memahami arti pentingnya pendidikan. Dalam proses pendidikan tidak lepas dengan namanya belajar. Belajar adalah usaha yang dilakukan secara sadar untuk merubah sikap dan tingkah laku. Belajar juga dikatakan sebagai usaha diri sendiri untuk mencapai perubahan atas dasar tujuan yang ingin dicapai sebagai hasil dari proses pembelajaran. Proses belajar salah satunya di dapatkan pada lingkungan sekolah, dimana adanya seorang pendidik sebagai pengajar dan peserta didik yang belajar menerima informasi dan perubahan atas dasar kesadaran diri sendiri untuk menerima perubahan tersebut. Menurut Nahar (2016:64) belajar adalah aktivitas mental yang tidak terlihat. Artinya, proses perubahan dalam diri tidak dapat dilihat secara jelas, namun dapat dilihat dari gejala-gejala perubahan perilakunya.

Proses belajar yang didapatkan di sekolah sebagai proses belajar yang formal dimaksudkan untuk mendapatkan perubahan yang lebih terencana dan terarah menuju tujuan yang ingin dicapai nantinya. Belajar itu menimbulkan suatu perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan perubahan itu dilakukan lewat kegiatan, atau usaha yang disengaja. Dalam proses belajar di sekolah tentunya sudah ada pengaturan waktu belajar, tidak hanya sekolah saja peserta didik juga harus mampu mengelola waktunya dalam berbagai kegiatan. Manajemen waktu menjadi salah satu permasalahan bagi peserta didik disekolah. Sering sekali peserta didik yang mengabaikan waktu belajar di sekolah yang terlena oleh kegiatan lain, datang terlambat, tertidur dikelas, tidak fokus pada pembelajaran, waktu belajar yang kurang karna kegiatan diluar sekolah. dari permasalahan yang muncul terlihat pentingnya bagi peserta didik manajemen waktu untuk menempatkan kegiatan dengan waktu-waktu yang tepat.

Tidak semua peserta didik memahami bagaimana cara manajemen waktu kegiatan sehari-harinya dengan baik, selain sekolah peserta didik juga memiliki kegiatan penting di luar sekolah. Peserta didik yang mudah merasa bosan dalam belajar disekolah dan mengalihkan diri dengan kegiatan yang tidak bermanfaat cenderung tidak memahami manajemen waktu. Ini didukung oleh pendapat monks Pemanfaatan waktu luang yang baik dan memadai masih menjadi permasalahan bagi sebagian besar remaja, misalnya: rasa bosan, keengganan dalam melakukan sesuatu merupakan hal yang umum terjadi (Nanda dkk., 2021:283).

Menurut Gea (2014:779) manajemen waktu adalah seni mengatur, mengorganisasikan, merencanakan dan memperkirakan waktu untuk mencapai hasil yang lebih efisien dan produktif. Nilai waktu begitu besar sehingga tidak dapat digantikan dengan apapun. Itulah sangat penting untuk menggunakan waktu dengan bijak. Perencanaan, pengorganisasian, dan pengelolaan waktu merupakan aspek penting dalam manajemen waktu. Sedangkan menurut Covey

(Listianingtyas,2019:54) menjelaskan bahwa manajemen waktu itu kapasitas individu dalam memprioritaskan manajemen waktu sesuai skala prioritas yang telah ditentukan. Individu dapat menggunakan keterampilan manajemen waktu mereka untuk memprioritaskan dan memenuhi kebutuhan mendesak.

Manajemen waktu sendiri tidak lepas dari manajemen diri, dimana individu mengatur aktivitasnya berdasarkan skala prioritas. Menurut zebua dan santosa (2023:2063) membagi aspek-aspek manajemen waktu menjadi 4 bagian yaitu, 1) menetapkan tujuan dengan memfokuskan kegiatan yang dilakukan, 2) menyusun jadwal menghindari kegiatan yang tidak beraturan, 3) konsisten untuk tidak menunda-nunda kegiatan, 4) minimalkan waktu yang terbuang dengan tidak melakukan pemborosan waktu yang bermanfaat. Sedangkan menurut Sean Covey (Fitriani,2018:127) aspek-aspek manajemen waktu merupakan prioritas penjadwalan ditentukan oleh kuadran waktu. Kuadran waktu mempunyai 2 unsur utama yaitu “penting” dan “mendesak”. Dalam manajemen waktu berdasarkan kuadran waktu, pelaksanaan kegiatan diprioritaskan berdasarkan skala prioritas. Skala prioritas mengutamakan kegiatan yang penting dan mendesak, disusul tugas penting dan tidak mendesak, tugas mendesak namun tidak terlalu penting, dan terakhir kegiatan yang tidak penting dan tidak mendesak.

Berdasarkan keterangan manajemen waktu di atas dapat disimpulkan yaitu manajemen waktu adalah strategi pengolahan waktu dengan mengorganisasikan waktu secara baik dan efisien dengan menyusun waktu yang telah tersedia memisahkan waktu mendesak dan penting guna menghindari keadaan yang tidak diinginkan. Bimbingan konseling dapat meminimalisir terjadinya permasalahan waktu peserta didik salah satunya dengan pemberian layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2017:34) bimbingan kelompok merupakan bentuk usaha pemberian upaya bantuan kepada orang-orang yang memerlukan dengan memanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan reaksi dari semua anggota kelompok lainya untuk kepentingan diri yang bersangkutan pada anggota kelompok dengan pengembangan diri setiap anggota kelompok. Sedangkan menurut (kardo dkk., 2021:11) mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu upaya bantuan kepada individu secara bersama untuk mengentaskan suatu permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dapat melatih peserta didik berperilaku sesuai norma yang berlaku. Mawaridz & Rosita (2019:160) mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sarana bagi seseorang untuk memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama kelompoknya. Ada 7 teknik yang bisa digunakan dalam bimbingan kelompok, salah satunya adalah teknik problem solving.

Menurut Nurhidayati (2016:29) Problem solving merupakan suatu pemahaman yang meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa dan mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif

sehingga dapat mengambil suatu tindakan keputusan untuk mencapai sasaran. Romlah (Safitri et al., 2020:12) mengatakan bahwa teknik problem solving merupakan proses kreatif setiap orang dalam kelompok melalui perubahan yang ada pada lingkungan dan membuat pilihan baru, keputusan-keputusan atau tujuan yang selaras dengan nilai hidupnya. Sedangkan menurut Rosidah (2016:139) problem solving digunakan dengan tujuan menuntun peserta didik berpikir kritis dan berpikir analisis dalam prosesnya.

Upaya meningkatkan manajemen waktu dapat dilakukan dengan pemberian informasi melalui bimbingan kelompok menggunakan teknik problem solving. Nurhidayati (2016:29) mengatakan bahwa teknik problem solving merupakan teknik pemberian informasi kepada siswa melalui proses pemecahan masalah yang berkaitan dengan manajemen waktu peserta didik sehingga informasi mengenai manajemen waktu dapat tersampaikan dengan efektif. Melalui peningkatan motivasi peserta didik dengan menanamkan nilai kepercayaan mengatasi kesulitan waktu. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan manajemen waktu dengan berfikir secara kritis dan ilmiah.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada Tanggal 5 Desember 2023 di SMA N 4 Sumbar Keberbakatan Olahraga ditemukannya peserta didik yang terlambat ke sekolah, tertidur saat proses belajar di kelas, peserta didik terlambat saat upacara, dan peserta didik yang meminta izin sebentar tetapi kembali saat proses belajar berakhir.

Selain observasi peneliti juga melakukan wawancara pada Tanggal 6 Maret 2024 dengan narasumber yaitu guru BK dan guru mata pelajaran. Informasi yang didapatkan dari guru mata pelajaran berupa, peserta didik yang bermain ponsel saat proses belajar di kelas, peserta didik yang terlambat mengumpulkan tugas, peserta didik yang sering menunda-nunda mengerjakan tugas, dan peserta didik yang mengerjakan tugas mata pelajaran lain saat proses belajar berlangsung. Sedangkan informasi yang didapatkan dari guru BK yaitu, pemberian layanan bimbingan dan konseling tidak berjalan semestinya terutama bimbingan kelompok.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pengembangan Research and Development (RND). Metode penelitian pengembangan merupakan metode penelitian yang mengembangkan produk dan menguji efektivitasnya. Jenis penelitian ini bersifat longitudinal atau inkremental dalam arti lain, karena untuk mengembangkan suatu produk tertentu harus dianalisis kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan dan diuji efektivitasnya dengan penelitian. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data berdasarkan angka dan pengukuran numerik. Tujuan dari pendekatan ini adalah

untuk mendeskripsikan, menjelaskan dan menguji hubungan antar variabel dengan menggunakan analisis statistik. Tujuan penelitian kuantitatif adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas terhadap fenomena penelitian melalui pengumpulan data yang terukur secara kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggeneralisasi hasil pada populasi yang lebih luas dan memberikan bukti empiris yang obyektif. Dijelaskan dengan langkah-langkah penelitian sebagai berikut :



**Gambar 1. Langkah-langkah Penelitian.**

Langkah-langkah metode penelitian dan pengembangan (R&D) Sugiyono (2019:298) :

1. Potensi dan Masalah

Penelitian ini bermula dari potensi dan masalah. Untuk dapat menemukan potensi dan permasalahan yang ada, peneliti perlu melakukan analisis kebutuhan. Tujuan dari menganalisis kebutuhan peserta didik adalah untuk mengetahui fakta, kenyataan dan permasalahan yang berhubungan dengan penggunaan google form berupa instrumen angket.

2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data ini dilakukan melalui wawancara. Hasil dari wawancara yang dikemukakan peneliti dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan perencanaan berupa pengolahan instrumen angket berbentuk google form untuk peserta didik Fase F SMA N 4 Sumatera Barat (Keberbakatan olahraga). Digunakan untuk data yang dibuat oleh peneliti untuk pengolahan instrumen angket menggunakan microsoft excel secara komputerisasi.

3. Desain Produk Desain

Produk diawali dengan menentukan desain awal menggunakan microsoft excel baru setelahnya peneliti alihkan ke google form. Terkait dengan desain produk tersebut peneliti mengembangkan satu bagian dari instrument Angket.

4. Validasi Desain

Beberapa ahli di bidangnya masing-masing diminta untuk memvalidasi



desain produk untuk mengetahui keefektifan instrument angket tersebut. Para Penguji diminta memberikan opini dan evaluasi sebagai dasar perbaikan produk.

#### 5. Perbaikan Desain

Setelah desain produk diverifikasi melalui evaluasi oleh validatimaka peneliti akan menyempurnakan desain produk berdasarkan pendapat ahli teoritis. Produk yang telah dirancang dan memperoleh predikat baik, kemudian produk tersebut melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu uji pemakaian.

Rancangan Model layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik FASE F SMA N 4 Samtera Barat (Keberbakatan Olahraga)

#### 1. Potensi dan Masalah

Potensi dalam penelitian dan rancangan ini adalah berupa model layanan informasi dengan permasalahan perilaku kedisiplinan Fase F. Masalah dalam penelitian dan pengembangan ini adalah bahwa guru sudah melaksanakan layanan informasi akan tetapi layanan yang berikan sesuai standar umum dan belum menggunakan layanan informasi sehingga peserta didik belum maksimal dalam mengurangi rendahnya perilaku kedisiplinan karena dalam proses membantu peserta didik dalam mengurangi rendahnya perilaku kedisiplinan belum berkelanjutan. Oleh karena itu peneliti akan mengembangkan sebuah layanan informasi sebagai salah satu bentuk pengentasan dan pencegahan terhadap rendahnya perilaku kedisiplinan yang dimiliki oleh peserta didik.

#### 2. Pengumpulan Data

Setelah potensi dan masalah selesai. Selanjutnya tahap berikutnya adalah pengumpulan informasi. Pengumpulan informasi sangatlah penting dilakukan untuk mengetahui kebutuhan dari peserta didik terhadap produk yang akan dikembangkan dalam penelitian ini. Tahap pertama yang dilakukan yaitu, mengumpulkan informasi yang didapat melalui wawancara dan observasi kepada peserta didik Fase F SMAN 4 sumbar (keberbakatan olahraga) pada tanggal 05 agustus 2023. Pada tanggal 31 agustus 2023 peneliti melakukan wawancara dengan guru BK SMAN 4 SUMBAR (keberbakatan olahraga) Selain itu teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu dengan menggunakan angket (kuesioner). Angket tersebut peneliti sebarikan kepada responden sebagai sampel dalam penelitian ini yaitu ke kelas Fase F dengan jumlah responden sebanyak 72 orang. Tujuannya yaitu untuk melihat fakta yang terjadi di lapangan dan mengungkap permasalahan peserta didik terkait rendahnya perilaku kedisiplinan yang dialami peserta didik. Angket tersebut diisi secara langsung oleh peserta didik. ke tahap selanjutnya yaitu mengumpulkan sumber referensi untuk menunjang pengembangan model

layanan informasi bagi rendahnya perilaku kedisiplinan Fase F. Sumber referensi untuk mengembangkan rancangan model didapat dari sumber informasi yaitu buku, jurnal, dan internet.

### 3. Desain Produk

Setelah mengumpulkan data yang didapat melalui observasi, wawancara kepada pendidik, guru BK dan hasil angket yang telah diolah, kemudian ditinjau informasi baik dari buku, jurnal maupun internet, tahap selanjutnya yaitu mendesain produk model layanan informasi berbasis identifikasi rendahnya perilaku kedisiplinan Fase F. Berdasarkan layanan yang diberikan, peneliti mulai merancang modul layanan informasi bagi rendahnya perilaku kedisiplinan Fase f. Media. Modul layanan yang termuat RPL Layanan informasi dengan layanan klasikal, Lembar Kerja Peserta didik (LKPD) Materi layanan tentang rendahnya kedisiplinan, instrumen evaluasi proses, instrumen evaluasi hasil dan instrumen kepuasan peserta didik. Modul ini didesain sebagai panduan untuk guru BK dalam memberikan layanan informasi bagi rendahnya perilaku kedisiplinan Fase F.

### 4. Validasi Desain

Produk ini divalidasi oleh 3 validator Pakar teoritis. Validasi ini dilakukan agar produk awal yang akan dikembangkan akan mendapatkan jaminan bahwa produk awal yang akan dikembangkan layak untuk diujicobakan kepada peserta didik. Validasi pakar teoritis ini berguna untuk mengantisipasi kesalahan pada penulisan bahasa, kesalahan materi, kekurangan materi dan lain dan tidak mengalami banyak kesalahan dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik saat diujicobakan di lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### *Deskripsi manajemen waktu secara umum*

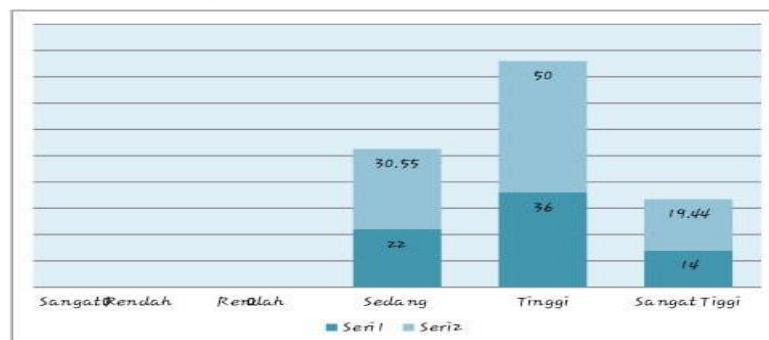
Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang rancangan model layanan bimbingan kelompok dengan Teknik problem solving untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik Fase F Di SMA N 4 SUMATERA BARAT (Keberbakatan olahraga) adalah sebagai berikut:

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang manajemen waktu peserta didik. Menggunakan item yang valid sebanyak 51 item dengan 4 indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi manajemen waktu peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan kategori skor manajemen waktu.

Skor Interval	Kategori	F	%
>91	Sangat Rendah	0	0
92-131	Rendah	0	0
132-171	Sedang	22	30,55
211-172	Tinggi	36	50
<212	Sangat Tinggi	14	19,44
$\Sigma$		72	100

Berdasarkan hasil analisis data Tabel di atas dapat diketahui gambaran manajemen waktu peserta didik di SMA N 4 Sumatera barat (keberbakatan olahraga). secara umum terungkap bahwa ada 14 orang peserta didik (19,44%) yang mendapatkan kategori sangat tinggi, 36 orang peserta didik (50%) yang mendapatkan kategori tinggi, 22 orang peserta didik (30,55%) yang mendapatkan kategori sedang, 0 orang peserta didik (0,00%) yang mendapatkan kategori rendah, dan 0 orang peserta didik (0,00%) yang mendapatkan kategori sangat rendah. agar lebih jelas dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Manajemen waktu peserta didik secara umum.

## Deskripsi hasil manajemen waktu secara khusus

### a. Deskripsi Indikator menetapkan tujuan dengan memfokuskan kegiatan yang dilakukan

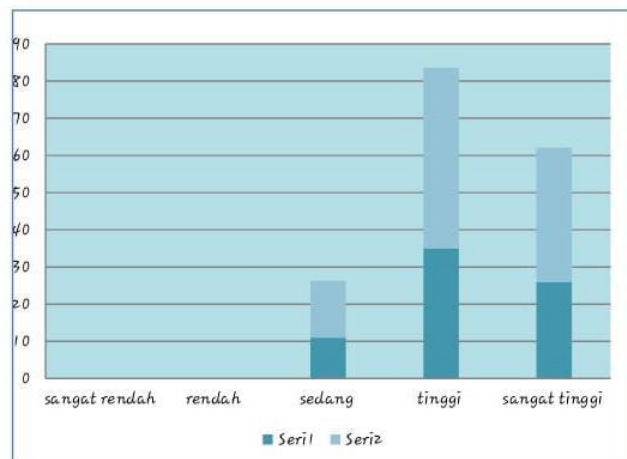
Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang manajemen waktu peserta didik. Menggunakan item yang valid sebanyak 13 item dengan indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi manajemen waktu peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan kategori skor memfokuskan kegiatan



Skor Interval	Kategori	F	%
>53	sangat rendah	0	0
43-52	rendah	0	0
33-42	sedang	11	15,27
23-32	tinggi	35	48,61
<22	sangat tinggi	26	36,11
$\Sigma$		72	100

Berdasarkan hasil analisis data Tabel di atas dapat diketahui gambaran manajemen waktu peserta didik di SMA N 4 Sumatera barat (keberbakatan olahraga). Secara khusus terungkap bahwa ada 26 orang peserta didik (36,11 %) yang mendapatkan kategori sangat tinggi, 35 orang peserta didik (48,61%) yang mendapatkan kategori tinggi, 11 orang peserta didik (15,27%) yang mendapatkan kategori sedang, 0 orang peserta didik (0,00%) yang mendapatkan kategori rendah, dan 0 orang peserta didik (0,00%) yang mendapatkan kategori sangat rendah. agar lebih jelas dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 2. Kategori secara khusus memfokuskan kegiatan.

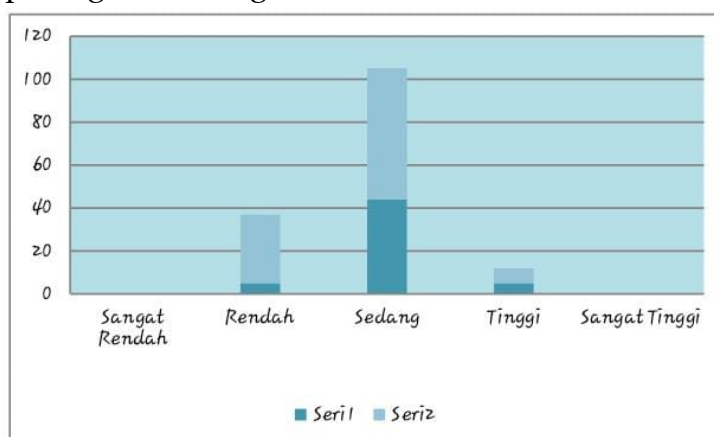
#### b. Deskripsi Indikator menyusun jadwal menghindari kegiatan yang tidak beraturan

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang manajemen waktu peserta didik. Menggunakan item yang valid sebanyak 13 item dengan indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi manajemen waktu peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi frekuensi dan kategori skor menghindari kegiatan yang tidak beraturan.

Skor Interval	Kategori	F	%
<32	Sangat Rendah	0	0
33-49	Rendah	5	31,94
50-66	Sedang	44	61,1
67-83	Tinggi	23	9,25
>84	Sangat Tinggi	0	0
$\Sigma$		54	100

Berdasarkan hasil analisis data Tabel di atas dapat diketahui gambaran manajemen waktu peserta didik di SMA N 4 Sumatera barat (keberbakatan olahraga). Secara khusus terungkap bahwa ada 0 orang peserta didik (0,00 %) yang mendapatkan kategori sangat tinggi, 23 orang peserta didik (9,25%) yang mendapatkan kategori tinggi, 44 orang peserta didik (61,1%) yang mendapatkan kategori sedang, 5 orang peserta didik (31,94)% yang mendapatkan kategori rendah, dan 0 orang peserta didik (0,00%) yang mendapatkan kategori sangat rendah. agar lebih jelas dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 3. Kategori secara khusus menghindari kegiatan yang beraturan.

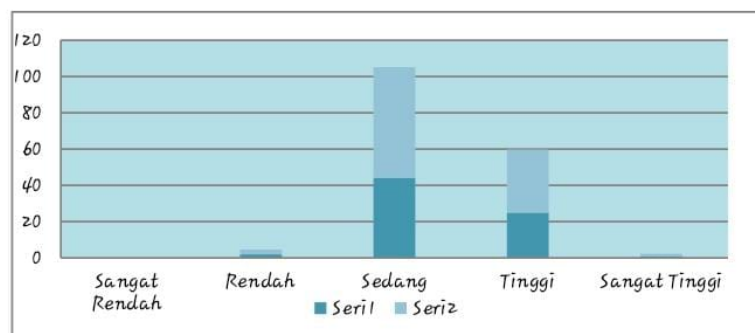
### c. Deskripsi Indikator konsisten untuk tidak menunda-nunda kegiatan

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang manajemen waktu peserta didik. Menggunakan item yang valid sebanyak 9 item dengan indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi manajemen waktu peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi frekuensi dan kategori skor konsisten untuk tidak menunda-nunda kegiatan.

Skor Interval	Kategori	F	%
<18	Sangat Rendah	0	0
19-27	Rendah	2	2,7
28-36	Sedang	44	61,1
37-45	Tinggi	25	34,72
>46	Sangat Tinggi	1	1,38
$\Sigma$		72	100

Berdasarkan hasil analisis data Tabel di atas dapat diketahui gambaran manajemen waktu peserta didik di SMA N 4 Sumatera barat (keberbakatan olahraga). Secara khusus terungkap bahwa ada 1 orang peserta didik (1,38 %) yang mendapatkan kategori sangat tinggi, 25 orang peserta didik (34,72%) yang mendapatkan kategori tinggi, 44 orang peserta didik (61,11%) yang mendapatkan kategori sedang, 2 orang peserta didik (2,77)% yang mendapatkan kategori rendah, dan 0 orang peserta didik (0,00%) yang mendapatkan kategori sangat rendah. agar lebih jelas dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 4. Kategori secara khusus konsisten untuk tidak menunda-nunda kegiatan.

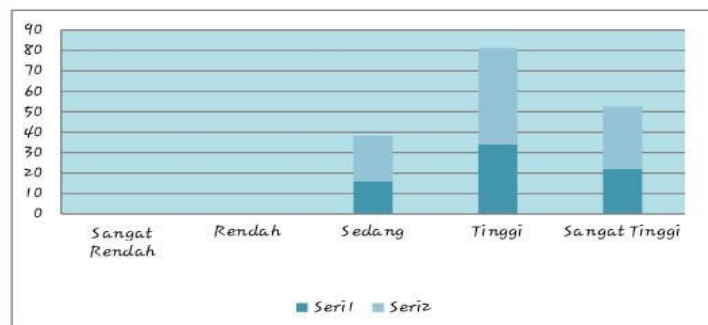
#### d. Deskripsi Indikator menimalkan waktu yang terbuang dengan tidak melakukan pemborosan waktu yang bermanfaat

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang manajemen waktu peserta didik. Menggunakan item yang valid sebanyak 14 item dengan indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi manajemen waktu peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi frekuensi dan kategori skor menimalkan waktu yang terbuang dengan tidak melakukan pemborosan waktu yang bermanfaat.

Skor Interval	Kategori	F	%
<24	Sangat Rendah	0	0
25-34	Rendah	0	0
35-44	Sedang	16	22,22
45-54	Tinggi	34	47,22
<24	Sangat Tinggi	22	30,55
$\Sigma$		72	100

Berdasarkan hasil analisis data Tabel di atas dapat diketahui gambaran manajemen waktu peserta didik di SMA N 4 Sumatera barat (keberbakatan olahraga). Secara khusus terungkap bahwa ada 22 orang peserta didik (30,55 %) yang mendapatkan kategori sangat tinggi, 34 orang peserta didik (47,22%) yang mendapatkan kategori tinggi, 16 orang peserta didik (22,22%) yang mendapatkan kategori sedang, 0 orang peserta didik (0,00)% yang mendapatkan kategori rendah, dan 0 orang peserta didik (0,00%) yang mendapatkan kategori sangat rendah. agar lebih jelas dapat dilihat pada grafik sebagai berikut.



Gambar 5. Kategori secara khusus meminimalkan waktu yang terbuang dengan tidak melakukan pemborosan waktu yang bermanfaat.

## Pembahasan

Manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengorganisasian waktu yang telah tersedia dengan menyesuaikan skala prioritas, manajemen waktu merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola waktu untuk mencapai hasil yang lebih efektif dan efisien. Bagi peserta didik manajemen waktu adalah upaya pengelolaan waktu terhadap jadwal belajar dan kegiatan diluar sekolah, menempatkan mana kegiatan yang penting dan mendesak yang harus segera dilaksanakan hingga tercapainya tujuan yang diinginkan dan dapat menghindari tekanan yang tidak diharapkan. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa manajemen waktu peserta didik Fase F SMA N 4 Sumatera Barat (keberbakatan olahraga) secara umum yaitu berada di kategori tinggi dengan persentase 50 %

Untuk kategori khusus berdasarkan indikator pembahasan di temukan bahwa, 1) memfokuskan kegiatan manajemen waktu peserta didik Fase F SMA N 4 Sumatera

Barat (keberbakatan olahraga) secara khusus yaitu berada di kategori tinggi dengan persentase 48,61 %. 2) kategori menyusun jadwal menghindari kegiatan yang tidak beraturan dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu peserta didik Fase F SMA N 4 Sumatera Barat (keberbakatan olahraga) secara khusus yaitu berada di kategori sedang dengan persentase 81,48 %. 3) kategori konsisten untuk tidak menunda-nunda kegiatan mendapat hasil bahwa manajemen waktu peserta didik Fase F SMA N 4 Sumatera Barat (keberbakatan olahraga) secara khusus yaitu berada di kategori sedang dengan persentase 61,11%. 4) kategori minimalkan waktu yang terbuang dengan tidak melakukan pemborosan waktu yang bermanfaat didapati hasil bahwa manajemen waktu peserta didik Fase F SMA N 4 Sumatera Barat (keberbakatan olahraga) secara khusus yaitu berada di kategori sedang dengan persentase 47,22 %.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu peserta didik FASE F SMA N 4 SUMBAR (Keberbakatan olahraga) secara umum berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 61,11%, artinya secara umum manajemen waktu peserta didik kelas FASE F SMA N 4 SUMBAR (Keberbakatan olahraga) memiliki manajemen waktu yang sedang.

### KESIMPULAN

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu peserta didik Fase F SMA N 4 Sumatera Barat dengan kategori sedang dengan 4 indikator diantaranya 1) menetapkan tujuan dengan memfokuskan kegiatan yang dilakukan, 2) menyusun jadwal menghindari kegiatan yang tidak beraturan, 3) konsisten untuk tidak menunda-nunda kegiatan, 4) minimalkan waktu yang terbuang dengan tidak melakukan pemborosan waktu yang bermanfaat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdulla, M. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Ainur Rosidah. (2016). Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa TERISOLIR. Jurnal Fokus Konseling, 2(2), 136–143.
- Andani, E. W., Handayani, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa Kelas X SMA Kartika III-1 Banyubiru. Pedagogik: Jurnal Pendidikan, 14(2), 8–19.
- Dola, N., Kasih, F., & Nita, R. W. (2024). Rancangan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal dengan Menggunakan Media Video untuk Meningkatkan Minat Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi ( Studi Analisis Deskriptif di Kelas XII MIA 3 SMA Negeri 1 Painan ). Innovative:Journal of Social Scienceresearch, 4(1), 1–10.
- Fitriani. (2018). PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN SELF EFFICACY TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi, 6(3), 126–134.



- Gea, A. A. (2014). TIME MANAGEMENT: MENGGUNAKAN WAKRTU SECARA EFEKTIF DAN EFESIEN. *Humaniora*, 5(2), 777–785.
- Hidayah, S. dan. (2022). Pengaruh bimbingan klasikal terhadap konsep diri. *Counseling Milenial (Cm)*, 3(Cm), 205–216.
- kardo, Rahmat, K. (2021). Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi dalam Meningkatkan Etika Pergaulan Peserta Didik (Studi Eksperimen di Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Sungai Aur Pasaman Barat). *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 1(2), 10–20.
- Kurniasari, K. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Berbasis Lingkungan Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Dan Karakter Pada Siswa Kelas V Sd. *Journal of Primary Education*, 4(2), 132–138.
- Listianingtyas. (2019). HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DAN POLA ASUH OTORITATIF DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL (Studi Korelasi di SMP Negeri 6 Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 54–70.
- Marlina, M. (2015). Pengembangan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 5(3), 1–7.
- Mawaridz, A. D., & Rosita, T. (2019). Bimbingan Kelompok Untuk Siswa Smp Yang Memiliki Minat Belajar Rendah. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(4), 158.
- Mentari, S. N., & Sugiharto, D. Y. P. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perkembangan Sosial. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(3), 39–45.
- Nahar, I. (2016). PENERAPAN TEORI BELAJAR BEHAVIORISTIK DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(3), 64–74.
- Nanda, D. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa Kelas Ix a Smp Negeri 5 Bengkulu Selatan. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 283–292.
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving pada Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 24.
- Nurul Atieka. (2015). 59 Self Efficacy Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 59–68.
- Putra, F. K. A. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Problem Solving Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas XII TKR Pada Mata Pelajaran Sistem Pengapian Konvensional di SMK Negeri Madiun. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 02(03), 1–8.
- Rahmat, H. K. (2019). IMPLEMENTASI STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KOMPREHENSIF BAGI SISWA TUNANETRA DI MTs



YAKETUNIS YOGYAKARTA. Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam, 16(1), 37–46.

- Rahmatika, A. P., Rakhmawati, D., & Widiharto, C. A. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Problem Based Learning untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Santriwati. 7, 29195–29198.
- Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17.
- Safitri, E., Kiswantoro, A., & Zamroni, E. (2020). Meningkatkan Kematangan Pemilihan Karir Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- Syelviani. (2020). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA. 6(1).
- Tinambunan, A. P. (2023). “Time Management” Bagaimana Menggunakan Waktu dengan Baik. *Kaizen : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 29–30.
- Wijoyo, I. (2015). Penerapan Kebiasaan Pribadi Efektif Stephen Covey untuk Meningkatkan Perilaku Positif Karawan. *Jurnal Eksekutif*, 12(2), 193–216.
- Yuningsih, A. T., & Herdi. (2021). Studi Literatur Mengenai Rancangan Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif Bidang Layanan Perencanaan Individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(15–26), 2021.
- zebua dan santosa. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2),.