

# **EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP MANAJEMEN WAKTU BELAJAR SISWA**

**ARTIKEL**

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

**OLEH**

**ELVIDAYANI**  
NPM.  
**2202080012**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA  
UTARA MEDAN  
2026**



UMSU

Unggul | Cerdas | Berprestasi

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA**

Ujian Mempertahankan Artikel Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata - 1  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Artikel Strata – 1 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Dalam Sidangnya Yang Diselenggarakan Pada Hari Sabtu, Tanggal 11 April 2026 Pada Pukul 08.30 WIB Sampai Dengan Selesai. Setelah Mendengar, Memperhatikan, Dan Memutuskan :


Nama Mahasiswa : Elvidayani  
NPM : 2202080012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Artikel : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa

Dengan diterimanya artikel ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd )

Ditetapkan : ( **A** ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

**PANITIA PELAKSANA**

Ketua

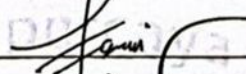
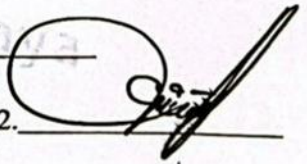
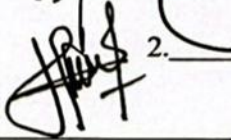
  
Dra. Hj. Syamsunurnita, M.Pd

Sekretaris

  
Dr. Hj. Dewi Kusuma Nasution, M.Hum

**ANGGOTA PENGUJI :**

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd
2. Gusman Lesmana. S.Pd., M.Pd
3. Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, M.Psi

1.   
2.   
3. 



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ


**BERITA ACARA BIMBINGAN ARTIKEL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Nama : Elvidayani  
NPM : 2202080012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Manajemen* untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar


Tanggal	Deskripsi/Hasil Bimbingan Artikel	Paraf
15 Juli 2025	Pengesahan Judul.	MF
17 September 2025	Perbaikan dan Penambahan Pendahuluan.	MF
18 September 2025	Penambahan Abstrak.	MF
19 September 2025	Perbaikan metode.	MF
10 September 2025	Penyesuaian dengan template artikel.	MF
09 Okt 2025	Disetujui untuk Submit	MF
11 Okt 2025	Disetujui untuk Sempit	MF

Medan, Oktober 2025

Diketahui oleh :  
Ketua Program Studi

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing

  
Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi, Psikolog



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Elvidayani  
NPM : 2202080012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Artikel : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Manajemen* untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar


Sudah layak diseminarkan.

Medan, Oktober 2025

Diketahui Oleh:

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

  
Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

UMSU  
Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITASMUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR ARTIKEL

Artikel yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Elvidayani  
NPM : 2202080012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Manajemen* untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa

Pada hari Selasa, Tanggal 21 Oktober 2025 sudah layak menjadi proposal Artikel.

Medan, November 2025

Disetujui Oleh,

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Diketahui Oleh,  
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elvidayani  
NPM : 2202080012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Artikel : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Manajemen* untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa

Dengan ini saya menyatakan bahwa:


1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila poin 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun, dan dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Medan, November 2025  
Hormat Saya  
Yang membuat Pernyataan

  
Elvidayani

Diketahui Oleh Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

  
M. Fauzi H. Sibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)


**BERITA ACARA BIMBINGAN ARTIKEL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Nama Lengkap : Elvidayani  
NPM : 2202080012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa


Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Artikel	Paraf
01/01-26	Submit Jurnal	
05/01-26	Perbaiki Pendahuluan	
03/02-26	Perbaiki Abstrak	
05/02-26	Perbaiki Metode Penelitian	
08/02-26	Perbaiki daftar Pustaka	
21/02-26	Penambahan referensi jurnal	
06/03-26	Publish Jurnal.	

Medan, Maret 2026

Diketahui Oleh,  
Ketua Prodi

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

  
Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Skripsi Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Starata-1 bagi:

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Elvidayani  
NPM : 2202080012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Mnagement* terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa

Sudah layak disidangkan.

Medan, 10 Maret 2026

Disetujui Oleh:  
Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Diketahui Oleh:

Dekan

Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibhan, S.Pd., M.Pd

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap manajemen waktu belajar siswa di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia. Populasi penelitian ini adalah 6 siswa kelas VI, dan sampel diambil secara purposive. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen one group pretest-posttest. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 6 siswa, 3 siswa berada dalam kategori rendah dan 3 siswa dalam kategori sedang, sedangkan hasil post-test menunjukkan seluruh siswa berada dalam kategori sangat tinggi. Perlakuan diberikan dalam satu pertemuan. Pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan SPSS menghasilkan nilai Asymp. Sig = 0,028 < 0,05, sehingga H0 ditolak dan H1 diterima, menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam manajemen waktu belajar siswa setelah perlakuan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling (BK) dengan memperkuat bukti bahwa teknik self-management dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa, yang merupakan salah satu kompetensi penting dalam pengembangan karakter dan akademik siswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK, yaitu penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dapat menjadi strategi efektif dalam membina dan meningkatkan manajemen waktu belajar siswa di sekolah.

**Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Self Management, Manajemen Waktu Belajar, Bimbingan dan Konseling.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah- Nya kepada penulis sehingga artikel yang berjudul “**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa**”. Penulis menyusun artikel ini guna memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan artikel ini tidak terlepas dari berbagai kendala dan keterbatasan. Namun, berkat bimbingan, arahan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak, artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M. AP.**, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.**, selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum.**, selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing, yang bukan hanya sekedar membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pemandu, serta motivator yang sangat luar biasa. Terima kasih sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, perhatian, motivasi, dan bimbingan yang Ibu berikan selama proses penulisan artikel ini. Ibu tidak hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel dengan tepat waktu.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

8. Ayahanda Tercinta, **Suminan**. Sosok pertama yang menyambut kehadiran penulis ke dunia dengan penuh rasa kebahagiaan. Meski waktu bersama kita tidak banyak, penulis selalu merasakan cinta, doa, kasih sayang yang tiada henti, doa dan dukungan yang tulus dari Ayah. Beliau adalah seorang ayah selagigus ibu bagi penulis. Terima kasih atas kepercayaan yang selalu diberikan untuk penulis, atas didikan, motivasi, serta selalu berusaha memberikan yang terbaik, **merawat penulis sedari kecil hingga dewasa seperti sekarang dengan seorang diri**, serta selalu berusaha memberikan yang terbaik. Semoga Allah SWT. Senantiasa melimpahkan kesehatan dan rezeki yang tiada henti dalam hidup Ayah.
9. Almarhumah Ibunda **Supiatun**. Ibunda yang **selalu penulis rindukan** dan penulis cintai, semoga Ibu melihat putri kecil Ibu dari tempat terbaik di sisi-Nya. Saya mengucapkan terimakasih telah kebersamai saya selama 7 tahun lebih, meskipun terkesan singkat tetapi moment dan suara ibu masih selalu menjadi pengingat dalam hidup saya juga sebagai semangat saya untuk terus melanjutkan hidup. Mungkin ini juga menjadi salah satu mimpi ibu dimana saya menyanggah gelar sarjana, namun belum sempat tersampaikan kita sudah jauh dan hanya doa yang menjadi perantara kita saling merindu. Dan artikel ini penulis mempersembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kasih kepada Ibu. Andai waktu mengizinkan, izinkan penulis ingin memeluk dan menyampaikan rasa rindu, terimakasih, serta permohonan maaf. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya kepada Ibu.
10. Tak lupa kepada Kakak Perempuan penulis, **Wati, Ani, dan Lia Ramadani, A.Md.Kom**, terimakasih telah kebersamai penulis selama ini dan terimakasih atas motivasi dan dukungan serta perjuangan dan kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis.
11. Seseorang yang pernah bersama penulis, Terima Kasih untuk patah hati yang diberikan pada saat proses penyusunan penelitian tugas akhir Artikel dan telah menjadikan motivasi bagi penulis untuk membuktikan bahwa saya akan menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih atas segala janji yang belum bisa kau tepati. Terimakasih telah menjadi bagian yang menyenangkan dan menyakitkan dari proses pendewasaan penulis. Sampai berjumpa dalam versi terbaik menurut takdir
12. Kepada sosok yang berjasa dalam dunia pertugasan dan perberkasan, **Bang Andi**

**Photocopy Bintang Zannah.** Terima kasih banyak atas jasa abang dalam membantu penulis mengerjakan tugas kuliah print dan foto copy,dll. Penulis mengucapkan terima kasih atas keramahan yang diberi ketika penulis meminta tolong untuk print tugas ataupun berkas sidang dan memperbaiki makalah. Hal kecil yang akan selalu diingat yaitu senyuman dan sapaan ramah yang diberikan ketika penulis datang. Semoga harga gratis yang sering diberikan kepada penulis akan dibalas berkali- kali lipat harga nya oleh Allah SWT, Aamiin.

13. Kemudian rasa terimakasih penulis sampaikan kepada sahabat sekaligus penulis anggap sebagai keluarga yaitu **Putri Neva Octavia, S.Pd, Raudho Fadilla, S.Pd, Putri Syahrani, Kakaibuk, Herlia, Herliani, Dewi Wulandari, Triana Meliati, Putri Ameylia.** Terimakasih telah mendukung dan memberikan semangat nya kepada penulis, dan terus meyakinkan penulis untuk terus bangkit
14. Teruntuk **Putri Neva Octavia, S.Pd,** orang yang telah ikut mengulurkan tangannya untuk membantu penulis dan berperan penting dalam segala urusan dan dimana saat-saat butuh bantuanmu, kebaikanmu sangatlah besar terima kasih sebesar-besarnya. Jika kebaikanmu tak sempat terbalas seperti yang kamu beri kepada penulis, semoga Allah membalas dengan beribu-ribu kebaikan serta kebahagiaan dunia dan akhirat.”Aamiin”
15. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan penulis **Putri Syahrani, Sarah Raudhatul Aulia, Naia Azzahra, Nazwa, Alfira Adifya, Aulia Syahrani Raidila, Lalu Rifky Sanjaya dan Dara Adiba Latersia Ginting** yang selalu memberikan semangat, dukungan tiada henti dan bantuan dalam segala hal selama menyelesaikan Artikel ini.
16. Taklupa pula Terimakasih Kepada Sahabat “Lakum dinukum Waliyadin” **Rendyansyah Putra Surya Meiza Harahap, Pradika Andre Ardianto, Putri Syahrani, Muhammad Aziz, dan Muhammad Rizky Fahreza.** Penulis ucapkan ribuan terimakasih karena telah memberikan warna dihidup penulis.
17. *Last but not least,* gadis mandiri dan manis yang memiliki lesung pipi **Elvidayani** karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran dan terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali

merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan artikel ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Medan, April 2026  
Penulis

**Elvidayani**  
**NPM.2202080012**

## DAFTAR ISI

Abstrak .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi.....	vi
Abstrak .....	1
Pendahuluan .....	2
Metode Penelitian.....	4
Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	8
Kesimpulan.....	15
Daftar pustaka .....	16
K1 .....	19
K2 .....	20
K3 .....	21
Surat Izin Riset.....	22
Surat Balasan Riset.....	23
Surat Publish Artikel .....	24
Cover Rumah Jurnal.....	25
Sertifikat Rumah Jurnal.....	26
LOA.....	27
Review Jurnal .....	28
Turnitin.....	48
Review Artikel .....	49
RPL.....	50
Power Point.....	52
Dokumentasi.....	54
Daftar Riwayat Hidup.....	55



Author Guidelines

Editorial Team

Focus and Scope

Publication Ethic

Reviewer

Current

Archives

Announcements

Publication Fee

**Visitors**



View My Stats

Home > **Vol 10, No 2 (2026)**

**Konseling Edukasi : Journal of Guidance and Counseling**

**Konseling Edukasi : Journal Guidance and Counseling** (E-ISSN : 2580-9008) is a Journal of Guidance and Counseling published every six months in January and July by the Islamic Education Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Tarbiyah, State Islamic Institute (IAIN) Kudus. This scientific periodical journal is present as a medium for publishing the latest research results in the field of Guidance and Counseling.

**Konseling Edukasi : Journal Guidance and Counseling** is published regularly twice a year and is a forum for scientists and academics in the field of Guidance and Counseling. The editor invites researchers, experts and academics to contribute their thoughts, both in the form of normative and empirical research results and in accordance with their disciplines to be published after going through rigorous selection, review of peer review, and serious editing processes.



**Announcements**

No announcements have been published.

[More Announcements...](#)

**Vol 10, No 2 (2026): Konseling Edukasi : Journal of Guidance and Counseling**

**Table of Contents**

**Articles**

**Cognitive Behavior Therapy (CBT) Experimentation in Reducing Students' Academic Anxiety** PDF 143-156  
DOI : 10.21043/konseling.v10i2.29901  
*Andy Bachtiar, Wahid Suharmawan, Ika Romika Mawaddati*

**Indexed By:**



**USER**

You are logged in as... **elvida**

- ▶ My Journals
- ▶ Journal Manager
- ▶ My Profile
- ▶ Log Out

**CERTIFIKAT**



**SINTA RANK**



**JOURNAL TEMPLATE**



**TOOLS**

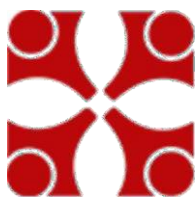


**JOURNAL CONTENT**

Search   
Search Scope: All

**Browse**

- ▶ By Issue
- ▶ By Author
- ▶ By Title
- ▶ Other Journals



**Konseling Edukasi**

*Journal of Guidance and Counseling*

[https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi)

E-ISSN : **2580-9008**

Vol. x No. x Tahun 20XX | xx – xx

DOI: [10.21043/konseling](https://doi.org/10.21043/konseling)

## **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa**

**Elvidayani**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

[Elvidayani614@gmail.com](mailto:Elvidayani614@gmail.com)

**Sri Ngayomi Yudha Wastuti**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

[sringayomi@umsu.ac.id](mailto:sringayomi@umsu.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap manajemen waktu belajar siswa di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia. Populasi penelitian ini adalah 6 siswa kelas VI, dan sampel diambil secara purposive. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen one group pretest-posttest. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 6 siswa, 3 siswa berada dalam kategori rendah dan 3 siswa dalam kategori sedang, sedangkan hasil post-test menunjukkan seluruh siswa berada dalam kategori sangat tinggi. Perlakuan diberikan dalam satu pertemuan. Pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan SPSS menghasilkan nilai Asymp. Sig = 0,028 < 0,05, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam manajemen waktu belajar siswa setelah perlakuan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling (BK) dengan memperkuat bukti bahwa teknik self-management dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa, yang merupakan salah satu kompetensi penting dalam pengembangan karakter dan akademik siswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK, yaitu penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dapat menjadi strategi efektif dalam membina dan meningkatkan manajemen waktu belajar siswa di sekolah.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Self Management, Manajemen Waktu Belajar, Bimbingan dan Konseling.

### **Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with self-management techniques on student study time management at Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia. The population of this study was 6 sixth-grade students, and the sample was taken purposively. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The pre-test results showed that out of 6 students, 3 students were in the low category and 3 students were in the medium category, while the post-test results showed that all students were in the very high category. The treatment was given in one meeting. Hypothesis testing using the*

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

*Wilcoxon Signed Rank Test with the help of SPSS produced an Asymp. Sig = 0.028 <0.05, so H<sub>0</sub> was rejected and H<sub>1</sub> was accepted, indicating a significant change in student study time management after the treatment. This study contributes to the development of guidance and counseling (BK) science by strengthening evidence that self-management techniques in group guidance can improve students' time management skills, which is one of the important competencies in students' character and academic development. The results of this study provide implications for BK teachers, namely that the use of group guidance services with self-management techniques can be an effective strategy in fostering and improving students' study time management at school.*

***Keywords: Group Guidance, Self Management, Study Time Management, Guidance and Counseling.***

**A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan proses berkelanjutan yang menjadi kebutuhan manusia karena pendidikan mencakup kegiatan mendidik, mengajar, dan melatih. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi diri secara optimal, baik spiritual, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, maupun keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

Sanggar Bimbingan (SB) Muhammadiyah Kepong, salah satu dari 12 SB di bawah koordinasi Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL) Malaysia, berdiri sejak 2022 oleh Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah Malaysia (PCIM) dan diresmikan oleh Kedutaan Besar RI serta Atdikbud RI. SB ini melayani sekitar 80 siswa, seluruhnya merupakan anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Malaysia, dengan pendidikan berbasis nonformal. Sanggar ini tidak hanya berfungsi sebagai pengganti sekolah formal, tetapi juga sebagai ruang penguatan karakter, sosial, dan emosional melalui program pelatihan pidato, upacara bendera, pembelajaran kosa kata bahasa Arab, serta pendidikan literasi dasar, dengan pendekatan partisipatif dan praktik langsung yang mengembangkan soft skill siswa (Handayani, Khairil, & Kusmajid, 2021).

---

Manajemen waktu menjadi salah satu kompetensi penting yang mendukung efektivitas belajar siswa. Menurut Downs (2008), manajemen waktu adalah metode untuk mengembangkan dan menggunakan proses atau alat guna mencapai efisiensi, efektivitas, dan produktivitas maksimal. Dengan manajemen waktu yang baik, siswa dapat memanfaatkan waktunya secara efektif, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menyeimbangkan kegiatan belajar dengan aktivitas lain. Pembimbingan konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa memahami dan mengimplementasikan manajemen waktu dalam keseharian belajar mereka (Winkel & Hastuti dalam Mustakim, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Andre Setiawan et al. (2024) di SMAN 14 Semarang menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah hingga sangat rendah. Penelitian tersebut hanya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mini-survey adaptasi instrumen Downs (2008), sehingga belum mengeksplorasi pengaruh intervensi BK secara mendalam atau dinamika kelompok dalam meningkatkan manajemen waktu. Penelitian di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia pada kelas 6 juga menunjukkan fenomena serupa, di mana siswa cenderung belajar mendadak (kebut semalam) dan hanya belajar saat ulangan. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai penerapan bimbingan kelompok berbasis self-management dalam konteks pendidikan nonformal bagi anak PMI di luar negeri.

Teori manajemen waktu berkaitan erat dengan BK karena pembimbing dapat membantu siswa merencanakan, memfokuskan, dan mengevaluasi kegiatan belajar mereka (Corey dalam Sona & Yanti, 2020). Teknik self-management dalam bimbingan kelompok memberikan siswa kesempatan untuk mengendalikan perilaku, pikiran, dan perasaan mereka dalam konteks belajar, sekaligus memanfaatkan dinamika kelompok untuk berbagi strategi manajemen waktu yang efektif. Dengan demikian, BK tidak hanya memberi arahan, tetapi juga mendukung pengembangan kemandirian dan disiplin belajar siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan manajemen waktu belajar siswa kelas 6 di Sanggar Bimbingan Kepong, Malaysia, melalui intervensi

---

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

bimbingan kelompok berbasis teknik self-management. Urgensi penelitian ini terletak pada kebaruan kontekstual dan metodologis yang ditawarkan; secara kontekstual, studi ini mengisi kesenjangan literatur dengan menyorot lingkungan pendidikan nonformal bagi anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di luar negeri yang selama ini belum banyak tersentuh kajian empiris. Secara metodologis, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik self-management secara simultan, sehingga memungkinkan siswa tidak sekadar memperoleh pemahaman teoretis, melainkan mampu menginternalisasi dan mengaplikasikan keterampilan manajemen waktu secara praktis dalam keseharian mereka. Selain itu, dengan mengombinasikan metode diskusi kelompok dan praktik langsung, penelitian ini menawarkan kedalaman pemahaman yang lebih aplikatif dibandingkan studi-studi kuantitatif terdahulu yang cenderung terbatas pada pengukuran efek tanpa eksplorasi proses perilaku.

## **B. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*). Metode quasi-experiment dipilih karena peneliti tidak dapat menempatkan partisipan secara acak (non-random assignment), mengingat kelompok siswa sudah terbentuk secara alami di kelas Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia (Isnawan, 2020). Menurut Sugiyono (2018:11), metode eksperimen adalah penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali.

Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana satu kelompok siswa diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan. Justifikasi penggunaan desain ini adalah karena jumlah populasi relatif kecil (6 siswa) sehingga desain dengan kontrol kelompok tambahan sulit dilakukan. Desain ini tetap memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan manajemen waktu siswa setelah intervensi bimbingan kelompok berbasis self-management. Analisis data dilakukan melalui statistik

---

deskriptif dan inferensial, dengan uji paired sample t-test menggunakan perangkat lunak SPSS 25.

## **2. Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah siswa kelas VI Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia Tahun Pelajaran 2025/2026, berjumlah 6 siswa. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (total sampling), karena jumlah siswa sangat kecil dan total sampling dianggap representatif untuk penelitian ini (Sugiyono, 2018; 2020). Teknik ini memungkinkan seluruh anggota populasi ikut serta, sehingga kesalahan generalisasi minimal.

## **3. Instrumen Penelitian dan Validitas**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket yang dirancang untuk mengukur pemahaman serta praktik manajemen waktu siswa melalui pendekatan self-management. Untuk menjamin kualitas data, uji validitas dilakukan melalui dua tahap utama, yakni validitas isi (content validity) dan validitas konstruk. Validitas isi ditempuh dengan menyintesis indikator manajemen waktu dari Downs (2008) serta teknik self-management menurut Corey (dalam Sona & Yanti, 2020), yang kemudian ditelaah melalui expert judgment oleh dua pakar Bimbingan dan Konseling serta seorang praktisi guru kelas. Selanjutnya, validitas konstruk diuji menggunakan analisis korelasi item-total untuk memastikan bahwa setiap butir instrumen secara empiris mampu merepresentasikan konstruk perilaku yang diukur secara konsisten

Instrumen angket dalam penelitian ini dikembangkan melalui lima indikator utama yang merepresentasikan dimensi manajemen waktu belajar siswa, meliputi kemampuan penyusunan jadwal harian (planning), penentuan skala prioritas tugas berdasarkan tingkat urgensi (prioritization), pengendalian diri terhadap distraksi belajar (self-control), evaluasi mandiri terhadap capaian belajar (self-monitoring), serta kedisiplinan dalam penyelesaian tugas tepat waktu (discipline). Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert empat poin, mulai dari kategori Sangat Tidak Setuju (skor 1) hingga Sangat Setuju (skor 4). Pemilihan empat skala ini bertujuan untuk mengeliminasi kecenderungan responden memilih jawaban di posisi netral (central tendency bias), sehingga menghasilkan data yang lebih tegas dan akurat dalam menggambarkan perilaku manajemen waktu siswa.

## **4. Prosedur Penelitian**

### Tuliskan Nama Anda di Sini

---

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan sistematis yang mengacu pada kerangka operasional Arikunto (2013), dimulai dari tahap persiapan yang meliputi survei pendahuluan untuk memetakan profil manajemen waktu siswa serta pengembangan instrumen pengukuran berupa angket pre-test dan post-test yang dilengkapi dengan panduan intervensi. Tahap pelaksanaan diawali dengan pengambilan data awal (pre-test/O<sub>1</sub>) untuk mengidentifikasi pemahaman dasar responden, diikuti dengan pemberian perlakuan (X) berupa layanan bimbingan kelompok berbasis self-management. Intervensi dilakukan secara intensif dalam tiga sesi berdurasi masing-masing 45 menit selama satu minggu, yang mengintegrasikan dinamika diskusi kelompok, pelatihan penyusunan prioritas tugas secara praktis, serta refleksi harian terkait internalisasi teknik. Rangkaian perlakuan diakhiri dengan evaluasi melalui post-test (O<sub>2</sub>) untuk mengukur perubahan signifikansi kemampuan manajemen waktu. Terakhir, pada tahap pelaporan, data yang diperoleh dianalisis secara komparatif untuk menyimpulkan efektivitas intervensi sebelum didokumentasikan dalam laporan hasil penelitian yang komprehensif.

Penyelenggaraan penelitian ini sepenuhnya mengadopsi prinsip-prinsip etika penelitian bimbingan dan konseling untuk menjamin perlindungan hak serta kesejahteraan subjek. Komitmen etis diawali dengan prosedur informed consent, di mana responden diberikan penjelasan komprehensif mengenai tujuan, manfaat, serta peran mereka dalam penelitian. Peneliti memberikan jaminan konfidensialitas (confidentiality) secara ketat terhadap identitas dan data personal siswa, serta memastikan prinsip anonimitas dalam pengolahan hasil. Seluruh data dikumpulkan secara objektif tanpa manipulasi guna menjaga integritas ilmiah dan kejujuran akademik. Selain itu, aspek keadilan (fairness) diterapkan dengan memberikan perlakuan yang setara kepada setiap siswa selama proses intervensi dan pengisian instrumen, sementara tanggung jawab penuh atas dampak serta keberlangsungan setiap tahapan prosedur berada di bawah kendali peneliti.

### Skema Desain Penelitian

Tahap	Keterangan
O1	Pretest: mengukur pemahaman manajemen waktu sebelum perlakuan
X	Perlakuan: bimbingan kelompok berbasis Self management
O2	Posttest: mengukur pemahaman manajemen waktu setelah perlakuan

Tuliskan Nama Anda di Sini

---

### C. Hasil dan Pembahasan

#### a. Skor Pretest dan Posttest

Tabel berikut menunjukkan hasil skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik Self-Management:

**Tabel skor hasil pre-test dan post-test**

No	Kode Siswa	Pretest (Skor)	Kategori	Posttest (Skor)	Kategori
1	SN	22	Sedang	68	Sangat Tinggi
2	M	17	Rendah	67	Sangat Tinggi
3	R	25	Sedang	68	Sangat Tinggi
4	R	18	Rendah	70	Sangat Tinggi
5	U	29	Sedang	69	Sangat Tinggi
6	PR	17	Rendah	66	Sangat Tinggi

Berdasarkan data di atas, skor rata-rata pretest adalah 21 (kategori rendah), sedangkan skor rata-rata posttest meningkat menjadi 68 (kategori sangat tinggi). Hal ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kemampuan manajemen waktu siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis self-management.

#### b. Distribusi Frekuensi

Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu (Pre-test dan Post-test)

Kategori	Interval	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	>48	-	-	6	100%

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

Tinggi	47-35	-	-	-	-
Sedang	34-22	3	50%	-	-
Rendah	21-9	3	50%	-	-
Sangat Rendah	<8	-	-	-	-
Jumlah		6	100%	6	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebelum intervensi, 50% siswa berada pada kategori sedang dan 50% pada kategori rendah. Setelah intervensi, 100% siswa berada pada kategori sangat tinggi, menandakan semua siswa mengalami peningkatan signifikan.

### 1. Uji *Wilcoxon*

Tabel hasil analisis *Wilcoxon Signed Ranks Pretest dan Posttest*

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	posttest - pretest
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. Based on negative ranks.

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.028 < 0.05, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Hal ini menegaskan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest.

Tuliskan Nama Anda di Sini

---

Tabel analisis perbedaan pretest dan posttest

		<b>Ranks</b>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3.50	21.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

Semua siswa menunjukkan nilai positif, yang berarti skor posttest secara keseluruhan lebih tinggi dibanding pretest, menandakan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan manajemen waktu setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis Self-Management. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil memfasilitasi siswa dalam memahami, merencanakan, dan mengimplementasikan strategi manajemen waktu secara efektif.

#### **d. Kutipan Langsung dan Interpretasi**

Transformasi perilaku belajar siswa pasca-intervensi terkonfirmasi melalui pengakuan subjek yang menunjukkan peningkatan signifikan pada dimensi perencanaan dan disiplin. SN, salah satu partisipan, mengungkapkan bahwa dirinya kini mampu menyusun jadwal belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu, sebuah kontras tajam dibanding kebiasaan prokrastinasi sebelumnya. Pernyataan ini merepresentasikan keberhasilan internalisasi prinsip self-management, di mana siswa beralih dari pola belajar reaktif menjadi proaktif melalui perencanaan aktivitas harian yang terstruktur secara mandiri.

---

Kesadaran metakognitif mengenai pengaturan ritme aktivitas juga muncul sebagai temuan penting dalam penelitian ini. Partisipan M merefleksikan perasaan hidup yang lebih teratur karena mampu mendiferensiasi waktu antara tuntutan akademik dan kebutuhan istirahat. Hal ini selaras dengan konsep self-management Corey (dalam Sona & Yanti, 2020), yang menekankan bahwa efektivitas manajemen waktu bukan sekadar tentang bekerja lebih keras, melainkan kemampuan individu dalam menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan melalui strategi pengaturan diri yang optimal.

Lebih lanjut, dinamika kelompok terbukti menjadi katalisator dalam pemahaman strategi manajemen waktu siswa. Partisipan U menekankan bahwa interaksi di dalam bimbingan kelompok memfasilitasi pertukaran pengalaman antar-teman (peer learning) yang mempercepat proses internalisasi materi. Diskusi kolektif ini memungkinkan siswa melampaui pemahaman teoritis dan mulai mengaplikasikan konsep-konsep manajerial ke dalam realitas kehidupan sehari-hari, menciptakan ruang belajar yang sosial sekaligus aplikatif.

Secara komprehensif, para siswa menunjukkan keterlibatan aktif dalam seluruh spektrum self-management, mulai dari fase perencanaan (planning), pengendalian diri terhadap distraksi (self-control), hingga evaluasi mandiri (self-monitoring). Perubahan ini tidak hanya tervalidasi secara kuantitatif melalui peningkatan skor post-test, namun juga diperkuat oleh data kualitatif subjektif yang mengindikasikan terbentuknya habituasi belajar yang lebih disiplin. Temuan ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok berfungsi efektif sebagai laboratorium perilaku bagi siswa untuk melatih regulasi diri mereka.

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

Pada akhirnya, intervensi ini memberikan kontribusi krusial dalam menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab pribadi, terutama bagi anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di lingkungan pendidikan nonformal Malaysia. Mengingat tantangan akses pendidikan yang mereka hadapi, penguasaan kemampuan manajemen waktu menjadi kompetensi resiliensi yang vital. Bimbingan kelompok dalam konteks ini tidak hanya berperan sebagai media instruksional, tetapi juga sebagai instrumen pemberdayaan psikologis yang membekali siswa dengan keterampilan hidup (life skills) untuk menghadapi hambatan belajar di lingkungan transnasional.

**Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Self-Management secara signifikan meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa. Sebelum intervensi, siswa menghadapi berbagai kesulitan, seperti tidak mampu menyusun jadwal belajar yang terstruktur, kesulitan memprioritaskan tugas, dan sering menunda penyelesaian PR. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andre Setiawan et al. (2024) yang melaporkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat manajemen waktu rendah, sehingga memengaruhi efektivitas belajar dan pencapaian akademik mereka.

Self-Management menurut Corey (, 2020) mencakup kemampuan individu untuk merencanakan, memfokuskan, mengendalikan diri, dan mengevaluasi kegiatan secara mandiri. Bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih ketiga aspek ini melalui kegiatan praktik, diskusi kelompok, dan refleksi harian. Siswa belajar menyusun jadwal harian, menetapkan prioritas tugas, mengendalikan distraksi, dan mengevaluasi pencapaian belajar mereka setiap hari. Dengan cara ini, siswa menginternalisasi disiplin belajar dan meningkatkan kesadaran diri terhadap waktu.

Teori manajemen waktu dari Downs (2008) menekankan pentingnya penggunaan waktu secara efektif agar kegiatan belajar lebih efisien dan produktif.

---

konteks penelitian ini, siswa mulai memahami bagaimana membagi waktu antara belajar, mengerjakan tugas, serta kegiatan lainnya. Hal ini tidak hanya meningkatkan efisiensi akademik, tetapi juga membentuk kebiasaan yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan dan mengelola waktu istirahat secara seimbang.

Bimbingan konseling (BK), Winkel dan Hastuti (dalam Mustakim, 2022) menyatakan bahwa BK berperan dalam membantu individu memahami diri sendiri dan lingkungannya. Intervensi bimbingan kelompok ini menunjukkan bahwa BK tidak hanya berfokus pada pemberian arahan, tetapi juga memfasilitasi siswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu melalui praktik self-management. Hasil penelitian peran BK sebagai sarana strategis dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kemandirian siswa, khususnya dalam pendidikan nonformal bagi anak PMI di luar negeri.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi efektivitas bimbingan kelompok berbasis self-management dalam mentransformasi pola perilaku belajar siswa. Hasil ini sejalan dengan studi Wolters & Brady (2021) yang menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu yang mumpuni berkorelasi positif dengan efisiensi organisasi tugas dan peningkatan performa akademik. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik dengan membuktikan bahwa pada jenjang sekolah dasar di lingkungan pendidikan nonformal, intervensi kelompok mampu menjadi katalisator bagi pembentukan kebiasaan belajar yang sistematis di tengah keterbatasan fasilitas pendidikan.

Pembeda utama penelitian ini terletak pada pendekatan metodologis yang melampaui sekadar pemetaan deskriptif. Berbeda dengan penelitian Setiawan et al. (2024) yang cenderung membatasi diri pada survei kuantitatif untuk mengukur manajemen waktu, studi ini mengintegrasikan intervensi aktif yang menghasilkan perubahan perilaku nyata. Melalui bimbingan kelompok, data yang dihasilkan tidak hanya bersifat statistik deskriptif, tetapi juga bersifat aplikatif karena didasarkan

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

pada pengalaman langsung siswa dalam mengimplementasikan teknik pengaturan diri secara klinis dan terukur.

Secara operasional, keberhasilan intervensi ini didukung oleh elaborasi lima aspek utama self-management. Aspek perencanaan (planning) dan penentuan prioritas (prioritization) membekali siswa dengan kemampuan manajerial untuk menyusun target harian secara hierarkis. Hal ini kemudian diperkuat dengan teknik kontrol diri (self-control) untuk mereduksi distraksi eksternal, seperti penggunaan gadget yang berlebihan. Dengan mengombinasikan elemen-elemen tersebut, siswa tidak hanya belajar mengelola waktu, tetapi juga melatih regulasi kognitif dalam menghadapi tekanan tugas akademik.

Lebih lanjut, fase pemantauan (monitoring) dan kedisiplinan (discipline) menjadi kunci dalam internalisasi perilaku jangka panjang. Melalui evaluasi mandiri terhadap realisasi target belajar, siswa mampu mengidentifikasi hambatan personal dan melakukan koreksi secara otonom. Integrasi antara aspek instruksional dan praktis dalam bimbingan kelompok ini membuktikan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) efektif dalam memfasilitasi transformasi perilaku yang tidak sekadar berhenti pada pemahaman kognitif, melainkan bermuara pada terbentuknya karakter belajar yang mandiri dan terstruktur.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari skor pretest (kategori rendah/sedang) ke posttest (kategori sangat tinggi). Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis self-management efektif dalam membentuk kebiasaan belajar yang disiplin, terstruktur, dan mandiri. Proses bimbingan kelompok memberikan kesempatan siswa untuk saling belajar, berbagi pengalaman, dan menerapkan strategi manajemen waktu yang diajarkan dalam konteks nyata.

---

Penelitian ini menegaskan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dapat dioptimalkan secara signifikan melalui pengintegrasian pendekatan self-management yang transformatif. Dalam kerangka ini, peran konselor atau pembimbing mengalami reorientasi dari sekadar pemberi instruksi menjadi fasilitator strategis yang berperan dalam mengidentifikasi hambatan manajerial siswa, memfasilitasi artikulasi jadwal belajar secara praktis, serta menstimulasi refleksi diri yang berkelanjutan. Sinergi antara dimensi instruksional dan praktik klinis dalam bimbingan kelompok ini tidak hanya membekali siswa dengan keterampilan teknis manajemen waktu, tetapi juga mengukuhkan fondasi kemandirian dan regulasi diri (self-regulation). Implikasi penelitian ini sangat krusial bagi pengembangan model konseling di lingkungan pendidikan nonformal, khususnya dalam memberdayakan anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di luar negeri agar memiliki ketahanan akademik melalui penguasaan kontrol diri yang otonom.

#### **D. Kesimpulan**

layanan bimbingan kelompok berbasis Teknik Self-Management secara signifikan meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa kelas VI Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia, terbukti dari peningkatan skor rata-rata pretest ke posttest serta respons positif siswa terhadap penerapan self-management dalam perencanaan, prioritas tugas, pengendalian diri, dan monitoring aktivitas belajar. BK dalam membentuk kemandirian dan pengendalian diri siswa melalui praktik self-management, sekaligus menguatkan teori manajemen waktu Downs (2008) dan konsep self-management Corey (dalam Sona & Yanti, 2020) dalam pendidikan nonformal. Guru BK dapat memanfaatkan bimbingan kelompok dengan strategi self-management sebagai sarana meningkatkan disiplin belajar, pengelolaan tugas, dan efektivitas belajar siswa. Implikasi kebijakan pendidikan menunjukkan perlunya integrasi program bimbingan kelompok berbasis self-management dalam kurikulum nonformal maupun formal, terutama untuk siswa dengan tantangan manajemen waktu.

---

**Tuliskan Nama Anda di Sini**


---

Keterbatasan penelitian meliputi jumlah sampel yang kecil, konteks terbatas pada satu kelas, dan durasi layanan yang relatif singkat, sehingga generalisasi hasil perlu dibatasi. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas intervensi pada populasi yang lebih besar, variasi jenjang kelas, dan durasi layanan lebih panjang, serta menambahkan metode kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa lebih mendalam.

### DAFTAR PUSTAKA

- A. Arifah. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Peningkatan Manajemen Waktu (Penelitian pada kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang). Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Aisy, A. R., Dalimunthe, R. Z., & Handoyo, A. W. (2023). The Effect of Group Guidance on Self-Management Techniques to Increase Students' Awareness of Time Management. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 7(2), 175-197.
- Asmara, T. (2021). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1), 97-105
- C. Vinahapsari, Rosita. (2020). Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Pekerja Penuh Waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 06, 20-28.
- Downs, L.J. (2008). *Time Manajemen Training*. Alexandria, Va.: ASTD Press.
- E. Nurhidayah, D. Kurniawan. (2021). Teknik Self Management Untuk Meningkatkan. *Indonesian Journal Of Education And Humanity*, 1, 195-201.
- F. Asrori. (2023). Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik. *PD Abkin Jatim Open Journal System*, 53-59.
- H. Wahidaty. (2021). Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3, 1880-1889.

- 
- Hasibuan, U. M., Apriananda, R. D., & Sembiring, O. S. (2024). Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Belajar dalam Mengatasi Kesulitan Belajar. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(1), 1255-1259.
- I. Wulandari, S. Fatimah, M. Suherman. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4, 200.
- Isnawan, M. G. (2020). Kuasi Eksperimen. Lombok: Nashir Al Kutub Indonesia.
- 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 Smarang. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 27-35.
- Ifna, T., & Hasibuan, M. F. (2023). EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN TEBAK KATA UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PENGGUNAAN GADGET SISWA KELAS X TKJ 1 SMK YPK MEDAN. *LOKAKARYA*, 2(2), 153-163.
- Istiadah, F. N. (2020). Teori-teori belajar dalam Pendidikan. Penerbit Edu.
- K. Sarjana, M. Turmuzi, R. Tyaningsih et al. (2022). Faktor-Faktor Penentu Keberhasilan Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika di Era New Normal. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7, 309-316.
- 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.
- Malaysia, L. (2024). Penyusunan Rencana Pembelajaran Model Pembelajaran Berbasis Proyek Bagi Pembimbing di SB Muhammadiyah Kepong Kuala Lumpur Malaysia.

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

- Mustakim, Ichwanul. (2022). Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Transformasi*. Jil. 8 (1), 48-53.
- N. Safuni, H. Hidayati, N. Fitriani. (2020). Time Management Among Nursing Students During Covid 19 in Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 6(1), 6-11.
- P. Ratih, A. Nari, S. Eti et al. (2023). Edukasi Dini terhadap Manajemen Waktu pada Remaja di desa Ciseeng, Kecamatan Ciseeng, Kabupaten Bogor. *Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 20-23.
- Prayitno, Erman Amti, and Erman Amti. "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling." Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachmawati, A., Putra, A. M., Nuraini, E. I., Aulia, A. N., Afifah, R. N., Rindang, R. Y., & Rabbani, R. S. (2025). PEMBERDAYAAN ANAK-ANAK PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI MALAYSIA MELALUI PENDIDIKAN NONFORMAL DI SANGGAR BIMBINGAN KEPONG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 4(04), 344-355.
- 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.
- Sona, D & Yanti, UD (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa SMA IT Granada Samarinda. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, Vol. 2 (2).
- Sabila, A. P., Rochani, R., Rahmawati, R., & Dwinurnala, M. (2024). Development of a Self Management Module to Improve Student Learning Discipline at MAN 1 Lebak. *KONSELING EDUKASI" Journal of Guidance and Counseling"*, 8(2), 166-184.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319-1351. Vol. xx, No. x, Jan-Jun 20xx

**Instrumen Angket Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Pada Anak Calistung**

**(Pre-Test)**

Nama :

Kelas :

**Petunjuk Pengisian:**

Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kebiasaanmu sehari-hari.

Pilihan Jawaban:

- SS = Sangat Sering
- S = Sering
- K = Kadang-kadang
- J = Jarang
- TJ = Tidak Pernah

No	Pernyataan	SS	S	K	J	TJ
1	Saya belajar tepat waktu sesuai jadwal yang dibuat.					
2	Saya suka menunda belajar walau sudah ada waktunya.					
3	Saya membuat jadwal belajar setiap hari.					
4	Saya belajar lebih lama dari waktu yang direncanakan.					
5	Saya lebih suka bermain daripada belajar.					
6	Saya tahu kapan waktunya bermain dan kapan waktunya belajar.					
7	Saya menyelesaikan tugas tepat waktu.					
8	Saya merasa bingung membagi waktu antara belajar dan bermain.					
9	Saya meminta bantuan orang tua untuk mengatur waktu belajar.					
10	Saya merasa senang saat bisa belajar sesuai jadwal.					
11	Saya punya waktu belajar yang tetap setiap hari.					
12	Saya suka belajar mendekati waktu tidur.					
13	Saya bisa mengatur waktu sendiri tanpa bantuan orang lain.					
14	Saya belajar dengan cepat dan fokus saat waktunya belajar.					
15	Saya sering lupa waktu belajar karena asyik					

**Instrumen Angket Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Pada Anak Calistung**

**Pos-test**

Nama :

Kelas :

**Petunjuk Pengisian:**

Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kebiasaanmu sehari-hari.

Pilihan Jawaban:

- ST = Sangat Tinggi
- T = Tinggi
- S = Sedang
- R = Rendah
- SR = Sangat Rendah

No	Pernyataan	ST	T	S	R	SR
1	Saya belajar tepat waktu sesuai jadwal yang dibuat.					
2	Saya suka menunda belajar walau sudah ada waktunya.					
3	Saya membuat jadwal belajar setiap hari.					
4	Saya belajar lebih lama dari waktu yang direncanakan.					
5	Saya lebih suka bermain daripada belajar.					
6	Saya tahu kapan waktunya bermain dan kapan waktunya belajar.					
7	Saya menyelesaikan tugas tepat waktu.					
8	Saya merasa bingung membagi waktu antara belajar dan bermain.					
9	Saya meminta bantuan orang tua untuk mengatur waktu belajar.					
10	Saya merasa senang saat bisa belajar sesuai jadwal.					
11	Saya punya waktu belajar yang tetap setiap hari.					
12	Saya suka belajar mendekati waktu tidur.					
13	Saya bisa mengatur waktu sendiri tanpa bantuan orang lain.					
14	Saya belajar dengan cepat dan fokus saat waktunya belajar.					
15	Saya sering lupa waktu belajar karena asyik bermain.					







FORM K 1

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

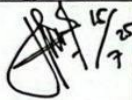

Yth : Ketua dan Sekretaris  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Elvidayani  
NPM : 2202080012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Kredit Kumulatif : 100

IPK = 3,84

Persetujuan Ketua/ Sekretaris Prog. Studi	Judul yang diajukan	Disetujui Oleh Dekan/Fakultas
	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Pada Anak di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia.	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Kartu Karir Untuk Meningkatkan Pemahaman Karir Pada Anak di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia.	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Minat Baca Pada Anak di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia.	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, Juli 2025

Hormat Pemohon,



Elvidayani

Dibuat Rangkap 3 :  
- Untuk Dekan/Fakultas  
- Untuk Ketua Prodi  
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



From : K-2

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

---

Kepada Yth : Bapak/Ketua & Sekretaris  
 Program Studi Bimbingan Konseling  
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elvidayani  
 NPM : 2202080012  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum dibawah ini dengan judul sebagai berikut :

**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Manajemen Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Pada Anak di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia**

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu sebagai :

Dosen Pembimbing : Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 18 Juli 2025  
 Hormat Pemohon,

  
 (Elvidayani)

**Keterangan**

- Dibuat Rangkap 3 :
- Untuk Dekan/Fakultas
  - Untuk Ketua/Sekretaris Prodi
  - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3**

Nomor : 1574/II.3-AU//UMSU-02/ F/2025  
 Lamp : ---  
 Hal : **Pengesahan Proyek Proposal  
 Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirrahmanirrahim  
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini .:

Nama : **Elvidayani**  
 N P M : 2202080012  
 Program Stud : **Bimbingan dan Konseling**  
 Judul Penelitian : **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Manajemen* untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar pada Anak di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia**

Pembimbing : **Sri Ngayomi Yudha Wastuti,S.Psi.,M.Psi.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **18 Juli 2026**

Medan, 23 Muharram 1447 H  
 18 Juli 2025 M

Wassalam

**Dra. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, M.Pd.**  
 NIP : 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :  
**WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/IAK.KP/PT/XI/2022  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003  
<https://fkip.umsu.ac.id> ✉ [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id) 📱 [umsumedan](#) 📺 [umsumedan](#) 📺 [umsumedan](#) 📺 [umsumedan](#)

Nomor : 1583/II.3-AU/UMSU-02/F/2025      Medan, 23 Muharram 1447 H  
 Lamp : ---      18 Juli 2025 M  
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala  
 Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia  
 di  
 Tempat

*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : Elvidayani  
 NPM : 2202080012  
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan teknik Self Manajemen Untuk meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Pada Anak di sanggar Bimbingan Kepong Malaysia

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



  
 Dra. H. Yurnita, M.Pd  
 NIDN 0004066701

**\*\*Pertinggal\*\***





**SANGGAR BIMBINGAN MUHAMMADIYAH  
KEPONG**  
Pelangi Magna Blok A 1/13, Jalan Prima 3 Metro Prima  
Kepong 52100 Kuala Lumpur

Nomor : 02/SBK/VIII/2025  
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Malaysia, 26 Agustus 2025

Kepada Yth. Dekan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
di Medan, Indonesia

*Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamualaikum Wr. Wb*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farhan Afif Al Kindi, S.Ag  
Jabatan : Kepala Sekolah SB Kepong Malaysia

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berikut telah selesai melaksanakan penelitian di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia pada tanggal 11 Agustus 2025 sampai dengan 15 Agustus 2025 dengan lancar.

No	Nama	NPM	Program Studi
1	Aulia Syahrani Raidila	2202080015	Bimbingan dan Konseling
2	Elvidayani	2202080012	Bimbingan dan Konseling
3	Pradana Gita Anggraini	2202080039	Bimbingan dan Konseling
4	Amanda Putri	2202090046	PGSD
5	M.Syahwaldi	2202090078	PGSD
6	Ahmad Mughni	2202090086	PGSD
7	Alia Nurjannah	2202090026	PGSD
8	Khoirun Nisa	2202090015	PGSD
9	Dwi Saidah Putri	2202090153	PGSD

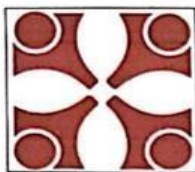
Selama kegiatan penelitian, para mahasiswa menunjukkan sikap baik, disiplin, serta mampu bekerja sama dengan pihak sanggar dan anak-anak binaan. Penelitian ini berjalan dengan tertib dan memberikan kontribusi positif bagi kegiatan pembelajaran di sanggar kami.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami,  
Kepala Sekolah SB Kepong



Farhan Afif Al Kindi, S.Ag



**KONSELING EDUKASI**  
**JOURNAL OF GUIDANCE AND COUNSELING**  
 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
 Jl. Conge Ngembalrejo Po Box 51 Bae Kudus Jawa Tengah

**SURAT KETERANGAN PEMBEBASAN BIAYA PUBLIKASI**

Nomor : Un.78 /J-II/J.Kons.Edu/INVOCE/X/01/2025

Dengan ini, Dewan Redaksi Konseling Edukasi: *Journal of Guidance and Counseling* memberitahukan bahwa naskah saudara/i dengan identitas:

Nama : Elvidayani  
 Judul Artikel : The Effectiveness of Group Counseling Services Using Self-Management Techniques on Students' Learning Time Management  
 Edisi Terbit : Vol. 10. No. 1 Tahun 2026

Dengan ini, Redaksi Jurnal Konseling Edukasi: *Journal of Guidance and Counseling* menyatakan bahwa artikel yang bersangkutan telah diproses melalui seluruh tahapan publikasi dan diterbitkan tanpa dikenakan biaya (*Gratis/Free of Charge*).

Deskripsi Layanan	Jumlah Biaya
Biaya Submit Naskah	Rp 0,-
Biaya Review & Editor	Rp 0,-
Biaya Publikasi (Article Processing Charge)	Rp 0,-
<b>TOTAL TAGIHAN</b>	<b>Rp 0,-</b>

Status pembayaran untuk naskah di atas adalah LUNAS (*Paid in Full*) atau TIDAK DIKENAKAN BIAYA (*No Charge*). Surat ini dapat digunakan sebagai lampiran dokumen pendukung untuk keperluan administrasi atau portofolio akademik penulis. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 7 Februari 2026  
 Editor in Chief

  
 M. Nur Ghufron, S.Ag. M.Si.

(P-ISSN : 2580-9008), Email: [konselingedukasi@iainkudus.ac.id](mailto:konselingedukasi@iainkudus.ac.id)  
 Journal Contact : [http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi/about/contact](http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/about/contact)  
 URL: [http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi/index](http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/index)



Author Guidelines
Editorial Team
Focus and Scope
Publication Ethic
Reviewer
Current
Archives
Announcements
Publication Fee

Home > **Vol 10, No 1 (2026)**

### KonselingEdukasi : Journal of Guidance and Counseling

**Konseling Edukasi : Journal Guidance and Counseling** (E-ISSN : 2580-9008) is a Journal of Guidance and Counseling published every six months in January and July by the Islamic Education Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Tarbiyah, State Islamic Institute (IAIN) Kudus. This scientific periodical journal is present as a medium for publishing the latest research results in the field of Guidance and Counseling.

**Konseling Edukasi : Journal Guidance and Counseling** is published regularly twice a year and is a forum for scientists and academics in the field of Guidance and Counseling. The editor invites researchers, experts and academics to contribute their thoughts, both in the form of normative and empirical research results and in accordance with their disciplines to be published after going through rigorous selection, review of peer review, and serious editing processes.



**USER**

Username

Password

Remember me

Login

**CERTIFIKAT**



**SINTA RANK**



**JOURNAL TEMPLATE**

**Announcements**

*No announcements have been published.*





Kementerian Pendidikan Tinggi,  
Sains, dan Teknologi

# SERTIFIKAT

## Akreditasi Jurnal



No. SK : 10/C/C3/DT.05.00/2025

Tanggal : 21 Maret 2025

Direktur Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat  
dengan ini memberikan kepada

**KONSELING EDUKASI : Journal  
of Guidance and Counseling**

EISSN : 25809008

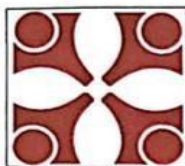
Publisher : Institut Agama Islam Negeri Kudus

### Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode I 2025

Akreditasi Ulang di Peringkat 4 mulai  
Volume 6 Nomor 2 Tahun 2022 sampai Volume 11 Nomor 1 Tahun 2027



I Ketut Adnyana  
NIP 196805151994031004



**KONSELING EDUKASI**  
**JOURNAL OF GUIDANCE AND COUNSELING**  
 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
 Jl. Conge Ngembalrejo Po Box 51 Bae Kudus Jawa Tengah

---



---


**SURAT KETERANGAN NASKAH DITERIMA**

Nomor : Un.75/J-II/J.Kons.Edu/X/01/2025

Dengan ini, Dewan Redaksi Konseling Edukasi: *Journal of Guidance and Counseling* memberitahukan bahwa naskah saudara/i dengan identitas:

Judul : The Effectiveness of Group Counseling Services Using Self-Management Techniques on Students' Learning Time Management  
 Penulis I : Elvidayani  
 Afiliasi/institusi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia  
 Email : elvidayani614@gmail.com  
 Penulis II : Sri Ngayomi Yudha Wastuti  
 Afiliasi/institusi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia  
 Email : sringayomi@umsu.ac.id

Telah memenuhi kriteria publikasi di *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* dan dapat kami **terima** sebagai bahan naskah untuk Penerbitan pada Vol. 10. No. 1 Januari-Juni 2026, dalam versi elektronik. Melalui surat keterangan ini, penulis tunduk pada ketentuan hak cipta *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*. Untuk menghindari adanya duplikasi terbitan dan pelanggaran etika publikasi ilmiah terbitan berkala, dimohon agar naskah/artikel tersebut tidak dikirimkan dan dipublikasikan ke penerbit jurnal/majalah lain. Demikian surat ini disampaikan, atas partisipasi dan kerja samanya, kami ucapkan terima kasih.





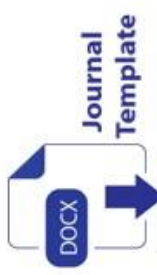
Kudus, 4 Januari 2026  
 Editor in Chief  


**KONSELING EDUKASI**  
 JOURNAL OF GUIDANCE AND COUNSELING  
 M. Nur Ghufon, S.Ag. M.Si.

(P-ISSN : 2580-9008), Email: [konselingedukasi@iainkudus.ac.id](mailto:konselingedukasi@iainkudus.ac.id)  
 Journal Contact : [http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi/about/contact](http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/about/contact)  
 URL: [http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi/index](http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/index)

My Journals

- Journal Manager
- My Profile
- Log Out

---

**ACTIVE** **ARCHIVE**

ID	MM-DD	SUBMIT	SEC	AUTHORS	TITLE	STATUS
34970	12-04	ART		Elvidayani, Wastuti	THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICES USING...	Vol 10, No 1 (2026): Konseling Edukasi : Journal of Guidance and Counseling

1 - 1 of 1 Items

**Start a New Submission**

[CLICK HERE](#) to go to step one of the five-step submission process.

**Refbacks**

**ALL** **NEW** **PUBLISHED** **IGNORED**

DATE ADDED	HITS	URL	ARTICLE	TITLE	STATUS	ACTION
<input type="checkbox"/> 2026-03-09	1	<a href="https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&amp;as_sd...">https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&amp;as_sd...</a>	The Effectiveness of Group Counseling Services Using Self-Management Techniques on Students' Learning Time Management	—	New	EDIT   DELETE
<input type="checkbox"/> 2026-03-09	1	<a href="https://scholar.google.com/">https://scholar.google.com/</a>	The Effectiveness of Group Counseling Services Using Self-Management Techniques on Students' Learning Time Management	—	New	EDIT   DELETE

1 - 2 of 2 Items

[Publish](#) [Ignore](#) [Delete](#) [Select All](#)

---

**Visitors**



72,324	164
5,932	141
3,099	118
361	84
239	83

**Stat-Info Counter**  
View My Stats

**Publication Ethic**

**Reviewer**

**Current**

**Archives**

**Announcements**

**Publication Fee**

# EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP MANAJEMEN WAKTU BELAJAR SISWA.. (1).docx

*by* Turnitin Student

---

**Submission date:** 10-Mar-2026 09:51AM (UTC+0900)

**Submission ID:** 2896800157

**File name:**

EFEKTIVITAS\_LAYANAN\_BIMBINGAN\_KELOMPOK\_DENGAN\_TEKNIK\_SELF\_MANAGEMENT\_TERHADAP\_MANAJEMEN\_WAKTU\_BELAJAR\_SISWA..\_1\_.docx  
(228.95K)

**Word count:** 3929

**Character count:** 27031



**Konseling Edukasi**

*Journal of Guidance and Counseling*

[https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi)

E-ISSN : **2580-9008**

Vol. x No. x Tahun 20XX | xx – xx

DOI: [10.21043/konseling](https://doi.org/10.21043/konseling)

## **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa**

**Elvidayani**

**Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**

[Elvidayani614@gmail.com](mailto:Elvidayani614@gmail.com)

**Sri Ngayomi Yudha Wastuti**

**Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**

[sringayomi@umsu.ac.id](mailto:sringayomi@umsu.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap manajemen waktu belajar siswa di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia. Populasi penelitian ini adalah 6 siswa kelas VI, dan sampel diambil secara purposive. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen one group pretest-posttest. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 6 siswa, 3 siswa berada dalam kategori rendah dan 3 siswa dalam kategori sedang, sedangkan hasil post-test menunjukkan seluruh siswa berada dalam kategori sangat tinggi. Perlakuan diberikan dalam satu pertemuan. Pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan SPSS menghasilkan nilai Asymp. Sig = 0,028 < 0,05, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam manajemen waktu belajar siswa setelah perlakuan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling (BK) dengan memperkuat bukti bahwa teknik self-management dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa, yang merupakan salah satu kompetensi penting dalam pengembangan karakter dan akademik siswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK, yaitu penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dapat menjadi strategi efektif dalam membina dan meningkatkan manajemen waktu belajar siswa di sekolah.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Self Management, Manajemen Waktu Belajar, Bimbingan dan Konseling.

### **Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with self-management techniques on student study time management at Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia. The population of this study was 6 sixth-grade students, and the sample was taken purposively. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The pre-test results showed that out of 6 students, 3 students were in the low category and 3 students were in the medium category, while the post-test results showed that all students were in the very high category. The treatment was given in one meeting. Hypothesis testing using the*

### Tuliskan Nama Anda di Sini

*Wilcoxon Signed Rank Test with the help of SPSS produced an Asymp. Sig = 0.028 <0.05, so H0 was rejected and H1 was accepted, indicating a significant change in student study time management after the treatment. This study contributes to the development of guidance and counseling (BK) science by strengthening evidence that self-management techniques in group guidance can improve students' time management skills, which is one of the important competencies in students' character and academic development. The results of this study provide implications for BK teachers, namely that the use of group guidance services with self-management techniques can be an effective strategy in fostering and improving students' study time management at school.*

**Keywords:** *Group Guidance, Self Management, Study Time Management, Guidance and Counseling.*

#### A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses berkelanjutan yang menjadi kebutuhan manusia karena pendidikan mencakup kegiatan mendidik, mengajar, dan melatih. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi diri secara optimal, baik spiritual, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, maupun keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

Sanggar Bimbingan (SB) Muhammadiyah Kepong, salah satu dari 12 SB di bawah koordinasi Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL) Malaysia, berdiri sejak 2022 oleh Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah Malaysia (PCIM) dan diresmikan oleh Kedutaan Besar RI serta Atdikbud RI. SB ini melayani sekitar 80 siswa, seluruhnya merupakan anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Malaysia, dengan pendidikan berbasis nonformal. Sanggar ini tidak hanya berfungsi sebagai pengganti sekolah formal, tetapi juga sebagai ruang penguatan karakter, sosial, dan emosional melalui program pelatihan pidato, upacara bendera, pembelajaran kosa kata bahasa Arab, serta pendidikan literasi dasar, dengan pendekatan partisipatif dan praktik langsung yang mengembangkan soft skill siswa (Handayani, Khairil, & Kusmajid, 2021).

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

Manajemen waktu menjadi salah satu kompetensi penting yang mendukung efektivitas belajar siswa. Menurut Downs (2008), manajemen waktu adalah metode untuk mengembangkan dan menggunakan proses atau alat guna mencapai efisiensi, efektivitas, dan produktivitas maksimal. Dengan manajemen waktu yang baik, siswa dapat memanfaatkan waktunya secara efektif, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menyeimbangkan kegiatan belajar dengan aktivitas lain. Pembimbingan konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa memahami dan mengimplementasikan manajemen waktu dalam keseharian belajar mereka (Winkel & Hastuti dalam Mustakim, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Andre Setiawan et al. (2024) di SMAN 14 Semarang menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah hingga sangat rendah. Penelitian tersebut hanya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mini-survey adaptasi instrumen Downs (2008), sehingga belum mengeksplorasi pengaruh intervensi BK secara mendalam atau dinamika kelompok dalam meningkatkan manajemen waktu. Penelitian di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia pada kelas 6 juga menunjukkan fenomena serupa, di mana siswa cenderung belajar mendadak (kebut semalam) dan hanya belajar saat ulangan. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai penerapan bimbingan kelompok berbasis self-management dalam konteks pendidikan nonformal bagi anak PMI di luar negeri.

Teori manajemen waktu berkaitan erat dengan BK karena pembimbing dapat membantu siswa merencanakan, memfokuskan, dan mengevaluasi kegiatan belajar mereka (Corey dalam Sona & Yanti, 2020). Teknik self-management dalam bimbingan kelompok memberikan siswa kesempatan untuk mengendalikan perilaku, pikiran, dan perasaan mereka dalam konteks belajar, sekaligus memanfaatkan dinamika kelompok untuk berbagi strategi manajemen waktu yang efektif. Dengan demikian, BK tidak hanya memberi arahan, tetapi juga mendukung pengembangan kemandirian dan disiplin belajar siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan manajemen waktu belajar siswa kelas 6 di Sanggar Bimbingan Kepong, Malaysia, melalui intervensi

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

bimbingan kelompok berbasis teknik self-management. Urgensi penelitian ini terletak pada kebaruan kontekstual dan metodologis yang ditawarkan; secara kontekstual, studi ini mengisi kesenjangan literatur dengan menyorot lingkungan pendidikan nonformal bagi anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di luar negeri yang selama ini belum banyak tersentuh kajian empiris. Secara metodologis, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik self-management secara simultan, sehingga memungkinkan siswa tidak sekadar memperoleh pemahaman teoretis, melainkan mampu menginternalisasi dan mengaplikasikan keterampilan manajemen waktu secara praktis dalam keseharian mereka. Selain itu, dengan mengombinasikan metode diskusi kelompok dan praktik langsung, penelitian ini menawarkan kedalaman pemahaman yang lebih aplikatif dibandingkan studi-studi kuantitatif terdahulu yang cenderung terbatas pada pengukuran efek tanpa eksplorasi proses perilaku.

**B. Metode Penelitian****1. Pendekatan dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*). Metode quasi-experiment dipilih karena peneliti tidak dapat menempatkan partisipan secara acak (*non-random assignment*), mengingat kelompok siswa sudah terbentuk secara alami di kelas Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia (Isnawan, 2020). Menurut Sugiyono (2018:11), metode eksperimen adalah penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali.

Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana satu kelompok siswa diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan. Justifikasi penggunaan desain ini adalah karena jumlah populasi relatif kecil (6 siswa) sehingga desain dengan kontrol kelompok tambahan sulit dilakukan. Desain ini tetap memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan manajemen waktu siswa setelah intervensi bimbingan kelompok berbasis self-management. Analisis data dilakukan melalui statistik

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

deskriptif dan inferensial, dengan uji paired sample t-test menggunakan perangkat lunak SPSS 25.

## 2. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah siswa kelas VI Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia Tahun Pelajaran 2025/2026, berjumlah 6 siswa. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (total sampling), karena jumlah siswa sangat kecil dan total sampling dianggap representatif untuk penelitian ini (Sugiyono, 2018; 2020). Teknik ini memungkinkan seluruh anggota populasi ikut serta, sehingga kesalahan generalisasi minimal.

## 3. Instrumen Penelitian dan Validitas

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket yang dirancang untuk mengukur pemahaman serta praktik manajemen waktu siswa melalui pendekatan self-management. Untuk menjamin kualitas data, uji validitas dilakukan melalui dua tahap utama, yakni validitas isi (content validity) dan validitas konstruk. Validitas isi ditempuh dengan menyintesis indikator manajemen waktu dari Downs (2008) serta teknik self-management menurut Corey (dalam Sona & Yanti, 2020), yang kemudian ditelaah melalui expert judgment oleh dua pakar Bimbingan dan Konseling serta seorang praktisi guru kelas. Selanjutnya, validitas konstruk diuji menggunakan analisis korelasi item-total untuk memastikan bahwa setiap butir instrumen secara empiris mampu merepresentasikan konstruk perilaku yang diukur secara konsisten

Instrumen angket dalam penelitian ini dikembangkan melalui lima indikator utama yang merepresentasikan dimensi manajemen waktu belajar siswa, meliputi kemampuan penyusunan jadwal harian (planning), penentuan skala prioritas tugas berdasarkan tingkat urgensi (prioritization), pengendalian diri terhadap distraksi belajar (self-control), evaluasi mandiri terhadap capaian belajar (self-monitoring), serta kedisiplinan dalam penyelesaian tugas tepat waktu (discipline). Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert empat poin, mulai dari kategori Sangat Tidak Setuju (skor 1) hingga Sangat Setuju (skor 4). Pemilihan empat skala ini bertujuan untuk mengeliminasi kecenderungan responden memilih jawaban di posisi netral (central tendency bias), sehingga menghasilkan data yang lebih tegas dan akurat dalam menggambarkan perilaku manajemen waktu siswa.

## 4. Prosedur Penelitian

### **Tuliskan Nama Anda di Sini**

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan sistematis yang mengacu pada kerangka operasional Arikunto (2013), dimulai dari tahap persiapan yang meliputi survei pendahuluan untuk memetakan profil manajemen waktu siswa serta pengembangan instrumen pengukuran berupa angket pre-test dan post-test yang dilengkapi dengan panduan intervensi. Tahap pelaksanaan diawali dengan pengambilan data awal (pre-test/O<sub>1</sub>) untuk mengidentifikasi pemahaman dasar responden, diikuti dengan pemberian perlakuan (X) berupa layanan bimbingan kelompok berbasis self-management. Intervensi dilakukan secara intensif dalam tiga sesi berdurasi masing-masing 45 menit selama satu minggu, yang mengintegrasikan dinamika diskusi kelompok, pelatihan penyusunan prioritas tugas secara praktis, serta refleksi harian terkait internalisasi teknik. Rangkaian perlakuan diakhiri dengan evaluasi melalui post-test (O<sub>2</sub>) untuk mengukur perubahan signifikansi kemampuan manajemen waktu. Terakhir, pada tahap pelaporan, data yang diperoleh dianalisis secara komparatif untuk menyimpulkan efektivitas intervensi sebelum didokumentasikan dalam laporan hasil penelitian yang komprehensif.

Penyelenggaraan penelitian ini sepenuhnya mengadopsi prinsip-prinsip etika penelitian bimbingan dan konseling untuk menjamin perlindungan hak serta kesejahteraan subjek. Komitmen etis diawali dengan prosedur informed consent, di mana responden diberikan penjelasan komprehensif mengenai tujuan, manfaat, serta peran mereka dalam penelitian. Peneliti memberikan jaminan konfidensialitas (confidentiality) secara ketat terhadap identitas dan data personal siswa, serta memastikan prinsip anonimitas dalam pengolahan hasil. Seluruh data dikumpulkan secara objektif tanpa manipulasi guna menjaga integritas ilmiah dan kejujuran akademik. Selain itu, aspek keadilan (fairness) diterapkan dengan memberikan perlakuan yang setara kepada setiap siswa selama proses intervensi dan pengisian instrumen, sementara tanggung jawab penuh atas dampak serta keberlangsungan setiap tahapan prosedur berada di bawah kendali peneliti.

### **Skema Desain Penelitian**

<b>Tahap</b>	<b>Keterangan</b>
O <sub>1</sub>	Pretest: mengukur pemahaman manajemen waktu sebelum perlakuan
X	Perlakuan: bimbingan kelompok

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

	<b>berbasis Self-Management</b>
<b>02</b>	<b>Posttest: mengukur pemahaman manajemen waktu setelah perlakuan</b>

Tuliskan Nama Anda di Sini

---

### C. Hasil dan Pembahasan

#### a. Skor Pretest dan Posttest

Tabel berikut menunjukkan hasil skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik Self-Management:

**Tabel skor hasil pre-test dan post-test**

No	Kode Siswa	Pretest (Skor)	Kategori	Posttest (Skor)	Kategori
1	SN	22	Sedang	68	Sangat Tinggi
2	M	17	Rendah	67	Sangat Tinggi
3	R	25	Sedang	68	Sangat Tinggi
4	R	18	Rendah	70	Sangat Tinggi
5	U	29	Sedang	69	Sangat Tinggi
6	PR	17	Rendah	66	Sangat Tinggi

Berdasarkan data di atas, skor rata-rata pretest adalah 21 (kategori rendah), sedangkan skor rata-rata posttest meningkat menjadi 68 (kategori sangat tinggi). Hal ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kemampuan manajemen waktu siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis self-management.

#### b. Distribusi Frekuensi

Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu (Pre-test dan Post-test)

Kategori	Interval	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	>48	-	-	6	100%

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

Tinggi	47-35	-	-	-	-
Sedang	34-22	3	50%	-	-
Rendah	21-9	3	50%	-	-
Sangat Rendah	<8	-	-	-	-
Jumlah		6	100%	6	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebelum intervensi, 50% siswa berada pada kategori sedang dan 50% pada kategori rendah. Setelah intervensi, 100% siswa berada pada kategori sangat tinggi, menandakan semua siswa mengalami peningkatan signifikan.

### 1. Uji Wilcoxon

Tabel hasil analisis *Wilcoxon Signed Ranks Pretest dan Posttest*

#### Test Statistics<sup>a</sup>

posttest - pretest

Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.028 < 0.05, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Hal ini menegaskan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest.

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

Tabel analisis perbedaan pretest dan posttest

		<b>Ranks</b>		
		<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>
posttest - pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3.50	21.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

Semua siswa menunjukkan nilai positif, yang berarti skor posttest secara keseluruhan lebih tinggi dibanding pretest, menandakan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan manajemen waktu setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis Self-Management. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil memfasilitasi siswa dalam memahami, merencanakan, dan mengimplementasikan strategi manajemen waktu secara efektif.

#### **d. Kutipan Langsung dan Interpretasi**

Transformasi perilaku belajar siswa pasca-intervensi terkonfirmasi melalui pengakuan subjek yang menunjukkan peningkatan signifikan pada dimensi perencanaan dan disiplin. SN, salah satu partisipan, mengungkapkan bahwa dirinya kini mampu menyusun jadwal belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu, sebuah kontras tajam dibanding kebiasaan prokrastinasi sebelumnya. Pernyataan ini merepresentasikan keberhasilan internalisasi prinsip self-management, di mana siswa beralih dari pola belajar reaktif menjadi proaktif melalui perencanaan aktivitas harian yang terstruktur secara mandiri.

---

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

Kesadaran metakognitif mengenai pengaturan ritme aktivitas juga muncul sebagai temuan penting dalam penelitian ini. Partisipan M merefleksikan perasaan hidup yang lebih teratur karena mampu mendiferensiasi waktu antara tuntutan akademik dan kebutuhan istirahat. Hal ini selaras dengan konsep self-management Corey (dalam Sona & Yanti, 2020), yang menekankan bahwa efektivitas manajemen waktu bukan sekadar tentang bekerja lebih keras, melainkan kemampuan individu dalam menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan melalui strategi pengaturan diri yang optimal.

Lebih lanjut, dinamika kelompok terbukti menjadi katalisator dalam pemahaman strategi manajemen waktu siswa. Partisipan U menekankan bahwa interaksi di dalam bimbingan kelompok memfasilitasi pertukaran pengalaman antar-teman (peer learning) yang mempercepat proses internalisasi materi. Diskusi kolektif ini memungkinkan siswa melampaui pemahaman teoritis dan mulai mengaplikasikan konsep-konsep manajerial ke dalam realitas kehidupan sehari-hari, menciptakan ruang belajar yang sosial sekaligus aplikatif.

Secara komprehensif, para siswa menunjukkan keterlibatan aktif dalam seluruh spektrum self-management, mulai dari fase perencanaan (planning), pengendalian diri terhadap distraksi (self-control), hingga evaluasi mandiri (self-monitoring). Perubahan ini tidak hanya tervalidasi secara kuantitatif melalui peningkatan skor post-test, namun juga diperkuat oleh data kualitatif subjektif yang mengindikasikan terbentuknya habituasi belajar yang lebih disiplin. Temuan ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok berfungsi efektif sebagai laboratorium perilaku bagi siswa untuk melatih regulasi diri mereka.

---

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

Pada akhirnya, intervensi ini memberikan kontribusi krusial dalam menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab pribadi, terutama bagi anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di lingkungan pendidikan nonformal Malaysia. Mengingat tantangan akses pendidikan yang mereka hadapi, penguasaan kemampuan manajemen waktu menjadi kompetensi resiliensi yang vital. Bimbingan kelompok dalam konteks ini tidak hanya berperan sebagai media instruksional, tetapi juga sebagai instrumen pemberdayaan psikologis yang membekali siswa dengan keterampilan hidup (life skills) untuk menghadapi hambatan belajar di lingkungan transnasional.

**Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Self-Management secara signifikan meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa. Sebelum intervensi, siswa menghadapi berbagai kesulitan, seperti tidak mampu menyusun jadwal belajar yang terstruktur, kesulitan memprioritaskan tugas, dan sering menunda penyelesaian PR. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andre Setiawan et al. (2024) yang melaporkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat manajemen waktu rendah, sehingga memengaruhi efektivitas belajar dan pencapaian akademik mereka.

Self-Management menurut Corey (, 2020) mencakup kemampuan individu untuk merencanakan, memfokuskan, mengendalikan diri, dan mengevaluasi kegiatan secara mandiri. Bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih ketiga aspek ini melalui kegiatan praktik, diskusi kelompok, dan refleksi harian. Siswa belajar menyusun jadwal harian, menetapkan prioritas tugas, mengendalikan distraksi, dan mengevaluasi pencapaian belajar mereka setiap hari. Dengan cara ini, siswa menginternalisasi disiplin belajar dan meningkatkan kesadaran diri terhadap waktu.

Teori manajemen waktu dari Downs (2008) menekankan pentingnya penggunaan waktu secara efektif agar kegiatan belajar lebih efisien dan produktif. Dalam

---

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

konteks penelitian ini, siswa mulai memahami bagaimana membagi waktu antara belajar, mengerjakan tugas, serta kegiatan lainnya. Hal ini tidak hanya meningkatkan efisiensi akademik, tetapi juga membentuk kebiasaan yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan dan mengelola waktu istirahat secara seimbang.

Bimbingan konseling (BK), Winkel dan Hastuti (dalam Mustakim, 2022) menyatakan bahwa BK berperan dalam membantu individu memahami diri sendiri dan lingkungannya. Intervensi bimbingan kelompok ini menunjukkan bahwa BK tidak hanya berfokus pada pemberian arahan, tetapi juga memfasilitasi siswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu melalui praktik self-management. Hasil penelitian peran BK sebagai sarana strategis dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kemandirian siswa, khususnya dalam pendidikan nonformal bagi anak PMI di luar negeri.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi efektivitas bimbingan kelompok berbasis self-management dalam mentransformasi pola perilaku belajar siswa. Hasil ini sejalan dengan studi Wolters & Brady (2021) yang menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu yang mumpuni berkorelasi positif dengan efisiensi organisasi tugas dan peningkatan performa akademik. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik dengan membuktikan bahwa pada jenjang sekolah dasar di lingkungan pendidikan nonformal, intervensi kelompok mampu menjadi katalisator bagi pembentukan kebiasaan belajar yang sistematis di tengah keterbatasan fasilitas pendidikan.

Pembeda utama penelitian ini terletak pada pendekatan metodologis yang melampaui sekadar pemetaan deskriptif. Berbeda dengan penelitian Setiawan et al. (2024) yang cenderung membatasi diri pada survei kuantitatif untuk mengukur manajemen waktu, studi ini mengintegrasikan intervensi aktif yang menghasilkan perubahan perilaku nyata. Melalui bimbingan kelompok, data yang dihasilkan tidak hanya bersifat statistik deskriptif, tetapi juga bersifat aplikatif karena didasarkan

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

pada pengalaman langsung siswa dalam mengimplementasikan teknik pengaturan diri secara klinis dan terukur.

Secara operasional, keberhasilan intervensi ini didukung oleh elaborasi lima aspek utama self-management. Aspek perencanaan (planning) dan penentuan prioritas (prioritization) membekali siswa dengan kemampuan manajerial untuk menyusun target harian secara hierarkis. Hal ini kemudian diperkuat dengan teknik kontrol diri (self-control) untuk mereduksi distraksi eksternal, seperti penggunaan gadget yang berlebihan. Dengan mengombinasikan elemen-elemen tersebut, siswa tidak hanya belajar mengelola waktu, tetapi juga melatih regulasi kognitif dalam menghadapi tekanan tugas akademik.

Lebih lanjut, fase pemantauan (monitoring) dan kedisiplinan (discipline) menjadi kunci dalam internalisasi perilaku jangka panjang. Melalui evaluasi mandiri terhadap realisasi target belajar, siswa mampu mengidentifikasi hambatan personal dan melakukan koreksi secara otonom. Integrasi antara aspek instruksional dan praktis dalam bimbingan kelompok ini membuktikan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) efektif dalam memfasilitasi transformasi perilaku yang tidak sekadar berhenti pada pemahaman kognitif, melainkan bermuara pada terbentuknya karakter belajar yang mandiri dan terstruktur.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari skor pretest (kategori rendah/sedang) ke posttest (kategori sangat tinggi). Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis self-management efektif dalam membentuk kebiasaan belajar yang disiplin, terstruktur, dan mandiri. Proses bimbingan kelompok memberikan kesempatan siswa untuk saling belajar, berbagi pengalaman, dan menerapkan strategi manajemen waktu yang diajarkan dalam konteks nyata.

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

Penelitian ini menegaskan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dapat dioptimalkan secara signifikan melalui pengintegrasian pendekatan self-management yang transformatif. Dalam kerangka ini, peran konselor atau pembimbing mengalami reorientasi dari sekadar pemberi instruksi menjadi fasilitator strategis yang berperan dalam mengidentifikasi hambatan manajerial siswa, memfasilitasi artikulasi jadwal belajar secara praktis, serta menstimulasi refleksi diri yang berkelanjutan. Sinergi antara dimensi instruksional dan praktik klinis dalam bimbingan kelompok ini tidak hanya membekali siswa dengan keterampilan teknis manajemen waktu, tetapi juga mengukuhkan fondasi kemandirian dan regulasi diri (self-regulation). Implikasi penelitian ini sangat krusial bagi pengembangan model konseling di lingkungan pendidikan nonformal, khususnya dalam memberdayakan anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di luar negeri agar memiliki ketahanan akademik melalui penguasaan kontrol diri yang otonom.

#### **D. Kesimpulan**

layanan bimbingan kelompok berbasis Teknik Self-Management secara signifikan meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa kelas VI Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia, terbukti dari peningkatan skor rata-rata pretest ke posttest serta respons positif siswa terhadap penerapan self-management dalam perencanaan, prioritas tugas, pengendalian diri, dan monitoring aktivitas belajar. BK dalam membentuk kemandirian dan pengendalian diri siswa melalui praktik self-management, sekaligus menguatkan teori manajemen waktu Downs (2008) dan konsep self-management Corey (dalam Sona & Yanti, 2020) dalam pendidikan nonformal. Guru BK dapat memanfaatkan bimbingan kelompok dengan strategi self-management sebagai sarana meningkatkan disiplin belajar, pengelolaan tugas, dan efektivitas belajar siswa. Implikasi kebijakan pendidikan menunjukkan perlunya integrasi program bimbingan kelompok berbasis self-management dalam kurikulum nonformal maupun formal, terutama untuk siswa dengan tantangan manajemen waktu.

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

Keterbatasan penelitian meliputi jumlah sampel yang kecil, konteks terbatas pada satu kelas, dan durasi layanan yang relatif singkat, sehingga generalisasi hasil perlu dibatasi. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas intervensi pada populasi yang lebih besar, variasi jenjang kelas, dan durasi layanan lebih panjang, serta menambahkan metode kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa lebih mendalam.

**DAFTAR PUSTAKA**

- A. Arifah. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Peningkatan Manajemen Waktu (Penelitian pada kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang). Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Aisy, A. R., Dalimunthe, R. Z., & Handoyo, A. W. (2023). The Effect of Group Guidance on Self-Management Techniques to Increase Students' Awareness of Time Management. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 7(2), 175-197.
- Asmara, T. (2021). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1), 97-105
- C. Vinahapsari, Rosita. (2020). Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Pekerja Penuh Waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 06, 20-28.
- Downs, L.J. (2008). *Time Manajemen Training*. Alexandria, Va.: ASTD Press.
- E. Nurhidayah, D. Kurniawan. (2021). Teknik Self Management Untuk Meningkatkan. *Indonesian Journal Of Education And Humanity*, 1, 195-201.
- F. Asrori. (2023). Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik. *PD Abkin Jatim Open Journal System*, 53-59.
- H. Wahidaty. (2021). Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3, 1880-1889.

Tuliskan beberapa kata judul di sini...

- Hasibuan, U. M., Apriananda, R. D., & Sembiring, O. S. (2024). Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Belajar dalam Mengatasi Kesulitan Belajar. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(1), 1255-1259.
- I. Wulandari, S. Fatimah, M. Suherman. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4, 200.
- Isnawan, M. G. (2020). Kuasi Eksperimen. Lombok: Nashir Al Kutub Indonesia. 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 Smarang. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 27-35.
- Ifna, T., & Hasibuan, M. F. (2023). EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN TEBAK KATA UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PENGGUNAAN GADGET SISWA KELAS X TKJ 1 SMK YPK MEDAN. *LOKAKARYA*, 2(2), 153-163.
- Istiadah, F. N. (2020). Teori-teori belajar dalam Pendidikan. Penerbit Edu.
- K. Sarjana, M. Turmuzi, R. Tyaningsih et al. (2022). Faktor-Faktor Penentu Keberhasilan Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika di Era New Normal. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7, 309-316.
- 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.
- Malaysia, L. (2024). Penyusunan Rencana Pembelajaran Model Pembelajaran Berbasis Proyek Bagi Pembimbing di SB Muhammadiyah Kepong Kuala Lumpur Malaysia.

**Tuliskan Nama Anda di Sini**

---

- Mustakim, Ichwanul. (2022). Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Transformasi*. Jil. 8 (1), 48-53.
- N. Safuni, H. Hidayati, N. Fitriani. (2020). Time Management Among Nursing Students During Covid 19 in Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 6(1), 6-11.
- P. Ratih, A. Nari, S. Eti et al. (2023). Edukasi Dini terhadap Manajemen Waktu pada Remaja di desa Ciseeng, Kecamatan Ciseeng, Kabupaten Bogor. *Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 20-23.
- Prayitno, Erman Amti, and Erman Amti. "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling." Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachmawati, A., Putra, A. M., Nuraini, E. I., Aulia, A. N., Afifah, R. N., Rindang, R. Y., & Rabbani, R. S. (2025). PEMBERDAYAAN ANAK-ANAK PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI MALAYSIA MELALUI PENDIDIKAN NONFORMAL DI SANGGAR BIMBINGAN KEPONG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 4(04), 344-355.
- 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.
- Sona, D & Yanti, UD (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa SMA IT Granada Samarinda. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, Vol. 2 (2).
- Sabila, A. P., Rochani, R., Rahmawati, R., & Dwinurnala, M. (2024). Development of a Self Management Module to Improve Student Learning Discipline at MAN 1 Lebak. *KONSELING EDUKASI" Journal of Guidance and Counseling"*, 8(2), 166-184.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319-1351.

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP MANAJEMEN WAKTU  
BELAJAR SISWA.. (1).docx

ORIGINALITY REPORT

<b>12</b> %	<b>10</b> %	<b>0</b> %	<b>5</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Submitted to IAIN Kudus

<b>1</b>	Student Paper	<b>5</b> %
----------	---------------	------------

[jurnal.permapendis-sumut.org](http://jurnal.permapendis-sumut.org)

<b>2</b>	Internet Source	<b>3</b> %
----------	-----------------	------------

[repository.umsu.ac.id](http://repository.umsu.ac.id)

<b>3</b>	Internet Source	<b>3</b> %
----------	-----------------	------------

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 0%

### REVIEW ARTIKEL JURNAL

Judul	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa
Nama Jurnal	Konseling Edukasi
Volume	Vol. 10
Halaman	110-125
Tahun	2026
Penulis	Elvidayani, Sri Ngayomi Yudha Wastuti
Tujuan Penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap manajemen waktu belajar siswa di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia
Metode Penelitian	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu ( <i>quasi-experiment</i> ).
Subjek Penelitian	6 siswa kelas IV (usia 9-10 tahun) di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia
Hasil Penelitian	Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK, yaitu penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dapat menjadi strategi efektif dalam membina dan meningkatkan manajemen waktu belajar siswa di sekolah.
Kelebihan	Topik yang dibahas sangat relevan dengan permasalahan siswa di sekolah. Banyak siswa yang masih kesulitan mengatur waktu belajar, sehingga penelitian ini penting untuk membantu meningkatkan manajemen waktu belajar siswa.
Kekurangan	Masih ada faktor lain yang mempengaruhi manajemen waktu belajar siswa. Misalnya faktor motivasi belajar, lingkungan keluarga, atau kebiasaan belajar yang tidak dibahas secara mendalam dalam penelitian ini.
Hasil Kesimpulan	layanan bimbingan kelompok berbasis Teknik Self-Management secara signifikan meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa kelas VI Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia, terbukti dari peningkatan skor rata-rata pretest ke posttest serta respons positif siswa terhadap penerapan self- management dalam perencanaan, prioritas tugas, pengendalian diri, dan monitoring aktivitas belajar.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### BIMBINGAN KELOMPOK

#### SEMESTER GENAB TAHUN AJARAN 2025/2026

SPESIFIKASI		Komponen	Layanan Dasar(Bimbingan Kelompok)
Topik Layanan	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa	Bidang	Belajar
Sasaran	Siswa kelas 6	Sem/TP	1/2025-2026
Metode/teknik	Experiental learning, curah pendapat, permainan, tanya jawab	Media/Alat	Laptop , Papan waktu

Tujuan Layanan	<b>Capaian Layanan:</b> Pemahaman dan pencegahan <b>Tahap Akomodasi</b> : peserta didik mampu menentukan alternatif pengambilan keputusan dan pengetasan masalah berdasarkan Konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajarseperti menentukan sesuatu secara mandiri, memecahkan masalah, dan mengambil Keputusan.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat merinci ciri-ciri manajemen waktu belajar 2. Dapat merinci manfaat pencegahan penundaan waktu belajar	3. Peserta didik dapat mengatur jadwal bermain game, belajar dengan benar	4. Peserta didik dapat merancang Langkah-langkah untuk kegiatan yang teratur

#### LANGKAH KEGIATAN

Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa.</li> <li>2. Menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan dan kondisi peserta didik.</li> <li>3. Mengadakan assesmen non kognitif sederhana.</li> <li>4. Mengabsen dan mengapresiasi kehadiran</li> <li>5. Guru menyampaikan tujuan layanan</li> <li>6. Guru menyampaikan Langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan</li> <li>7. Mengadakan assessment awal</li> <li>8. Memotivasi peserta didik dengan ice breaking/permainan.</li> </ol>
Kegiatan Inti	<p><b>Apersepsi</b> : guru menayangkan power point yang berisikan cara manajemen waktu belajar yang benar dan menggunakan papan waktu serta sechedul waktu</p> <p><b>a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience)</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru menayangkan gambar tentang dampak tidak bisa mengaur waktu dengan baik terhadap dirumah dan</li> <li><b>b. Observasi ( Reflective Observation)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik diajak bermain game strip three ( menghitung setiap kelipatan 3 diganti kata “DOR”)</li> </ul> </li> <li><b>c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik diminta membahas Langkah-langkah perencanaan membuat schedul waktu yang sangat disiplin</li> </ul> </li> <li><b>d. Rencana tindakan (Active Experimentation)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik Mengis LKPD</li> </ul> </li> </ul>
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama</li> <li>2. Peserta didik merefleksikan kegiatan</li> <li>3. Guru menyampaikan penguuman tentang tugas-tugas dan kegiatan minggu depan</li> <li>4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peerta didik bersyukur dan mengucap salam</li> </ol>
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilaian proses	Antusiasme peserta didik, kesesuaian program, ketersediaan sarana prasarana.
2. Penilaian Hasil	Undertnding, Comfortable, Action
3. Tindak Lanjut	Memberi bimbingan dan alternatif solusi, seperti pengelolaan waktu yang lebih baik, pengalihan aktivitas ke hal-hal positif, dan penguatan keyakinan konseli untuk mengontrol kebiasaan bermain game secara berlebihan.

Mengetahui

Kepala Sekolah SB Kepong



Farhan Afif Al Kindi, S.Ag

Kuala Lumpur, 13 Agustus 2025

Mahasiswa BK

Elvidayani

NPM. 2202080012

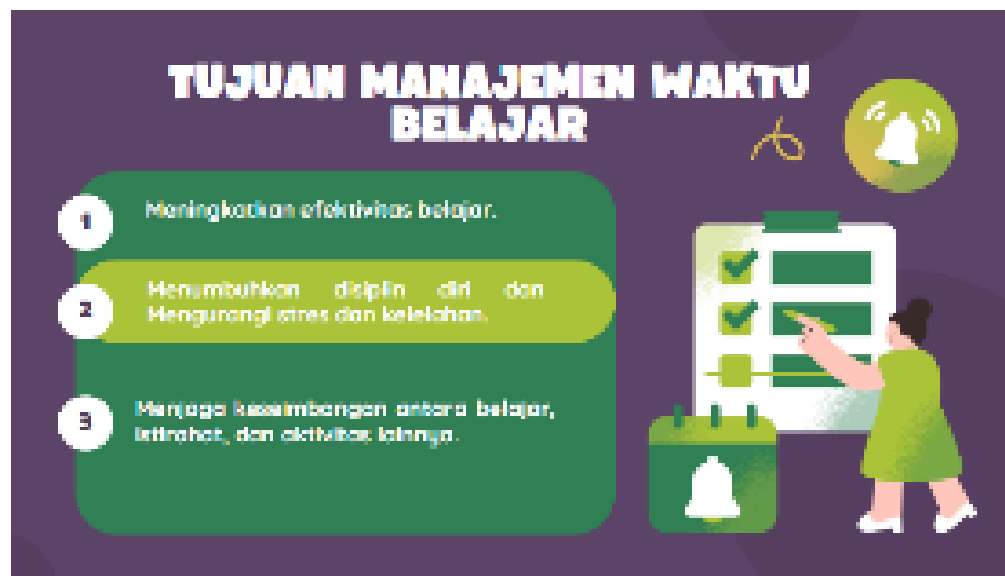
## Power Point



UNSU IAIN

# MANAJEMEN WAKTU BELAJAR

Evidajani 2202060012



## TUJUAN MANAJEMEN WAKTU BELAJAR

- 1 Meningkatkan efektivitas belajar.
- 2 Menumbuhkan disiplin diri dan Mengurangi stres dan kelelahan.
- 3 Menjaga keseimbangan antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya.



## Manajemen Waktu Belajar

Manajemen waktu belajar adalah proses merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu yang dimiliki secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan belajar. Intinya, manajemen waktu belajar membantu seseorang menghindari pemborosan waktu, memprioritaskan tugas, dan meningkatkan hasil belajar.

## Tips Sukses Mengatur Waktu Belajar



- Belajar di tempat yang tenang dan nyaman.
- Tetapkan target harian dan mingguan.
- Jauhkan ponsel saat belajar.
- Istirahat cukup agar otak tetap segar.

## Langkah-Langkah Manajemen Waktu Belajar

- Hmbuat daftar tugas (to-do list) harian/mingguan.
- Mengalokasikan waktu untuk setiap tugas.
- Hentikan batas waktu untuk menyelesaikan pekerjaan.
- Mengatur waktu istirahat di sela belajar (teknik Pomodoro: 25 menit belajar, 5 menit istirahat).

## Manfaat Manajemen Waktu

- Lebih teratur: Belajar sesuai jadwal.
- Produktif: Waktu digunakan untuk hal-hal prioritas.
- Meminimalkan penundaan (prokrastinasi).
- Lebih siap menghadapi ujian.

## KESIMPULAN

Manajemen waktu belajar adalah keterampilan penting yang dapat meningkatkan hasil belajar dan mengurangi stres. Dengan tujuan yang jelas, prioritas yang tepat, dan disiplin diri, siswa dapat memaksimalkan penggunaan waktu untuk mencapai keberhasilan akademik.

## Dokumentasi



Melakukan Layanan Bimbingan Kelompok dengan tema Manajemen Waktu Belajar



Memperkenalkan Media Papan waktu



Foto Bersama oleh Ibu Pengurus Sanggar



Membagikan Skedjule Waktu



Memaparkan PPT manajemen waktu

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. DATA PRIBADI**

Nama : Elvidayani  
Npm : 2202080012  
Tempat, Tanggal Lahir : Balaikasih, 20-01-2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Status : Belum Kawin  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Balaikasih, Dusun III Tempel. Kec.Kuala  
Anak Ke : 4  
Alamat Email : [elvidayani614@gmail.com](mailto:elvidayani614@gmail.com)

**B. DATA ORANG TUA**

Nama Ayah : Suminan  
Pekerjaan : Petani  
Nama Ibu : Almh. Supiatun  
Pekerjaan : -  
Alamat : Balaikasih. Kec. Kuala

**C. PENDIDIKAN**

1. SD Negeri 050607 Balaikasih
2. SMP Negeri 2 Kuala
3. SMA Negeri 1 Kuala
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun 2022-2026