

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENGOPTIMALAN WAKTU LUANG  
SISWA KELAS XI<sup>3</sup> SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN**

**TAHUN AJARAN 2024/2025**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat  
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**OLEH:**

**KHOIRIATUS SA'ADAH**

**NPM. 2002080037**



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

### BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 21 September 2024, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Khoiriatus Sa'adah  
NPM : 2002080037  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI3 SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

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

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

#### PANITIA PELAKSANA

Ketua

  
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.

Sekretaris

  
Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

#### ANGGOTA PENGUJI:

1. Drs. Zaharuddin Nur, M.M, M.Si

1. 

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

2. 

3. Dra. Jamila, M.Pd

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)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

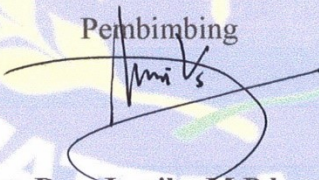
Nama : Khoiriatu Sa'adah  
NPM : 2002080037  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

sudah layak disidangkan.

Medan, September 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing

  
Dra. Jamila, M.Pd.

Diketahui oleh:

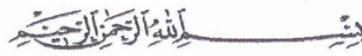
Dekan

  
Dr. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.

Ketua Program Studi






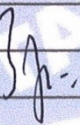
  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya



**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Khoiriatus Sa'adah  
 NPM : 2002080037  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
06 sept 24	Uji validitas dan realibilitas angket		
07 sept 24	Perbaikan kecenderungan variabel		
09 sept 24	Perbaikan pengujian hipotesis		
10 sept 24	Perbaikan kesimpulan		
11. sept 24	Perbaikan abstrak		
13. sept 24	Disetujui materi nihan skripsi		

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

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

Medan, September 2024  
Dosen Pembimbing Skripsi

Dra. Jamila, M.Pd.



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)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Khoiriatus Sa'adah  
NPM : 2002080037  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025**, adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenarnya.

Medan, September 2024  
Hormat Saya  
Yang membuat pernyataan,

  
Khoiriatus Sa'adah

## ABSTRAK

KHOIRIATUS SA'ADAH, NPM 2002080037. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025. Skripsi, Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pengoptimalan waktu luang siswa kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan pada tahun ajaran 2024/2025. Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan memberikan informasi dan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *Self Management* digunakan untuk membantu siswa mengelola waktu secara lebih efektif dan bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen pre-eksperimen *one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian ini terdiri dari siswa kelas XI<sup>1</sup>, XI<sup>2</sup>, XI<sup>3</sup>, dengan sampel penelitian sebanyak 8 siswa dari kelas XI<sup>3</sup> yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen pengumpulan data berupa angket yang mengukur pemahaman siswa dalam mengoptimalkan waktu luang sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap perubahan pada variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pengoptimalan waktu luang siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis (uji -t) paired sample test bahwa hasil rerata *pre-test* adalah sebesar 52.00 dan *post-test* 83.75 terdapat selisih rata-rata dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 31.75 dan *sig* (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kata Kunci : Layanan Bimbingan Kelompok, *Self Management*, Waktu luang

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan segala kerendahan hati, puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kasih dan sayang-Nya yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025”** ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan bagi seluruh umat islam.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis menemui berbagai tantangan dan kendala, namun berkat dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Yang senantiasa memberikan kesehatan dan kelancaran penulis untuk menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih yang sebanyak-banyaknya juga untuk kedua orang tua saya, buya saya Amiruddin S.Pd,I dan ummi saya Syawalia yang selalu memberikan dukungan, nasihat, serta motivasi kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan proses perkuliahan dan skripsi ini. Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada mereka yang telah memberikan bantuan, motivasi, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M. AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu Dra.Hj. Syamsuyurnita, M. Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
4. Bapak Dr. Mandra Saragih, S.Pd.,M.Hum. 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
7. Ibu Dra.Jamila, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dan saran dalam setiap tahap penyusunan skripsi ini. Dan terima kasih atas waktu dan perhatian yang diberikan
8. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan
9. Bapak Abdullah Ihsan S.Pd. selaku kepala sekolah dari SMA Muhammadiyah 01 Medan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan observasi selama proses penelitian
10. Terima kasih juga kepada teman-teman seperjuangan saya BK A PAGI stambuk 2020 yang sudah menjadi teman saya selama 4 tahun ini

Kepada pihak-pihak yang terlibat semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca dan memerlukannya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Medan, September 2024  
Peneliti

Khoiriatus Sa'adah

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>I</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>II</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>V</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM .....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>IX</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH .....	5
1.3 BATASAN MASALAH.....	5
1.4 RUMUSAN MASALAH .....	5
1.5 TUJUAN PENELITIAN .....	6
1.6 MANFAAT PENELITIAN.....	6
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 KERANGKA TEORETIS.....	8
2.1.1 <i>Layanan Bimbingan Kelompok</i> .....	8
2.1.2. <i>Teknik Self Management</i> .....	14
2.1.3. <i>Waktu Luang</i> .....	16
2.2 PENELITIAN YANG RELAVAN .....	20
2.3 KERANGKA KONSEPTUAL .....	21
2. 4 HIPOTESIS .....	22
<b>BAB III.....</b>	<b>25</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>

3.1 PENDEKATAN PENELITIAN .....	25
3.1.1 <i>Desain Penelitian</i> .....	25
3.2 LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....	26
3.2.1 <i>Lokasi Penelitian</i> .....	26
3.2.2 <i>Waktu Penelitian</i> .....	26
3.3. POPULASI DAN SAMPEL.....	26
3.3.1 <i>Populasi Penelitian</i> .....	27
3.3.2 <i>Sampel Penelitian</i> .....	27
3.3.3 <i>Variabel dan Defenisi Operasional</i> .....	28
3.4 INSTRUMENT PENELITIAN .....	30
3.4.1 <i>Teknik Pengumpulan Data</i> .....	30
3.4.2 <i>Uji Validitas</i> .....	33
3.4.3 <i>Uji Reliabilitas</i> .....	36
3.4.4 <i>Teknik Analisis Data</i> .....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 DEKSKRIPSI HASIL PENELITIAN .....	38
4.1.1 <i>Kecenderungan Variabel Penelitian</i> .....	39
4.1.2 <i>Pengujian Persyaratan Data</i> .....	42
4.1.3 <i>Pengujian Hipotesis</i> .....	44
4.2. PEMBAHASAN PENELITIAN .....	45
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
5.1 KESIMPULAN .....	48
5.2 SARAN.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

1. 1 Hasil Observasi .....	3
3. 1 Kegiatan Penelitian .....	26
3. 2 Populasi Penelitian.....	27
3. 3 Jumlah sampel.....	28
3. 4 Variabel dan Defenisi Operasional .....	29
3. 5 Skala Likert .....	31
3. 6 Kisi-kisi Angket .....	33
3. 7 Hasil Uji Validitas.....	35
3. 8 Hasil Uji Realibilitas .....	36
3. 9 Rumus Kategori (Azwar, 2017) .....	38
4. 1 Rumus Interval.....	39
4. 2 Hasil interval .....	40
4. 3 Distribusi Frekuensi pretest.....	41
4. 4 Distribusi Frekuensi Posttest.....	42
4. 5 Nilai Pre-test Post-test.....	43
4. 6 Uji Normalitas Tes .....	43
4. 7 Output Uji-T berpasangan (Paired Sample T- Test) .....	44
4. 8 Output Uji-T berpasangan (Paired Sample T- Test) .....	44
4. 9 Rekapitulasi hasil penelitian .....	45

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Pre-test.....	41
Diagram 4. 2 Hasil post-test.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....	53
Lampiran 2 .....	54
Lampiran 3 .....	56
Lampiran 4 .....	62
Lampiran 5 .....	64
Lampiran 6 .....	67
Lampiran 7 .....	69
Lampiran 8 .....	73
Lampiran 9 .....	74

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan aspek krusial dalam kehidupan manusia yang dapat mewujudkan pribadi yang berkualitas dan berkepribadian. Pendidikan juga merupakan salah satu hal terpenting dalam suatu bangsa. Melalui pendidikan, seluruh warga negara dapat memperluas pengetahuannya serta mengembangkan bakat, minat dan potensinya.

Pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran, agar siswa dapat mengembangkan potensinya secara maksimal dan memperoleh keterampilan yang diperlukan baik bagi dirinya maupun masyarakat (Undang-Undang No. 20, 2003).

Melalui pendidikan, seseorang dapat mengembangkan kemampuan, sikap, dan perilaku yang dihargai dalam kehidupan bermasyarakat. Pada umumnya manusia mempunyai waktu 24 jam dalam sehari dan penggunaan waktu tersebut tergantung pada preventi masing-masing individu. Waktu adalah serangkaian aktivitas yang terjadi di masa yang sedang terjadi, masa yang telah berlalu, dan masa yang akan datang. Penggunaan waktu dalam sehari, tentunya seseorang dapat menggunakan waktu luangnya dengan berbagai kegiatan.

Waktu luang digambarkan sebagai waktu senggang setelah segala kebutuhan dasar telah dipenuhi. Waktu yang tersedia digunakan untuk melakukan segala hal yang sesuai keinginan dan bersifat positif. Sederhananya, waktu luang adalah waktu yang dimiliki setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, waktu di mana setiap orang dapat melakukan hal-hal yang disukai, waktu untuk bersantai, dan mengembangkan kemampuannya. Untuk menjadi pribadi

yang lebih baik, maka memanfaatkan waktu luang dengan baik sangatlah penting (George Torkildsen dalam Nanda, 2021 : 284)

Waktu luang dalam pendidikan adalah ketika siswa memahami pentingnya waktu luang, mereka akan cenderung memanfaatkannya dengan melakukan aktivitas yang menarik dibandingkan aktivitas yang tidak ada gunanya. Waktu luang siswa adalah waktu di luar jam sekolah dan waktu sepulang sekolah. Ada waktu khusus di mana siswa dapat mengikuti kegiatan apapun dengan gembira, menyegarkan pikiran dan tidak menjadi beban. Namun, penggunaan waktu luang tanpa diisi kegiatan yang positif dan cenderung tidak produktif akan menimbulkan hal-hal yang tidak baik. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian ini untuk memberikan pemahaman dalam mengoptimalkan waktu dengan baik. Pengelolaan diri, atau *self-management*, adalah upaya seseorang untuk merencanakan, memfokuskan, dan menilai apa yang mereka lakukan sendiri. Ini mempengaruhi upaya seseorang untuk menghabiskan waktunya dengan efektif dan sesuai dengan tujuannya.



## 1. 1 Hasil Observasi

BIDANG	NO	KEBUTUHAN DAN MASALAH	KODE KONSELI	JUMLAH	PROSENTASE	DERAJAT MASALAH (PRIORITAS)
PRIBADI	1	Ingin mengetahui bahaya rokok, miras dan narkoba.	0,0,0,0,0,0,0,0,0,	9	0,3913	TINGGI
	2	Kurang memahami adanya perbedaan individu.	0,0,0,0,	4	0,1739	SEDANG
	3	Ingin tahu penyebab dan dampak tawuran.	0,0,0,0,0,	5	0,2173	TINGGI
	4	Ingin mengetahui cara mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.	0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,	15	0,6521	SEGERA
	5	Ingin mengetahui bagaimana caranya untuk memperoleh beasiswa untuk meringankan beban biaya sekolah	0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,	15	0,6521	SEGERA

Berdasarkan hasil observasi serta data dari Identifikasi Kebutuhan dan Masalah Siswa (IKMS) yang peneliti lakukan di SMA Muhammadiyah 01 Medan, beragam fenomena yang terjadi disekolah. Salah satu fenomena yang kini peneliti amati di SMA Muhammadiyah 01 Medan adalah kesulitan-kesulitan yang muncul dalam upaya memaksimalkan waktu secara efektif. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perilaku siswa yang hanya bermain game, dan cenderung tidak melakukan kegiatan apapun saat waktu luang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak menggunakan waktu luang dengan baik, siswa belum bisa mengoptimalkan waktu luangnya ke arah yang lebih bermanfaat seperti ikut dalam kegiatan keagamaan, kemasyarakatan, maupun kegiatan bermanfaat lainnya untuk mengembangkan potensi diri siswa.

Untuk meningkatkan dan menumbuhkan pemahaman dalam mengoptimalkan waktu dengan baik pada siswa dan permasalahan di atas, oleh karena itu program layanan bimbingan yang baik dan terencana perlu dilaksanakan. Salah satu layanan bimbingan yang dapat mengurangi permasalahan siswa terkait waktu luar adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk menghentikan berkembangnya permasalahan siswa. Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri dari berbagi informasi tentang berbagai permasalahan yang muncul, baik permasalahan pribadi maupun sosial yang tidak ajarkan dalam suasana kelas (Syafriana, 2019) suatu metode pemberian bantuan satu lawan satu kepada individu yang dilakukan secara berkelompok dan memungkinkan semua pihak berpartisipasi aktif dalam pertukaran ide, sikap, dan keterampilan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah. Untuk menciptakan suasana dalam kelompok di gunakan suatu teknik pada saat sesi bimbingan kelompok. Salah satu teknik yang bisa disarankan penelitian ini dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah teknik self management.

Self Management (pengelolaan diri) adalah suatu metode dimana individu mengatur perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan pribadi dengan mengambil tanggung jawab atas tindakan yang diambilnya (Komalasari, dkk. 2016). Teknik Self Management merupakan hasil upaya individu untuk mengembangkan kepribadiannya dengan lebih baik dengan memberikan motivasi, inspirasi, dan motivasi pada diri sendiri untuk berbuat baik. Self Management sangat penting agar individu dapat berkembang menjadi pribadi yang berkualitas dan berguna bagi pemenuhan hidupnya.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dipilih karena dianggap tepat untuk membantu siswa dalam bekerja sama, berlatih mengutarakan pendapat, dan mampu berbagi potensi solusi atau pilihan dengan kelompok guna meningkatkan pemahaman dalam mengoptimalkan waktu luang dengan baik pada masing-masing siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan**

## **Teknik Self Management Terhadap Pengoptimalan Waktu Luang pada Siswa/i Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025”.**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi antara lain:

1. Ditemukan beberapa siswa hanya bermain game di waktu luang.
2. Ditemukan beberapa siswa hanya bermain hp di waktu luang.
3. Ditemukan beberapa siswa hanya bercerita dengan teman sebangkunya saat waktu luang
4. Ditemukan beberapa siswa tidur saat waktu luang
5. Ditemukan beberapa siswa tidak melakukan kegiatan apapun saat waktu luang.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi tersebut di atas, maka perlu dilakukan penyempitan permasalahan atau pembatasan masalah agar topik yang diteliti lebih terfokus dan terarah. Masalah penelitian ini dibatasi pada “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management dan Pengoptimalan Waktu Luang di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Peningkatan Pemahaman Dalam Mengoptimalkan Waktu Luang Siswa/i Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025 ?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Peningkatan Pemahaman Dalam Mengoptimalkan Waktu Luang Siswa/i Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025”.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Kedua manfaat tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori-teori mengenai bimbingan dan konseling di masa depan.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan penelitian bagi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi sekolah  
Diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan di sekolah.
  - b. Bagi guru BK  
Sebagai bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling pentingnya pelayanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan pemahaman dalam mengoptimalkan waktu dengan baik.
  - c. Bagi siswa  
Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan kreativitas siswa dalam mengoptimalkan waktu dengan baik.

d. Bagi peneliti lain

Hal ini juga digunakan sebagai sumber penelitian bagi peneliti lain untuk mengkaji kemajuan bimbingan dan konseling keahlian dalam melayani klien, dan bahkan bagaimana layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* berpengaruh untuk mengoptimalkan waktu luang siswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kerangka Teoretis**

##### **2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok**

###### **a. Defenisi Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno, Layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian informasi dalam lingkungan kelompok dan pembuatan rencana pengambilan keputusan yang tepat dengan menggunakan dinamika kelompok sebagai sarana untuk mencapai tujuan kegiatan bimbingan (Ulul Azam, 2016).

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan sekolah antara lain adalah layanan bimbingan kelompok. Dalam Bimbingan kelompok dibahas proses pemberian bimbingan atau layanan kepada siswa dari pembimbing dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Bimbingan kelompok bertujuan untuk mendiskusikan topik-topik yang menurut setiap anggota kelompok dapat membantu dalam mengenali, mencegah, atau menyelesaikan masalah yang muncul baik permasalahan penting yang muncul dilingkungan siswa, dimasyarakat maupun dilingkungan sekolah dengan bantuan bimbingan kelompok.

Menurut Juntika Achmad dan Nurihsan, tujuan dari layanan bimbingan kelompok juga untuk menjaga agar siswa tidak mengalami permasalahan . Bimbingan kelompok juga memudahkan setiap anggota kelompok untuk mendapatkan informasi terkait dengan kesulitan sosial, profesional, pribadi, dan pendidikan. (Syafriana, 2019).

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama membahas suatu topik tertentu dan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk

membantu siswa memecahkan masalah dan kesulitan pada diri, serta mencegah terjadinya masalah guna memperoleh informasi dan membantu siswa untuk menyusun rencana atau mengambil keputusan yang tepat.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno, membedakan dua kategori tujuan bimbingan kelompok yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan keseluruhan dari bimbingan kelompok adalah untuk membantu kepribadian setiap anggota kelompok tumbuh melalui suasana layanan bimbingan. Selain itu, membantu siswa atau klien yang mengalami kendala pada saat proses bimbingan kelompok merupakan tujuan lain dari proses bimbingan kelompok (Prayitno, 2017).

Berikut ini adalah tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok:

1. Melatih individu untuk berbicara dan berinteraksi di depan kelompok.
2. Memiliki kemampuan mengemukakan usulan dan gagasan, serta keberanian menyuarakan pendapat dan reaksi kepada anggota kelompok lainnya.
3. Mengakui dan menghargai pendapat anggota kelompok lainnya.
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
5. Mampu menunjukkan pertimbangan.
6. Dapat mengembangkan persahabatan dengan peserta lainnya.
7. Membicarakan permasalahan atau pokok bahasan yang sedang marak dan mempunyai kemampuan mengambil kesimpulan mengenai permasalahan tersebut (Prayitno, 2017).

Menurut Tohirin bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk mendorong pertumbuhan sikap, ide, perasaan, persepsi, dan wawasan yang memfasilitasi penyesuaian perilaku yang lebih baik atau

lebih berhasil yaitu meningkatkan kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal (Tohirin, 2014).

Para ahli menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan yang dapat dipahami. Salah satu tujuan utama dari layanan tersebut adalah untuk membantu siswa mengembangkan kepribadiannya guna menghadapi permasalahan yang timbul dalam kehidupannya. Tujuan lainnya adalah membantu siswa menjalani kehidupan yang dinamis dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar sebaik mungkin.

c. Asas-asas dan Dinamika Kegiatan Bimbingan Kelompok

1. Kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat asas yang diperlukan untuk mempermudah pelaksanaannya. Asas-asas ini meliputi asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, keaktifan, dan normatif. Asasnya adalah sebagai berikut::
  - a) Asas Keterbukaan : setiap anggota dapat secara bebas dan terbuka berbicara tentang apa yang mereka rasakan dan pikirkan tanpa malu dan ragu-ragu.
  - b) Asas Kesukarelaan : setiap anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman atau pemimpin kelompok.
  - c) Asas Keaktifan : setiap anggota harus berpartisipasi dalam mengemukakan pendapat pribadi mereka untuk mencapai tujuan kegiatan bimbingan kelompok
  - d) Asas Kenormatifan : bahwa apapun yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma dan kebiasaan yang berlaku atau yang telah disetujui bersama.
  - e) Asas Kerahasiaan : bahwa setiap anggota kelompok harus memiliki kemampuan untuk merahasiakan semua informasi



yang dibicarakan, terutama informasi yang sensitif atau tidak layak diketahui orang lain (Prayitno, 2017).

Oleh karena itu, masuk akal jika Prayitno mengatakan ada lima prinsip atau asas yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok: asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, keaktifan, dan normatif. Semua asas, anggota kelompok dan pimpinan harus mempertimbangkan masing-masing pedoman ini.

## 2. Dinamika Kegiatan dengan BMB3

Dinamika antar anggota kelompok akan terjadi ketika melakukan kegiatan bimbingan kelompok. Setiap gerak manusia, termasuk interaksi sosial, membangun dan mengaktifkan dinamika BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung jawab). Layanan bimbingan kelompok adalah cara terbaik untuk meningkatkan keterampilan BMB 3 karena memungkinkan terjadinya dinamika kelompok yang intens dan produktif yang dapat terjadi. Konselor membekali setiap anggota kelompok pengembangan keterampilan BMB3 secara berkelanjutan. (Prayitno, 2017).

## d. Prinsip-Prinsip Layanan Bimbingan Kelompok

Siti Hartinah menjelaskan mengatakan bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ada beberapa landasan pelaksanaan layanan, yaitu:

1. Identifikasi kebutuhan anak: Dalam memberikan layanan, pembimbing memperhatikan kebutuhan-kebutuhan anak sebagai pertimbangan pemberian layanan, seperti:
  - a. Kebutuhan Dasar yang meliputi makan, minum, istirahat, dan lain sebagainya.

- b. Kebutuhan sosial seperti kebutuhan akan cinta, kasih sayang, pengakuan, keterikatan, pujian, dan partisipasi dalam bantuan orang lain.
  - c. Kebutuhan bawaan akan harmoni, keseimbangan, dan kesatuan serta kebutuhan individu dan sosial, yang bersifat kodrati.
2. Keseimbangan: Mempertimbangkan kebutuhan untuk membantu mereka memenuhi perannya sebagai makhluk individual dan makhluk sosial.
  3. Pengembangan pribadi: Individu diakui mempunyai kemampuan, pembawaan, potensi yang berbeda satu dengan lainnya dan hak untuk memilih, menentukan, memutuskan, bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri (Hartina, 2017).
- e. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yang efektif dan efisien bergantung pada pelaksanaan tahap-tahap perkembangan yang tepat. Jika setiap tahap dijalankan dengan sempurna, ini menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan kelompok telah dilaksanakan dengan benar dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap, yaitu sebagai berikut :

1. Tahap Pembentukan : Perkenalan, keterlibatan diri, dan pengintegrasian diri ke dalam kegiatan kelompok, semuanya merupakan bagian dari tahap pembentukan. Konselor membantu memunculkan dinamika BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung jawab) pada tahap pembentukan. Pada tahap ini, para anggota saling memperkenalkan diri merreka satu sama lain dan berbsgi tujuan dan aspirasi yang ingin mereka capai baik sebagian, semua, atau tidak sama sekali. Agar anggota

memahami arah kelompok dan alasan pelaksanaannya, mereka juga diberikan penjelasan. Jika masalah muncul dalam proses pelaksanaannya, mereka akan memahami metode penyelesaiannya. Selain itu, seluruh anggota diajarkan nilai kerahasiaan sehingga orang lain tidak mengetahui permasalahan yang menimpa setiap anggota kelompok (Prayitno, 2017)

2. Tahap Peralihan : tahap ini berfungsi sebagai “Jembatan” antara tahap pertama ke tahap ketiga. Pada tahap ini, pemimpin kembali ke tahap sebelumnya sampai masing-masing anggota kelompok siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan, jika pemimpin menemukan bahwa anggota tidak siap atau tidak memahami kegiatan yang akan dilaksanakan (Prayitno, 2017).
3. Tahap Kegiatan : Inti kegiatan kelompok adalah tahapan kegiatan untuk mengembangkan keterampilan berkomunikasi, berpendapat, mendengarkan pendapat orang lain, toleransi dan kesabaran, pemecahan masalah kelompok, anggota akan terlibat aktif dalam kelompok pada tahap kegiatan ini (Prayitno, 2017).
4. Tahap Pengakhiran : Pada tahap ini ada dua tugas yang terlibat yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut. Pesan dan hasil kegiatan dikomunikasikan oleh pemimpin dan anggota kelompok, serta merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, pemimpin kelompok berterimakasih atas keikutsertaan semua anggota kelompok, dan salam hangat perpisahan (Prayitno, 2017).

Pelayanan bimbingan kelompok akan berjalan dengan baik apabila setiap langkah diselesaikan secara teratur dan sesuai urutan yang ditentukan. Tahapan pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan atau tahap inti, dan tahap pengakhiran dalam proses bimbingan kelompok seperti yang telah diuraikan di atas wajib dipatuhi dan dipahami oleh setiap anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk memastikan hubungan anggota kelompok berjalan dengan baik.

### 2.1.2. Teknik *Self Management*

#### a. Pengertian *Self Management*

*Self Management* sama dengan mampu untuk merencanakan dan mengatur diri sendiri. Menurut Gantina Komalasari, *self management* sebagai proses memulai aktivitas pengendalian ransangan dan pemantauan diri dengan tujuan mengubah perilaku individu sesuai dengan pengaturan diri, pemantauan, dan penghargaan diri. Individu berpartisipasi dalam beberapa atau seluruh komponen dasar dari strategi ini, termasuk memilih target perilaku, mengawasi perilaku, dan menilai kemanjuran tindakan (Gantina, 2014). Individu yang memiliki keterampilan pengaturan diri cenderung tidak mengalami penyimpangan kepribadian. Diperkirakan bahwa teknik ini akan dapat membantu individu memperbaiki kebiasaan tingkah laku mereka dengan mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri mereka sendiri. Pendapat para ahli mengenai *Self Management* antara lain sebagai berikut:

Menurut Soekadji, *Self Management* sebagai suatu proses atau teknik yang mengharuskan individu untuk bertanggung jawab atau mengambil keputusan mengenai perilakunya sendiri. Berikut ini beberapa komponen proses atau pendekatan *self management* yaitu:

- Menetapkan tujuan, sasaran, atau tujuan perilaku yang diinginkan.
- Dengan memilih sendiri pendekatan atau proses yang akan digunakan, individu dapat mengawasi dan memperhatikan perilakunya. Ini berguna untuk memantau perkembangan yang telah dicapai.
- Mengevaluasi atau memeriksa bagaimana perilaku berkembang (Annisa, 2018)

Menurut Prijoksaksono, *Self Management* mengacu pada kapasitas individu dalam menggunakan kemampuannya untuk mengatur secara penuh seluruh aspek keberadaannya, termasuk aspek fisik, mental, emosional, spritual dan realitasnya (Nuvita, 2015).

Dari beberapa pendapat ahli di atas memperjelas bahwa *Self Management* adalah proses di mana konseli belajar mengendalikan dan

mengarahkan perilaku mereka sendiri, yang didapat selama proses penyediaan layanan bimbingan kelompok. Ketika seseorang dapat mengelola semua aspek dirinya, termasuk pikiran, perasaan, tingkah laku, dan memotivasi dirinya untuk memiliki pengelolaan diri yang baik, maka dapat dikatakan individu tersebut mempunyai *Self Management* yang efektif.

#### b. Tujuan Teknik Self Management

Kesadaran diri dan kemampuan mengatur perkataan, ide, dan perilaku merupakan tujuan dari teknik *self management*. Dengan melakukan hal ini, individu dapat menghindari pengambilan keputusan yang tidak tepat dan termotivasi untuk bertindak secara moral dan etis (Kurniati, 2019).

*Self Management* adalah metode pengolahan diri yang memungkinkan individu harus menempatkan diri mereka dalam keadaan yang menghalangi perilaku atau masalah yang ingin mereka hentikan untuk mempelajari cara menghentikan perilaku atau masalah yang tidak diinginkan. Dengan kata lain, individu mempunyai kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya, sehingga memungkinkan mereka meningkatkan aktivitas yang baik dan pantas serta menghindari aktivitas yang buruk. Berikut ini adalah tujuan *self management* :

1. Memberikan siswa kesempatan yang lebih besar dalam prosedur konseling.
2. Memberikan kemampuan kepada siswa yang dapat mereka gunakan setelah berakhirnya pelaksanaan layanan.
3. Memberikan penyesuaian yang konsisten dan kearah prosedur yang sesuai.
4. Mengembangkan kemampuan belajar baru yang dapat diterima (Siti Nurzaakiyah & Nandang Budiman, 2018: 15).

a. Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Berikut langkah-langkah dilaksanakannya *Self Management* sebagai berikut:

1. Tahap observasi diri

Pada tahap ini, konseli secara sadar mengamati dan dengan cermat mencatat perilakunya sendiri

2. Tahap penilaian diri

Pada tahap ini, Konseli membuat perbandingan antara temuan catatan perilakunya dengan tujuan perilakunya sendiri. Perbandingan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dan efisiensi program. Jika program tidak berfungsi maka harus dievaluasi. Hal ini mungkin terjadi akibat perilaku tujuan yang tidak sesuai, target yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang tidak realistis, atau penguatan yang diberikan tidak memadai.

3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini, konseli mengatur perilakunya, memberikan dukungan, menghapus, dan mendisiplinkan dirinya sendiri. Ini adalah langkah tersulit karena konseli harus sangat berkomitmen untuk tetap berpegang pada strategi yang dibuat secara rutin (Komalasari, 2016).

### **2.1.3. Waktu Luang**

a. Pengertian Waktu Luang

Waktu luang adalah waktu yang dimiliki setiap individu, baik di luar maupun disamping aktivitas rutinnnya (Yurida, 2019). Waktu luang adalah waktu yang dihabiskan untuk melakukan hal-hal selain aktivitas rutin individu. Individu yang memiliki bakat berdagang atau menciptakan karya seni seperti lukisan, puisi, cerpen dan karya lainnya dapat memanfaatkan waktu luangnya untuk tujuan yang positif. Ketika individu menghabiskan

waktu luangnya untuk melakukan aktivitas ini, mereka secara mengisi waktu luang seperti kegiatan tersebut, individu juga dapat mengembangkan hobi atau kegiatan yang mereka sukai sekaligus.

#### b. Jenis-jenis Waktu Luang

Menurut George Tordkilsen, Waktu luang didefinisikan juga sebagai waktu di mana individu bebas untuk melakukan pekerjaan apapun yang mereka inginkan (Sabri, 2020) Beberapa jenis waktu luang adalah sebagai berikut:

##### 1. Waktu luang sebagai waktu (*Leisure as time*)

Menurut kamus sosiologi, Waktu luang diartikan sebagai waktu “*free time after in the practical necessities of life have been attended attended to*” yang berarti bahwa waktu tersebut adalah waktu setelah semua kebutuhan sederhana telah terpenuhi dan tercukupi, di mana ada waktu lebih yang dimiliki untuk melakukan segala hal yang sesuai dengan keinginan yang bersifat positif.

##### 2. Waktu luang sebagai aktivitas (*Leisure as activity*)

Pemahaman klasik lain tentang waktu luang adalah kegiatan atau kumpulan aktivitas. Aktivitas atau pekerjaan yang diselesaikan setelah menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang berkaitan dengan tanggung jawab kewajiban sosial, kekeluargaan, dan pekerjaan mungkin dapat dikategorikan sebagai waktu luang. Beristirahat, belajar lebih banyak, mengembangkan keterampilan untuk kepentingan pribadi, atau memperluas keterlibatan sukarela dalam kehidupan masyarakat adalah tujuan yang mungkin dicapai dalam hal ini. Waktu luang dapat dianggap sebagai kegiatan, bukan sebagai pekerjaan. Di mana orang berpartisipasi dalam aktivitas sosial secara spontan, melakukan kegiatan yang mereka inginkan, seperti untuk merelaksasi, mengalihkan, atau mengembang diri mereka sendiri, atau bebas melakukan kreativitas mereka sesuai dengan kemampuannya.

3. Waktu luang sebagai suasana hati atau mental yang positif (*Leisure as a state of being or end in itself*)

Waktu luang adalah keadaan mental yang memungkinkan individu untuk mendapatkan ketenangan pikiran dan fokus pada kegiatannya. Waktu luang mempunyai satu syarat penting: tingkat kebebasan yang dirasakan individu. Sebuah aktivitas waktu luang dapat didefinisikan sebagai tingkat kegiatan yang dilakukan secara bebas dan tanpa gangguan. Untuk waktu luang seperti ini, dimaksudkan untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan dengan cara yang bebas dan bebas.

4. Waktu luang sebagai rekreasi

Rekreasi mencakup aktivitas atau pengalaman yang dilakukan secara sukarela pada waktu luang. Setiap individu yang terlibat dapat memiliki untuk melakukannya untuk kesenangan atau untuk memenuhi kebutuhan pribadi tertentu.

5. Waktu luang sebagai cara hidup (*Leisure as a way of life*)

Hidup dalam keadaan yang agak bebas, bebas dari tuntutan ekstrinsik yang dibebankan pada rutinitas dan lingkungan fisik, memungkinkan seseorang untuk bertindak dengan cara yang datang dari hati dan dan memuaskan secara pribadi, intuitif, berharga, dan landasan iman (Torkildsen dalam Sabri, 2020).

- c. Tujuan Pengoptimalan Waktu Luang

Mengoptimalkan waktu luang pasti memiliki tujuan. Keterampilan mengoptimalkan waktu luang dengan baik memungkinkan individu memanfaatkan waktu luang mereka sebaik-baiknya, yang membuat mereka sangat beruntung.

Pengoptimalan waktu luang memiliki beberapa tujuan, antara lain:

1. Mampu mengelola waktu secara efektif sehingga dapat digunakan untuk usaha yang bermanfaat.
2. Untuk memastikan individu memiliki waktu yang cukup untuk mendekati diri kepada Allah.



3. Mampu memaksimalkan pekerjaan tepat pada waktunya tanpa harus menunda-nunda pekerjaan (disiplin).
4. Dengan memanfaatkan waktu bisa menjadi orang yang berhasil dalam hal pekerjaan.
5. Dapat melakukan berbagai pekerjaan tidak hanya urusan akhirat namun juga urusan duniawi berjalan dengan baik, sehingga bahagia dunia dan akhirat.
6. Menurunkan tingkat stress , meningkatkan kesehatan, dan menjalani kehidupan yang lebih sederhana (Yurida, 2019).

Dari beberapa tujuan di atas, dapat dipahami bahwa tujuan pemanfaatan waktu luang adalah merencanakan, mengelola, dan memanfaatkannya dengan baik guna menjamin seluruh tugas dan kegiatan selesai sesuai jadwal dan berfungsi sesuai rencana.

#### d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengoptimalan Waktu Luang

Cara hidup individu dapat dipengaruhi dengan mengisi waktu luangnya dengan kegiatan konstruktif dan bermanfaat. Pengaruh pada pengoptimalan waktu luang tidak terbatas pada satu faktor. Faktor-faktor berikut dapat menjadi penghalang untuk pengoptimalan waktu luang:

##### 1) Sering menunda tugas

Menunda pekerjaan menyebabkan individu terbebani dengan banyak tugas yang wajib diselesaikan diakhir waktu.. Akibatnya, individu tersebut akan kehilangan waktu istirahatnya, pekerjaannya tidak dapat diselesaikan dengan maksimal, dan mereka akan kehilangan fokus.

##### 2) Malas

Kemalasan membuat seseorang enggan melakukan apapun meskipun waktu luang. Mereka hanya akan bersenang-senang, santai, dan hanya membuang-buang waktu.

##### 3) Tidak menyadari seberapa pentingnya waktu

Meskipun tampak seperti sesuatu yang sederhana, tetapi waktu mempunyai banyak manfaat dalam kehidupan kita. Jika kita tidak memanfaatkannya, kita akan mengalami kerugian, karena waktu yang sudah berlalu tidak dapat diulang (Yurida, 2019).

## 2.2 Penelitian yang Relevan

Peneliti harus melakukan review terhadap penelitian terdahulu yang sebanding dengan tema penelitian yang akan diteliti agar penelitian ini lebih terfokus pada suatu masalah penelitian, menghasilkan penelitian baru, dan memetakan posisi penelitian yang akan dilakukan. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti melakukan tinjauan literatur terhadap temuan penelitian sebelumnya yang hasilnya dijabarkan sebagai berikut:

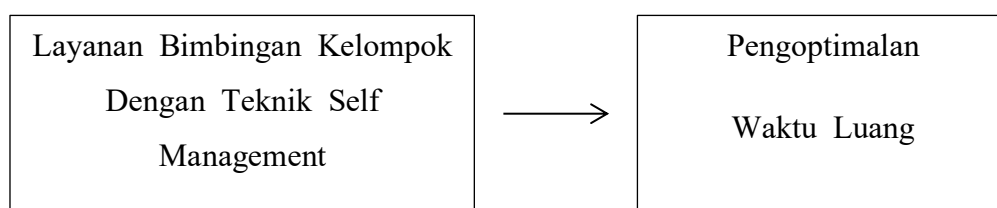
1. Penelitian yang dilakukan oleh YR Nanda, Syahruman, Vira Afriyati (2021) dengan judul penelitian “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Terhadap Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa Kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian one grup pre-test dan post-test. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik Self Management untuk meningkatkan pemanfaatan waktu senggang siswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Eza Mahendra (2017) dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Strategi Self Management Untuk Membantu Siswa Memanfaatkan Waktu Luang Dengan Kegiatan Positif (Belajar) Kelas IX A di MTSN Purwosari” Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen design dengan rancangan penelitian pre-test dan post-test one group design. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok strategi Self Management dapat meningkatkan kemampuan pemanfaatan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar) di MTSN Purwosari.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Waktu luang didefinisikan sebagai waktu yang dimiliki setiap individu, baik di luar maupun disamping aktivitas rutinnnya untuk menyenangkan diri sendiri, tetapi juga dituntut untuk menggunakan waktu luang dengan baik. Dengan pengoptimalan waktu luang yang efektif, siswa dapat meningkatkan efisiensi waktu, memaksimalkan produktifitas, dan pengembangan potensi diri yang lebih baik.

Salah satu jenis layanan yang termasuk dalam bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan oleh beberapa individu dengan menggunakan dinamika kelompok untuk menyampaikan informasi dari topik permasalahan yang dibahas didalam kelompok. Dalam pelaksanaan layanan setiap anggota kelompok dapat berinteraksi satu sama lain, menyuarakan sudut pandang, menjawab pertanyaan, dan memberi saran terkait topik permasalahan yang dibahas. Sedangkan teknik Self Management adalah cara untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu luang. Kemampuan setiap individu dalam mengatur waktunya sendiri mempengaruhi upayanya untuk mendapatkan waktu yang efisien sesuai dengan keinginannya. *Self Management* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatur, memusatkan, dan menilai aktivitas yang telah dilakukan secara efektif.

Oleh karena itu, melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik Self Management diharapkan mampu meningkatkan pemahaman siswa dalam mengoptimalkan waktu luang dengan baik. Bagan berikut, membantu menjelaskan kerangka konseptual yang akan peneliti gunakan :



**X****Y**

## **2.4 Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti data yang terkumpul. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ha : Ada peningkatan pemahaman dalam pengoptimalan waktu luang melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self Management pada siswa X<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan.
- Ho: Tidak ada peningkatan pemahaman dalam pengoptimalan waktu luang melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self Management pada siswa X<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Metode kuantitatif digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Dengan menggunakan instrument penelitian, ini mengumpulkan data dan menganalisisnya secara kuantitatif atau statis untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah diuji. Pendekatan eksperimen adalah salah satu jenis penelitian kuantitatif yang dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif variabel eksperimen dan seberapa besar pengaruh yang mereka miliki (Sugiyono, 2018).

##### 3.1.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan model *desain One-Group Pre-Test dan Post-test*.

$$O^1 \rightarrow X \rightarrow O^2$$

Keterangan:

$O^1$  = *Pre-test* (Tes Awal)

$X$  = *Treatment* (Perlakuan)

$O^2$  = *Post-test* (Tes Akhir)

Desain penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok. Pada desain ini, kelompok dilakukan dua kali pengukuran yaitu sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment dengan menggunakan angket yang sama pada pengukuran awal. Hasil angket dan hasil test kemudian dianalisis dengan bantuan *Statistical Packages For Sosial Science* (SPSS).

### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 01 Medan Jl. Utama No. 170, Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara.

#### 3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025 yang tepatnya dimulai dari bulan Januari sampai bulan September 2024. Untuk jelasnya tentang rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Jenis Kegiatan	Bulan								
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep
1	Pengajuan Judul	■								
2	ACC Judul	■								
3	Penulisan Proposal		■	■	■	■	■	■		
4	Bimbingan Proposal							■		
5	Persetujuan Seminar Proposal							■		
6	Seminar Proposal							■		
7	Pelaksanaan Penelitian								■	
8	Bimbingan Skripsi								■	
9	Sidang Meja Hijau									■

3. 1 Kegiatan Penelitian

### 3.3. Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah suatu kategori generalisasi yang terdiri dari item-item dengan jumlah dan atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diperiksa sebelum diambil kesimpulan (Sugiyono, 2017).

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	Kelas XI <sup>1</sup>	25
2	Kelas XI <sup>2</sup>	25
3	Kelas XI <sup>3</sup>	32
	Total	82

#### 3. 2 Populasi Penelitian

#### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan komponen jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2018).

Sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang siswa dari Kelas XI<sup>3</sup>. Adapun yang diambil sebagai sampel yang dibutuhkan berjumlah 8 orang siswa. Siswa yang dijadikan sampel penelitian memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Delapan siswa yang berpartisipasi dalam pre-test
- b) Delapan siswa yang menyelesaikan post-test
- c) Siswa yang mengikuti post-test berjumlah 8 siswa
- d) Siswa yang terbuka untuk berpartisipasi dalam proses pemberian layanan (treatment) yang telah dikembangkan oleh peneliti.

- e) Siswa yang memiliki kriteria pengoptimalan waktu luang yang kurang baik dan hasil dari memberikan angket pengoptimalan waktu luang.

No	Kelas	Populasi	Sampel
			One grup
1	Kelas XI <sup>3</sup>	32	8
	Jumlah Total	32	8

3. 3 Jumlah sampel

### 3.3.3 Variabel dan Defenisi Operasional

Dalam penelitian ini ada dua variabel penelitian yang dapat didefenisikan operasional yaitu variabel independen (bebas) yang disebut variabel X dan variabel dependen (terikat) yang disebut variabel Y. Maka dapat dirumuskan defenisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

1. Variabel bebas X : Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management.
2. Variabel terikat Y : Pemahaman dalam mengoptimalkan waktu luang.



Variabel	Defenisi Operasional
Variabel bebas (X): Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan Bimbingan Konseling yang bertujuan memberikan informasi terkait permasalahan yang dibahas didalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.</li> <li>2. Teknik Self Management adalah salah satu teknik dimana siswa atau konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, sehingga mampu untuk mengelola diri dan mengatur waktu secara efektif.</li> </ol>
Variabel Terikat (Y): Pemahaman dalam mengoptimalkan waktu luang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Waktu luang adalah waktu senggang atau waktu yang tersisa dari rutinitas sehari-hari.</li> </ol>

### 3. 4 Variabel dan Defenisi Operasional

Indikator Materi Layanan Bimbingan Kelompok yaitu:

Pertemuan I : Pre-Test (tes awal/sebelum treatment)

Pertemuan II : Memberikan informasi terkait layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management

Pertemuan III : Treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self alam meningkatkan pemahaman pengoptimalan waktu luang

Pertemuan IV : Evaluasi = post-test (sesudah)

### 3.4 Instrument Penelitian

#### 3.4.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Observasi (Pengamatan Langsung),

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang mengintegrasikan beberapa proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses pengamatan dan memori (Sugiyono, 2018). Observasi ini akan dilakukan mulai dari pertemuan sebelum dilakukannya layanan hingga berakhirnya kegiatan layanan tersebut.

2. Angket

Angket juga dikenal sebagai kuesioner, digunakan untuk mengumpulkan data primer dari subjek penelitian dengan memberi responden beberapa pernyataan atau pertanyaan secara tertulis untuk dijawab. Dalam penelitian ini, angket yang terdiri dari daftar pertanyaan yang terkait dengan topik penelitian disebarkan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2018).

Instrumen penelitian ini diukur dengan menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2018).

Dalam skala likert digunakan skor yang diberikan terhadap jawaban yang telah disediakan, sebagai berikut:

No	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif

			(-)
1	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2	Sesuai (S)	4	2
3	Kurang Sesuai (KS)	3	3
4	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

3. 5 Skala Likert

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
Pengoptimalan Waktu Luang	1. Dimensi waktu luang.	1. Istirahat	1, 21	
		2. Pembagian waktu luang	2, 22	
	2. Cara pengisian waktu luang.	1. Berperan dalam kegiatan sosial amal	4	23
		2. Mengikuti gotong royong	5	
		3. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar sekolah	6	
		4. Melakukan kegiatan belajar setelah pulang sekolah	7	
5. Mengisi waktu luang dengan keperpustakaan	8			
6. Mengikuti bimbingan belajar	16			

		7. Pulang ke rumah setelah pulang sekolah	19,20	
		8. Menghadiri kegiatan-kegiatan keorganisasian di sekolah maupun di luar sekolah	17	
	3. Sisi fungsi waktu luang.	1. Menonton acara televisi untuk mendapat berbagai pengetahuan umum	9	
		2. Melakukan diskusi kelompok di luar jam pembelajaran	10	
		3. Mengerjakan soal-soal latihan di rumah untuk memperoleh nilai yang bagus ketika ujian	11	
		4. Mencari informasi dari berbagai media cetak untuk menambah wawasan	12	
		5. Berusaha mengasah kemampuan belajar setelah pulang sekolah	13	
		6. Membaca buku yang berhubungan dengan mata pelajaran tertentu	14	
		7. Mengunjungi perpustakaan untuk belajar	15	
			18	

		8. Berpartisipasi dalam kegiatan perlombaan disekolah		
--	--	---	--	--

### 3. 6 Kisi-kisi Angket

#### 3.4.2 Uji Validitas

Uji validitas adalah teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu instrumen seperti kuesioner dapat mengukur apa yang ingin diukur. Ini adalah suatu indeks yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang harus diukur (Sugiyono, 2018). Dalam uji instrumen ini ada 50 siswa yang mengisi angket skala pengoptimalan waktu luang, dan semua pernyataan yang memiliki tingkat korelasi di bawah 0,396 dianggap tidak valid. Ini karena nilai indeks valid harus memenuhi syarat minimal untuk dianggap sebagai komponen instrumen valid.

Rumus yang digunakan untuk menghitung korelasi pada uji validitas adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2] [N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi

N = Banyaknya subjek uji coba

$\Sigma XY$  = Jumlah perkalian variabel x dan y

$\Sigma X$  = Jumlah skor item

$\Sigma Y$  = Jumlah skor total

$\Sigma X^2$  = Jumlah kuadrat skor item

$\Sigma Y^2$  = Jumlah kuadrat skor total

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner/angket dan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat mengukur apa yang ingin diukur. Pengujian validitas ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 22.0 for windows dengan kriteria berikut :

- 1) Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid.
- 2) Jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.
- 3) Nilai  $r$  hitung dapat dilihat pada kolom corrected item total correlation (Sugiyono, 2018).

<b>No. Pernyataan</b>	<b>r-hitung</b>	<b>r-tabel</b>	<b>Interpretasi</b>
1.	0,541	0,396	Valid
2.	0,157	0,396	Tidak Valid
3.	0,326	0,396	Tidak Valid
4.	0,139	0,396	Tidak Valid
5.	0,582	0,396	Valid
6.	0,047	0,396	Tidak Valid
7.	0,171	0,396	Tidak Valid
8.	0,573	0,396	Valid
9.	0,619	0,396	Valid
10.	0,64	0,396	Valid
11.	0,473	0,396	Valid
12.	0,092	0,396	Tidak Valid
13.	0,588	0,396	Valid
14.	0,544	0,396	Valid

15.	0,106	0,396	Tidak Valid
16.	0,488	0,396	Valid
17.	0,348	0,396	Tidak Valid
18.	0,721	0,396	Valid
19.	0,628	0,396	Valid
20.	0,578	0,396	Valid
21.	0,653	0,396	Valid
22.	0,318	0,396	Tidak Valid
23.	0,582	0,396	Valid
24.	0,666	0,396	Valid
25.	0,747	0,396	Valid
26.	0,533	0,396	Valid
27.	0,504	0,396	Valid
28.	0,588	0,396	Valid
29.	0,451	0,396	Valid
30.	0,688	0,396	Valid
31.	0,265	0,396	Tidak Valid
32.	0,587	0,396	Valid
33.	0,428	0,396	Valid
34.	-0,1	0,396	Tidak Valid
35.	-0,19	0,396	Tidak Valid

### 3. 7 Hasil Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas variabel y dari 35 butir soal terdapat 23 butir soal dinyatakan valid dan 12 butir soal dinyatakan tidak valid. Selanjutnya item yang tidak valid akan dibuang sehingga item pernyataan untuk variabel kesadaran diri menjadi 23 butir soal yang akan digunakan dalam penelitian ini.

### 3.4.3 Uji Reliabilitas

Uji reabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017). Pernyataan dalam kuesioner yang telah dinyatakan valid diuji kredibilitasnya. Untuk menentukan apakah suatu pernyataan dalam kuesioner penelitian ini reliabel, nilai reliabilitasnya ditunjukkan atau dianalisis dengan menggunakan Cronbach Alpha. Jika nilai Cronbach Alphanya lebih besar dari r tabel, variabel tersebut dianggap reliabel. Untuk menguji reliabilitas, rumus berikut digunakan :

$$r = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2} \right)$$

Dimana:

r = koefisien reliability instrumen (cronbach alpha)

k = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$  = total varian butir

$\sigma^2$  = total varian.

Penarikan kesimpulan		kesimpulan
Nilai Cronbrach Alpha	N of Items	
0,879	23	Reliabel

### 3. 8 Hasil Uji Realibilitas

Berdasarkan hasil uji reabilitas didapatkan Cronbach Alpha sebesar 0,879 > 0,6 maka instrument variabel dapat dikatakan reliabel.



### 3.4.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data membahas proses pengolahan data dan informasi yang diperoleh selama penelitian untuk menghasilkan temuan penelitian. Proses menganalisa data dimulai dengan mengelompokkan data menurut atributnya dan meringkasnya menjadi suatu yang mudah dimengerti. Proses ini menghasilkan informasi penting dari data.

Penentuan teknik analisis data dilakukan dengan melihat karakteristik data. Data penelitian ini mempunyai karakteristik data sebagai berikut : (1) Data untuk menentukan teknik analisis data Berpasangan (Pre-test dan Post-test, (2) Sampel dalam jumlah kecil, (3) Menggunakan Penelitian Pre-Eksperimen (One-group Pre-test Post-test)

Berikut teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kecenderungan variabel penelitian, uji persyaratan data, dan uji hipotesis atau uji T.

#### 1. Kecenderungan Variabel Penelitian

Kecenderungan variabel dilakukan dengan mengategorikan skor yang diperoleh dari nilai Mean, Median, Modus dan Standar Deviasi dengan mengelompokkan pada 5 kategori sebagai berikut :

##### a. Tabel Distribusi Frekuensi

1. Menentukan rentang atau jarak data dengan rumus: rentang data = data terbesar – data terkecil.
2. Untuk menghitung rentang data atau interval, rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$\text{Interval K} = \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{\text{Jumlah kategori}}$$

$$\text{Interval K} = \frac{115 - 23}{5} = 18,4 \text{ dibulatkan } 18$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk meningkatkan pengoptimalan waktu luang sebagai berikut :

Interval Koefisien	Kategori
$X \leq (M - 1,5 \text{ SDi})$	Sangat Rendah
$M - 1,5 \text{ SDi} < X \leq M - 0,5 \text{ SDi}$	Rendah
$M - 0,5 \text{ SDi} < X \leq M + 0,5 \text{ SDi}$	Sedang
$M + 0,5 \text{ SDi} < X \leq M + 1,5 \text{ SDi}$	Tinggi
$X \geq M + 1,5 \text{ SDi}$	Sangat Tinggi

### 3. 9 Rumus Kategori (Azwar, 2017)

## 2. Pengujian Prasyarat Data

Uji prasyarat analisis dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh dari responden telah memenuhi persyaratan untuk dapat diujikan pada tahap lebih lanjut. Uji prasyarat meliputi :

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan Test of Normality dengan uji Shapiro Wilk. Pengujian normalitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 22 dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

1. Jika nilai sig > 0,05 maka dinyatakan berdistribusi normal
2. Jika nilai sig. < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal  
(Sugiyono, 2018)

## 3. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji T, pengujian dilakukan dengan teknik analisis data dengan metode analisis data statistik compare means dengan rumus Paired Samples T-test pada SPSS 22.0.

Cara melakukan uji T dengan teknik Paired Samples T-test di SPSS 22.0 adalah sebagai berikut:

1. Buka SPSS 22.0 dan buat file baru.
2. Masukkan data ke dalam SPSS 22.0.

3. Klik "Analyze" dan pilih "Compare Means" dari menu drop-down.
4. Pilih "Paired Samples T-test" dari opsi yang tersedia.
5. Masukkan variabel yang ingin diuji. Variabel ini harus berupa data numerik.
6. Klik "Define" untuk mengatur parameter uji.
7. Pilih "Paired Samples" dan masukkan nama variabel yang ingin diuji.
8. Klik "OK" untuk melanjutkan proses uji.

Hasil uji T-Test akan menunjukkan apakah terdapat perbedaan signifikan antara Pre-test dan Post-test setelah dilakukannya treatment. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dianggap terdapat perbedaan signifikan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

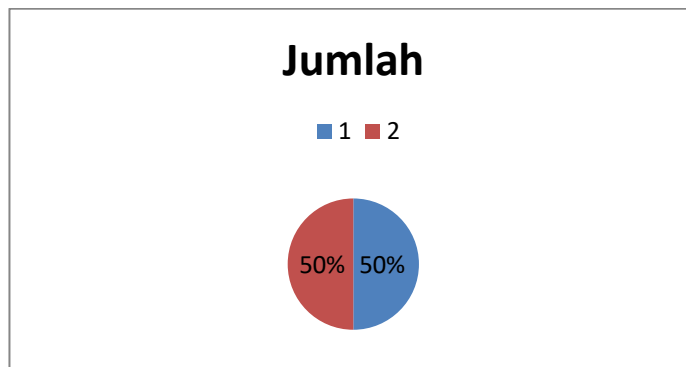
#### 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 01 Medan, dengan siswa yang memiliki pengoptimalan waktu luang yang rendah kemudian diberikan *treatment* yaitu melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI yang berjumlah 82 orang siswa. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 8 orang siswa yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian yang dibutuhkan.

Sebelum pelaksanaan teknik *self management* terlebih dahulu peneliti melakukan observasi guna mengetahui siswa mana yang lebih cenderung mengalami permasalahan dalam pengotimalan waktu luangnya. Kemudian peneliti juga menyebarkan angket untuk lebih mengetahui hasil yang maksimal dari observasi yang telah dilakukan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada satu kelompok yang berjumlah 8 orang siswa (*one grup pre-test dan post-test design*). Kelompok ini diberikan tes menggunakan angket pre-test dan angket post-test yang sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas. Tes ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengoptimalan waktu luang siswa. Analisis data dan hasil *pre-test post-test* akan dilakukan setelah semua data terkumpul.

## a. Deskripsi Responden



1 : Perempuan, 2 : Laki-laki

#### 4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian

Untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management (X) dan pengoptimalan waktu luang (Y) digunakan rata-rata skor ideal ( $M_i$ ) dan standart deviasi ideal ( $S_{di}$ ). Adapun pengujian kecenderungan variabel tersebut sebagai berikut :

Jumlah item : 23

Skala : 1,2,3,4,5

Skor Minimal :  $1 \times 23 = 23$

Skor Maksimal :  $23 \times 5 = 115$

Luas jarak :  $115 - 23 = 92$

Standar Deviasi :  $92/5 = 18,4$  dibulatkan 18

Mean :  $(115 + 23) / 2 = 69$

Interval Koefisien	Kategori
$X \leq (M - 1,5 S_{di})$	Sangat Rendah
$M - 1,5 S_{di} < X \leq M - 0,5 S_{di}$	Rendah
$M - 0,5 S_{di} < X \leq M + 0,5 S_{di}$	Sedang
$M + 0,5 S_{di} < X \leq M + 1,5 S_{di}$	Tinggi
$X \geq M + 1,5 S_{di}$	Sangat Tinggi

4. 1 Rumus Interval

Hasil perhitungan dari data pengoptimalan waktu luang, diperoleh Mean sebesar 69 dan Standar Deviasi sebesar 18. Dan berdasarkan kategori di atas, maka diperoleh kategori sebagai berikut :

Interval Koefisien	Skor	Kategori
$X \leq (M - 1,5 S_{Di})$	$X \leq 42$	Sangat Rendah
$M - 1,5 S_{Di} < X \leq M - 0,5 S_{Di}$	$42 < X \leq 60$	Rendah
$M - 0,5 S_{Di} < X \leq M + 0,5 S_{Di}$	$60 < X \leq 78$	Sedang
$M + 0,5 S_{Di} < X \leq M + 1,5 S_{Di}$	$78 < X \leq 96$	Tinggi
$X \geq M + 1,5 S_{Di}$	$X \geq 96$	Sangat Tinggi

#### 4. 2 Hasil interval

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa pengoptimalan waktu luang siswa tergolong sangat rendah apabila skor hasil pengisian angket dalam rentang  $< 42$  yang lebih kecil dari mean ideal dikurangi standar deviasi ideal. Dan pengoptimalan waktu luang siswa dikatakan rendah jika skor hasil pengisian angket pada rentang 42 - 60 yang berada diantara hasil dari perhitungan mean ideal dikurangi standar deviasi ideal dan mean ideal ditambah standar deviasi ideal. Dan pengoptimalan waktu luang siswa dikatak sedang jika skor hasil pengisian angket pada rentang 60 - 78 yang berada diantara hasil dari perhitungan mean ideal dikurangi standar deviasi ideal dan mean ideal ditambah standar deviasi ideal. Dan dapat dikatakan tinggi jika skor pada rentang 78 - 96 yang diperoleh dari mean ideal ditambah standar deviasi ideal. Dan dapat dikatakan sangat tinggi jika skor pada rentang  $> 96$  yang diperoleh dari mean ideal ditambah standar deviasi ideal.

Interval Koefisien	Skor	Kategori	F	%
$X \leq (M - 1,5 S_{Di})$	$X \leq 42$	Sangat Rendah	0	0
$M - 1,5 S_{Di} < X \leq M - 0,5 S_{Di}$	$42 < X \leq 60$	Rendah	7	87,5
$M - 0,5 S_{Di} < X \leq M + 0,5 S_{Di}$	$60 < X \leq 78$	Sedang	1	12,5
$M + 0,5 S_{Di} < X \leq M + 1,5 S_{Di}$	$78 < X \leq 96$	Tinggi	0	0
$X \geq M + 1,5 S_{Di}$	$X \geq 96$	Sangat Tinggi	0	0
Jumlah			8	100

#### 4.3 Distribusi Frekuensi pretest

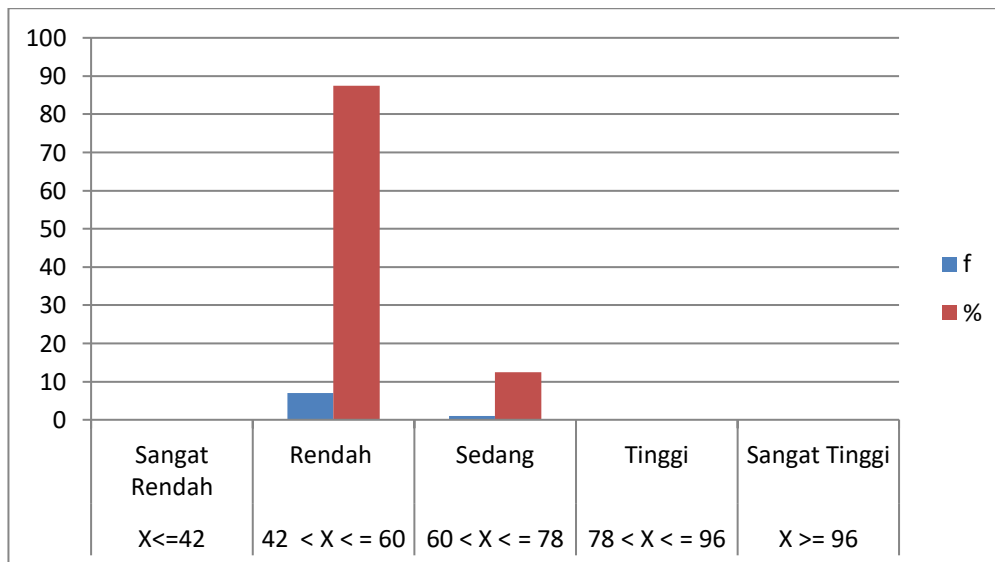


Diagram 4. 1 Pre-test

Berdasarkan tabel 4.2 dan diagram 4.3 diatas, dapat diketahui bahwa hasil pretest menunjukkan kategori pengoptimalan waktu luang yang rendah sebanyak 87,5 % dan kategori sedang sebanyak 12,5 %.

Interval Koefisien	Skor	Kategori	f	%
$X \leq (M - 1,5 S_{Di})$	$X \leq 42$	Sangat Rendah	0	0
$M - 1,5 S_{Di} < X \leq M - 0,5 S_{Di}$	$42 < X \leq 60$	Rendah	0	0
$M - 0,5 S_{Di} < X \leq M + 0,5 S_{Di}$	$60 < X \leq 78$	Sedang	2	25
$M + 0,5 S_{Di} < X \leq M + 1,5 S_{Di}$	$78 < X \leq 96$	Tinggi	6	75
$X \geq M + 1,5 S_{Di}$	$X \geq 96$	Sangat Tinggi	0	0
Jumlah			8	100

4. 4 Distribusi Frekuensi Posttest

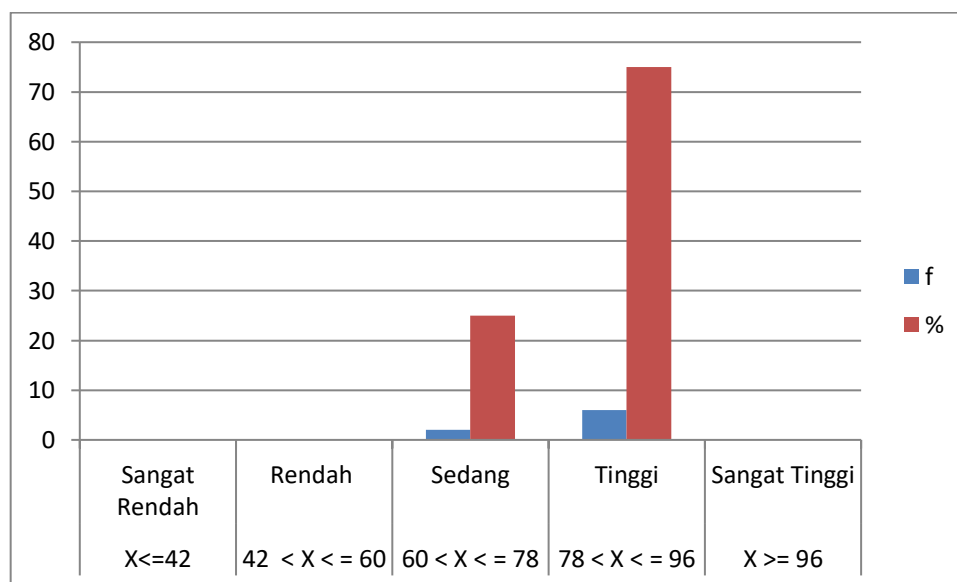


Diagram 4. 2 Hasil post-test

Berdasarkan tabel 4.4 dan Diagram 4.5 diatas, dapat diketahui bahwa hasil posttest menunjukkan kategori pengoptimalan waktu luang yang meningkat (tinggi) sebanyak 75 % dan kategori sedang sebanyak 25 %.

#### 4.1.2 Pengujian Persyaratan Data

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan sebagai prasyarat untuk uji t. Data yang digunakan untuk uji t harus berdistribusi normal. Suatu distribusi dikatakan normal apabila taraf signifikansinya  $> 0,05$  sebaliknya jika taraf signifikansinya  $< 0,05$  maka suatu distribusi



dikatakan tdiak normal. Untuk menguji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk pada perangkat lunak SPSS 22.0. Pada penelitian ini, data yang terkumpul berupa data pre-test dan data post-test siswa. Adapun data yang digunakan dalam uji normalitas sebagai berikut :

KODE	PRETEST	POSTTEST
1	50	83
2	50	87
3	52	90
4	51	86
5	45	86
6	58	83
7	61	77
8	49	78

#### 4. 5 Nilai Pre-test Post-test

Adapun hasil uji normalitas data tes menggunakan SPSS 22.0 adalah sebagai berikut :

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.250	8	.150	.909	8	.349
POSTTES T	.193	8	.200*	.933	8	.542

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Test distribution is Normal

#### 4. 6 Uji Normalitas Tes

Dari tabel 4.3 uji normalitas tes dapat diketahui nilai sig.(2-tailed) pada pretest sebesar  $0,394 > 0,05$  dan post test sebesar  $0,542 > 0,05$ . Maka dapat ditarik kesimpulan data pada pretest dan post test dinyatakan berdistribusi normal.

### 4.1.3 Pengujian Hipotesis

Untuk menganalisis data hasil pengoptimalan waktu luang dilakukan dengan menggunakan analisa statistik dengan menggunakan rumus uji T berpasangan (Paired Sample T-Test). Adapun hasil perhitungan uji hipotesis Uji T berpasangan menggunakan SPSS 22.0 adalah sebagai berikut :

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest pengoptimalan waktu luang	52.00	8	5.127	1.813
Post test pengoptimalan waktu luang	83.75	8	4.464	1.578

4. 7 Output Uji-T berpasangan (Paired Sample T- Test)

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.3 hasil rata-rata pre-test adalah sebesar 52.00 dan post-test 83.75.

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE-TEST POST-TEST	-31.750	8.155	2.883	-38.568	-24.932	-11.012	7	.000

4. 8 Output Uji-T berpasangan (Paired Sample T- Test)

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.4 diketahui bahwa terdapat selisih rata-rata dari pre-test dan post-test sebesar 31.75. Dan sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengoptimalan waktu luang pada pre-test dan post-test.

No	Hipotesis Penelitian	Hasil Penelitian	Kriteria Interpretasi	Interpretasi	Kesimpulan
1.	Ha : Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap pengoptimalan waktu luang kelas X-3 SMA Muhammadiyah 01 Medan	Signifikansi pada tabel Sig. (2-tailed) adalah 0,000	Probability < 0,05	Ha diterima	Ha : Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap pengoptimalan waktu luang kelas X-3 SMA Muhammadiyah 01 Medan

#### 4. 9 Rekapitulasi hasil penelitian

#### 4.2. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, peneliti membahas mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pengoptimalan waktu luang siswa kelas XI-3 SMA Muhammadiyah 01 Medan sebagai berikut:

1. Gambaran pengoptimalan waktu luang siswa

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada saat pre-test pengoptimalan waktu luang siswa kelas XI-3 SMA Muhammadiyah 01 Medan berada pada kategori rendah, tetapi setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* maka terjadi perubahan pengoptimalan waktu luang siswa dari yang rendah menjadi sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

2. Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam mengoptimalkan waktu luang setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa persentase pengoptimalan waktu luang setelah adanya layanan bimbingan kelompok lebih tinggi dibandingkan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang dilakukan selama 3 kali pertemuan sangat berpengaruh terhadap pengoptimalan waktu luang siswa.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat membantu siswa memahami pentingnya mengontrol waktu luang mereka. Dengan teknik *self management* siswa dapat lebih sadar akan kegiatan yang dilakukan dan memilih kegiatan yang positif dan bermanfaat. Siswa juga belajar mengidentifikasi kegiatan yang bermanfaat dan menghindari kegiatan yang tidak produktif, seperti bermain gadget tanpa tujuan. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan pengoptimalan waktu luang siswa dengan cara yang lebih positif dan bermanfaat.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini terdapat keterbatasan-keterbatasan, walaupun berbagai upaya telah dilakukan untuk mencapai hasil yang maksimal untuk mengungkapkan tujuan penelitian ini. Namun demikian peneliti

menyadari adanya keterbatasan yang diduga dapat memberikan kekurangan. Keterbatasan tersebut dapat berupa sulitnya untuk mengukur secara tepat tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pengoptimalan waktu luang siswa hanya diukur dengan menggunakan angket yang berjumlah 23 item, dan adanya kemungkinan siswa kurang bersungguhsungguh dalam mengisi angket.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 01 Medan pada kelas XI-3 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pengoptimalan waktu luang siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis (uji t) paired sample test bahwa hasil rata-rata pre-test adalah sebesar 52.00 dan post-test 83.75 terdapat selisih rata-rata dari pre-test dan post-test sebesar 31.75. Dan sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengoptimalan waktu luang pada pre-test dan post-test.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

Hendaknya guru BK dapat melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok secara rutin kepada siswa dengan menggunakan berbagai pendekatan layanan yang bervariasi dan menyenangkan bagi siswa.

2. Bagi Prodi BK Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam mengembangkan keterampilan mengajar calon guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok pada siswa.

### 3. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat dikembangkan sebagai penelitian lanjutan terkait dengan masalah pengoptimalan waktu luang siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azam, Ulul. (2016). *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan Di Sekolah (Teori Dan Praktik)*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI)
- Hartinah, S. (2017). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung : Refika Aditama
- Komalasari, Gantina. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks, hal 180
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih, (2016). *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks, hal 178
- Prayitno, Afdal, dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D*. Jakarta : Alfabeta
- \_\_\_\_\_ (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta
- Syafrina, Henni Nasution dan Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling “Konsep Teori dan Aplikasinya”*. Medan : LPPPI
- Tohirin, 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Ed. Revisi*, Jakarta: Rajawali Press. Hal: 164
- A, Sabri. (2020). *PEMANFAATAN WAKTU LUANG PADA REMAJA PENGHAFAL AL-QUR’AN (Studi pada Mahasiswa Institut Sains Al-Qur’an Syekh Ibrahim Pasir Pengaraian – Riau)*. Skripsi thesis, UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU.
- Eza, Mahendra. (2017). *Penerapan Konseling Kelompok Strategi Self Management untuk Membantu Siswa Memanfaatkan Waktu Luang dengan Kegiatan Positif (Belajar) Kelas IX A Di MTSN PURWOASRI*. Jurnal BK UNESA : Vol 7 No 1



- Janna, N. M., & Herianto, H. 2021. Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS : dalam <https://doi.org/10.31219>
- S, Yurida. (2019). Pemanfaatan Waktu Luang Menurut Beberapa Hadis Rasulullah Saw dan Pengembangannya dalam Bimbingan Islam. repository.ar-raniry.ac.id. UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Nanda, Y. R., Syahriman, S., & Afriyati, V. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa Kelas Ix A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol. 4 No.3 : hal 283-292.
- PENDIDIKAN NASIONAL - SISTEM 2003. UU NO. 20, LN 2003 / NO. 78, TLN. NO. 4301, LL SETKAB : 57 HLM UNDANG-UNDANG TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL
- Pratiwi, S. Y., & Usriyah, L. (2020). Implementasi Pendidikan Profetik Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Di Sekolah Dasar Al-Baitul Amien Jember. EDUCARE: Journal of Primary Education, Volume 1 No.3 : hal 243-264.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1****DAFTAR RIWAYAT HIDUP**DATA PRIBADI

1. Nama : Khoiriatus Sa'adah  
NPM : 2002080037  
Tempat/Tanggal Lahir : Kedai Sianam, 22 Juni 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat Rumah : Dusun Kedai Sianam, Desa Guntung  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Agama : Islam  
Warga Negara : Indonesia  
Email : [khoiriatussaadah232@gmail.com](mailto:khoiriatussaadah232@gmail.com)  
Hp : 085262620901
  
2. Nama Orang Tua  
Ayah : Amiruddin  
Ibu : Syawalia
  
3. Jenjang Pendidikan
  - SDN 014739 Tamat Tahun 2014
  - MTs PP DAARUL HIKMAH Tamat Tahun 2017
  - MAS DARUL HIKMAH Tamat Tahun 2020
  - Tercatat sebagai Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2020 sampai sekarang

Medan, September 2024

Hormat Saya

**Khoiriatus Sa'adah**

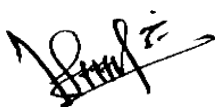
## Lampiran 2

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING 2024**

<b>3. IDENTITAS</b>			
<b>Kelas/Semester</b>	XI SMA/Ganjil	<b>Bidang</b>	Pribadi
<b>Topik/Tema</b>	Pengoptimalan Waktu Luang	<b>Waktu Layanan</b>	1 x 45 Menit
<b>Aspek Perkembangan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengelolaan Diri : Peserta didik belajar mengatur diri mereka sendiri, terutama dalam mengelola waktu luang dengan baik.</li> <li>• Kemandirian: Siswa diharapkan lebih mandiri dalam mengambil keputusan tentang bagaimana memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang produktif dan bermanfaat.</li> <li>• Kontrol diri: Dengan teknik self management, siswa dilatih untuk bisa mengontrol perilaku dan keputusan mereka, sehingga dapat menghindari aktivitas yang kurang bermanfaat atau menghabiskan waktu secara tidak produktif</li> <li>• Perkembangan Sosial Kerja sama: Melalui diskusi kelompok, siswa belajar berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sebaya, mengemukakan pendapat, serta mendengarkan ide dari orang lain.</li> </ul>		
<b>Capaian Layanan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (Pengetahuan) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami konsep waktu luang dan pentingnya pengelolaannya.</li> <li>• Mengetahui teknik self management untuk mengatur waktu.</li> <li>• Mampu mengidentifikasi aktivitas produktif yang sesuai dengan minat dan tujuan pribadi.</li> </ul> </li> <li>2. Afektif (Sikap) <ul style="list-style-type: none"> <li>f) Meningkatkan kesadaran dan motivasi untuk memanfaatkan waktu luang secara efektif</li> <li>g) Menunjukkan tanggung jawab dalam pengelolaan waktu.</li> </ul> </li> <li>3. Psikomotorik (Keterampilan) <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Menerapkan teknik self management dalam membuat dan mengikuti jadwal aktivitas.</li> <li>f. Mampu merencanakan dan mengevaluasi penggunaan waktu luang.</li> </ul> </li> <li>4. Sosial (Interaksi) <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Bekerja sama dalam kelompok dan berkomunikasi efektif selama diskusi.</li> <li>f. Berpartisipasi aktif dalam berbagi ide dan solusi terkait manajemen waktu.</li> </ul> </li> </ol>		

<b>Materi Layanan</b>	Pengotimalan Waktu Luang bagi Remaja
<b>Fase</b>	F
<b>Fungsi</b>	Edukatif, Preventif, Konsultatif, Pengembangan, dan Sosial
<b>Asas</b>	Kegiatan, Kesukarelaan, Keterbukaan
<b>4. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</b>	
<b>Model Layanan</b> (layanan Bimbingan Kelompok)  <b>Metode Layanan</b> (Diskusi Kelompok, Refleksi Diri, dan Student Center Learning)  <b>Media</b> (Kertas Refleksi)	<b>Langkah-langkah kegiatan:</b>
	<b>Tahap Awal</b>
	b. Guru BK membuka salam dan berdoa c. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar) d. Guru BK menanyakan sejauh mana pemahaman peserta didik tentang pengotimalan waktu luang e. Guru BK menyampaikan tujuan layanan materi bimbingan konseling f. Guru BK menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	<b>Tahap Proses</b>
	1. Guru BK menjelaskan konsep waktu luang, manfaatnya, dan pengaruhnya pada pengembangan diri jika dioptimalkan 2. Peserta didik mengamati serta memahami materi layanan yang disampaikan 3. Guru BK memberikan waktu kepada peserta didik untuk bertukar pendapat 4. Guru BK memberikan waktu 10 menit kepada peserta didik untuk menuliskan rencana jadwal mingguan yang mencakup waktu luang dan kegiatan produktif yang ingin mereka capai 5. Guru BK menanyakan perencanaan kedepan peserta didik dalam mengelola waktu luang dengan baik
<b>Tahap Penutupan</b>	
	2. Guru BK membuat kesimpulan yang terkait materi layanan 3. Guru BK menyampaikan materi layanan selanjutnya 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
<b>5. PENILAIAN</b>	
<b>Penilaian Proses</b>	1. Guru BK melakukan evaluasi terkait proses pelaksanaan layanan 2. Melakukan perbaikan pada dinamika proses layanan terkait semangat, keaktifan dan antusias peserta didik dalam menjalani tahapan proses layanan 3. Melakukan perbaikan dinamika alur kegiatan tahapan yang tidak sesuai perencanaan diperbaiki/dikemudian hari
<b>Penilaian Hasil</b>	1. Evaluasi yang dilakukan guru BK adalah untuk mencapai pemahaman siswa setelah dilakukannya pelayanan 2. Melihat dan mengobservasi perubahan peserta didik dalam menjalani kehidupan dimasa depannya

Peneliti



Khoiriatu Sa'adah

Medan, 22 Agustus 2024

Guru Pembimbing dan Konseling



Muhardi Kahar S.Pd., M.Pd.

### Lampiran 3

## ANGKET UJI COBA PENELITIAN PENGOPTIMALAN WAKTU LUANG

### Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Berilah tanda checklist pada jawaban yang anda anggap paling sesuai.
2. Setiap satu pertanyaan hanya membutuhkan satu jawaban saja.
3. Isi jawaban berikut sesuai dengan pendapat anda dengan memberikan tanda check list pada kolom yang tersedia. Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan keterangan sebagai berikut: Skala 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), Skala 2 = Tidak Setuju (TS), Skala 3 = Ragu-ragu (R), Skala 4 = Setuju (S), Skala 5 = Sangat Setuju (SS)

No	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya berusaha istirahat lebih awal (tidak begadang) agar tidak mengantuk dalam mengikuti pembelajaran dikelas					
2.	Saya merencanakan tiap hari jadwal kegiatan yang akan dilakukan setelah pulang sekolah					

3.	Saya memilih melakukan kegiatan -kegiatan yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang di luar jam pembelajaran					
4.	Saya tidak begadang malam sehingga bangun pagi kesiangan dan terlambat masuk sekolah					
5.	Saya membagi waktu dalam mengisi waktu luang sesuai dengan kegiatan yang akan dilakukan					
6.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk berwirausaha					
7.	Saya membantu orang tua dirumah setelah pulang sekolah					
8.	Saya ikut berperan serta dalam kegiatan social kegiatan amal yang ada dilingkungan tempat tinggal saya					
9.	Saya mengikuti kegiatan gotong royong yang dilakukan warga disekitar tempat tinggal saya					
10.	Saya mengikuti kegiatan gotong royong yang dilakukan warga disekitar tempat tinggal saya					
11.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar sekolah					
12.	Saya menyalurkan bakat dan minat saya untuk mengisi waktu luang di luar sekolah					
13.	Saya melakukan kegiatan belajar untuk mengisi waktu luang setelah pulang sekolah					
14.	Saya mengisi waktu luang di luar jam pembelajaran dengan pergi ke perpustakaan					
15.	Saya menggunakan lebih banyak waktu luang untuk nongkrong atau bermain bersama teman					
16.	Saya menonton acara televisi setelah pulang sekolah untuk mendapat berbagai pengetahuan umum					
17.	Saya mengikuti les tambahan belajar di luar setelah pulang sekolah					
18.	Saya melakukan diskusi kelompok di luar jam pembelajaran					
19.	Saya mengerjakan soal-soal latihan di rumah untuk memperoleh nilai yang bagus ketika ujian					

20.	Saya mencari informasi dari berbagai media cetak untuk menambah wawasan dan dan pengetahuan saya dalam belajar di luar jam pembelajaran					
21.	Saya berusaha menggunakan berbagai macam cara untuk mengasah kemampuan belajar saya setelah pulang sekolah					
22.	Saya mempelajari hal-hal baru diluar jam sekolah untuk meningkatkan kreatifitas					
23.	Saya membaca buku di rumah yang berhubungan dengan mata pelajaran tertentu untuk melengkapi kekurangan saya pada mata pelajaran tersebut					
24.	Saya mengunjungi perpustakaan sekolah di waktu luang (di jam kosong) untuk belajar					
25.	Saya menemui guru untuk melakukan bimbingan belajar berkenaan dengan mata pelajaran yang dipelajari					
26.	Saya menghadiri kegiatan-kegiatan keorganisasian di sekolah maupun diluar sekolah					
27.	Saya ikut berpartisipasi dalam kegiatan perlombaan di luar sekolah					
28.	Saya langsung pulang ke rumah setelah pulang sekolah					
29.	Saya tidak nongkrong setelah pulang sekolah					
30.	Saya menggunakan waktu istirahat secukupnya					
31.	Saya melakukan kegiatan rekreasi atau jalan-jalan dalam mengisi waktu luang					
32.	Saya akan membuat rancangan tujuan harian yang ingin dicapai setiap harinya					
33.	Saya belajar semalam suntuk sebelum ulangan harian / ujian					
34.	Saya menggunakan waktu luang hanya untuk bermain game online					
35.	Saya mendengarkan musik dan bermain game untuk menghilangkan kejenuhan dan rasa bosan setelah pulang sekolah					



**KUESIONER PENELITIAN**  
**“PENGOPTIMALAN WAKTU LUANG”**

---

**Identitas Responden**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

**Petunjuk Pengisian Kuesioner**

1. Berilah tanda checklist pada jawaban yang anda anggap paling sesuai.
2. Setiap satu pertanyaan hanya membutuhkan satu jawaban saja.
3. Isi jawaban berikut sesuai dengan pendapat anda dengan memberikan tanda

check list pada kolom yang tersedia. Kuesioner ini menggunakan skala Likert

dengan keterangan sebagai berikut: Skala 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), Skala 2 = Tidak Setuju (TS), Skala 3 = Ragu-ragu (R), Skala 4 = Setuju (S), Skala 5 = Sangat Setuju (SS)

No	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya berusaha istirahat lebih awal (tidak begadang) agar tidak mengantuk dalam mengikuti pembelajaran dikelas					
2.	Saya membagi waktu dalam mengisi waktu luang sesuai dengan kegiatan yang akan dilakukan					
3.	Saya ikut berperan serta dalam kegiatan social kegiatan amal yang ada dilingkungan tempat tinggal saya					
4.	Saya mengikuti kegiatan gotong royong yang dilakukan warga disekitar tempat tinggal saya					

5.	Saya mengikuti kegiatan gotong royong yang dilakukan warga disekitar tempat tinggal saya					
6.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar sekolah					
7.	Saya melakukan kegiatan belajar untuk mengisi waktu luang setelah pulang sekolah					
8.	Saya mengisi waktu luang di luar jam pembelajaran dengan pergi ke perpustakaan					
9.	Saya menonton acara televisi setelah pulang sekolah untuk mendapat berbagai pengetahuan umum					
10.	Saya melakukan diskusi kelompok di luar jam pembelajaran					
11.	Saya mengerjakan soal-soal latihan di rumah untuk memperoleh nilai yang bagus ketika ujian					
12.	Saya mencari informasi dari berbagai media cetak untuk menambah wawasan dan dan pengetahuan saya dalam belajar di luar jam pembelajaran					
13.	Saya berusaha menggunakan berbagai macam cara untuk mengasah kemampuan belajar saya setelah pulang sekolah					
14.	Saya membaca buku di rumah yang berhubungan dengan mata pelajaran tertentu untuk melengkapi kekurangan saya pada mata pelajaran tersebut					
15.	Saya mengunjungi perpustakaan sekolah di waktu luang (di jam kosong) untuk belajar					
16.	Saya menemui guru untuk melakukan bimbingan belajar berkenaan dengan mata pelajaran yang dipelajari					
17.	Saya menghadiri kegiatan-kegiatan keorganisasian di sekolah maupun diluar sekolah					
18.	Saya ikut berpartisipasi dalam kegiatan perlombaan di luar sekolah					
19.	Saya langsung pulang ke rumah setelah pulang sekolah					

20.	Saya tidak nongkrong setelah pulang sekolah					
21.	Saya menggunakan waktu istirahat secukupnya					
22.	Saya akan membuat rancangan tujuan harian yang ingin dicapai setiap harinya					
23.	Saya belajar semalam suntuk sebelum ulangan harian / ujian					

## Lampiran 4


### Menyebarkan Angket Pre-test



**Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***



## Lampiran 5



**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.umusu.ac.id> E-mail: [fkip@umusu.ac.id](mailto:fkip@umusu.ac.id)

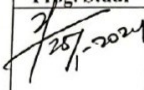
**Form : K - 1**

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

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Khoiriatu Sa'adah  
NPM : 2002080037  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Kredit Kumulatif : 118 SKS IPK= 3,76

Persetujuan Ket./Sekret. Prpg. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Manajemen</i> terhadap Peningkatan Pemahaman <i>adalah</i> Mengoptimalkan Waktu dengan Baik pada Siswa/i Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan	
	Pengaruh Layanan Penguasaan Konten terhadap <i>Keingintahuan</i> Religiusitas Siswa/i Kelas X-3 SMA Muhammadiyah 01 Medan	
	Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mencegah Perundungan di SMA Muhammadiyah 01 Medan	

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

Medan, 25 Januari 2024  
Hormat Pemohon,

  
**Khoiriatu Sa'adah**

Keterangan:  
 Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas  
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi  
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



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)

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak Ketua/Sekretaris  
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

*Assalamu'alaikum Wr, Wb*

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Khoiriatu Sa'adah  
NPM : 2002080037  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

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

**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Manajement* terhadap Peningkatan Pemahaman dalam Mengoptimalkan Waktu dengan Baik pada Siswa/i Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan**

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

Dra. Jamila, M.Pd. *[Signature]* 2/25/2024

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, 25 Januari 2024  
Hormat Pemohon,

**Khoiriatu Sa'adah**

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :  
- Untuk Dekan / Fakultas  
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi  
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



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

Nomor : 275/IL3.AU /UMSU-02/F/2024

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 : Khoiriatu Sa'adah

NPM : 2002080037

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Manajemen* Terhadap Peningkatan Pemahaman dalam Mengoptimalkan Waktu dengan Baik pada Siswa/I Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan

Pembimbing : Dra. Jamila, M.Pd

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 : 25 Januari 2025

Medan, 13 Rajab 1445 H  
 25 Januari 2024 M



Wassalam  
 Dekan



Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :



## Lampiran 6



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.umhsu.ac.id> E-mail: [fkip@umhsu.ac.id](mailto:fkip@umhsu.ac.id)

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Nama Mahasiswa : Khoiriatus Sa'adah  
NPM : 2002080037  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Pemahaman Dalam Mengoptimalkan Waktu Luang dengan Baik pada Siswa/I Kelas X-3 SMA Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
08 Juli 2024	Perbaikan latar Belakang Masalah	
10 Juli 2024	Perbaikan Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, dan Rumusan Masalah.	
12 Juli 2024	Perbaikan Teori dan Daftar Pustaka	
16 Juli 2024	Perbaikan sample dan kerangka konseptual	
17 Juli 2024	Ditandatangani untuk seminar proposal	

Diketahui oleh:  
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasybuan, S.Pd, M.Pd.

Medan, 17 Juli 2024  
Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd.

**SURAT PERMOHONAN**

Medan, 17 Juli 2024

Lamp : Satu Berkas  
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Yth. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Bismillahirrahmannirrahim  
Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Khoiriatus Sa'adah  
NPM : 2002080037  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Peningkatan Pemahaman Dalam Mengoptimalkan Waktu Luang Dengan Baik Pada Siswa/i Kelas X-3 SMA Muhammadiyah 01 Medan

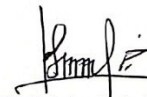
Dengan ini mengajukan seminar proposal skripsi kepada Bapak/Ibu.

Sebagai bahan pertimbangan Bapak/Ibu saya lampirkan:

1. Foto kopi proposal skripsi yang telah disetujui pembimbing satu eksamplar;
2. Kuitansi biaya seminar satu lembar (Asli dan fotocopy)
3. Kuitansi SPP yang sedang berjalan satu lembar (Asli dan fotocopy)
4. Foto kopi K1, K2, K3 masing-masing satu lembar


Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan ke hadapan Bapak/Ibu. Atas kesediaan Bapak/Ibu mengabulkan permohonan ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalam  
Pemohon,



**Khoiriatus Sa'adah**

## Lampiran 7



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

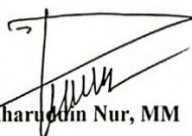

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**

Pada hari ini Senin, Tanggal 29 Juli 2024 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.



Nama Lengkap : Khoiriatu Sa'adah  
N.P.M : 2002080037  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

No.	Masukan dan Saran
Judul	Pengaruh layanan Bimbingan kelompok dengan Teknik self management terhadap pengoptimalan waktu luang siswa kelas XI SMA Muhammadiyah. Ditambahi Tahun Ajaran, dan nama harus ditulis bawah
Bab I	Hal.4. Identifikasi masalah poin no 3 diganti, mencari identifikasi masalah sesuai judul.
Bab II	-
Bab III	Metode penelitian (hal 22), masukan ditahun ajaran yang sedang berjalan, tabel 3.1 ditambahi 2 peris, tabel 3.1 masukan jumlah nya.
Lainnya	Kata pengantar di kata "Skripsi" dituliskan jadi proposal saja, daftar pustaka disusun lebih rapi dan buku ditambahi
Kesimpulan	<input checked="" type="checkbox"/> Disetujui <input type="checkbox"/> Ditolak <input checked="" type="checkbox"/> Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas Dosen Pembimbing


  
**Drs. Zaharuddin Nur, MM** **Dra. Jamila, M.Pd**

**Panitia Pelaksana,**

Ketua Sekretaris  

  
**M. Fauzi Hasybuan, S.Pd., M.Pd** **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jalan Kapten Muchtar Basri, BA No.3 Medan Telp. (061) 661905 Ext, 22, 23, 30  
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris  
 Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
 FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim  
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Khoiriatu Sa'adah  
 N.P.M : 2002080037  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap  
 Peningkatan Pemahaman dalam Mengoptimalkan Waktu Luang dengan baik pada  
 Siswa/I Kelas X<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan

Menjadi:

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap  
 Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan  
 Tahun Ajaran 2024/2025

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

Medan, Agustus 2024  
 Hormat Pemohon

**Khoiriatu Sa'adah**

Diketahui Oleh :

Dosen Pembimbing

**Dra. Jamila, M.Pd**

Ketua Program Studi  
 Pendidikan Bimbingan dan Konseling

**M. Fauzi Harbuan, S.Pd., M.Pd**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
 Website: <http://www.fkip.ummu.ac.id> E-mail: [fkip@ummu.ac.id](mailto:fkip@ummu.ac.id)



**LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL**

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Khoiriatu Sa'adah  
 N.P.M : 2002080037  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI<sup>3</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Pada hari Senin, 29 Juli 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Agustus 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

Dr. Zaharuddin Nur, MM

Dosen Pembimbing

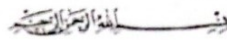
Dra. Jamila, M.Pd

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasilhan, S.Pd., M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30  
 Website: <http://www.fkip.ummsu.ac.id> E-mail: [fkip@ummsu.ac.id](mailto:fkip@ummsu.ac.id)



**SURAT KETERANGAN**

**NO.: .....**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Khoiriatu Sa'adah
N P M	: 2002080037
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI <sup>7</sup> SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025


benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Senin, 29 Juli 2024

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih

Medan, Agustus 2024

Diketahui oleh,

Ketua Prodi

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

## Lampiran 8



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/IBAN-PT/Ak.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) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#)

Bila mungkin surat ini agar diketahui nomor dan tanggalnya

Nomor : 2006/II.3.AU/UMSU-02/F/2024      Medan, 09 Shafar 1446 H  
 Lamp : ---      14 Agustus 2024 M  
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala  
 SMA Muhammadiyah 01 Medan  
 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 memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di Sekolah yang Bapak Ibu Pimpin . Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : Khoiriatu Sa'adah  
 NPM : 2002080037  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Pengoptimalan Waktu Luang Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025**

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.

Dekan,




Dra. Hic. Syamsi Nurrita, M.Pd  
 NIDN.0004066701

\*\*Pertinggal\*\*



BAN-PT      MOA      QS STARS  
 Agensi Kelayakan Malaysia  
 Malaysian Quality Standard Agency

## Lampiran 9

 <p>PIAGAM PENDIRIAN NO. 1562/II-10/SU-76/1976</p>	<p><b>MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PNF PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN</b></p>	
	<p>Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan NPSN : 10210909 NSS : 304076001043</p>	<p>Telepon : 061 - 7365218 Akreditasi: A Website : www.smamsamedan.sch.id</p>

---

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 120/KET/III.4-AU/ F/2024

Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan Kecamatan Medan Area Kelurahan Kotamatsum II Propinsi Sumatera Utara, maka dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Khoiriatus Sa'adah  
NIM : 2002080037  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan surat Dekan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 2006/II.3.AU/UMSU-02/F/2024 tanggal 14 Agustus 2024 perihal mohon izin Riset, maka dengan ini benar nama tersebut diatas diizinkan melaksanakan Riset di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

*Nashruun minallah wa fathun qor'ib.*  
*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Medan, 10 Rabiul Awal 1445 H  
14 September 2024 M  
Kop SMA Muhammadiyah 1 Medan

  
**Abdullah Ihsan, S.Pd**  
 NIK TAM : 1.019.866



## Lampiran 10

### Khoiriatus Sa'adah

#### PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP PENGOPTIMALAN W...

 Quick Submit  
 Quick Submit  
 Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

#### Document Details

Submission ID	55 Pages
trn:oid::1:3010869592	
Submission Date	9,074 Words
Sep 17, 2024, 10:19 AM GMT+7	
Download Date	63,961 Characters
Sep 17, 2024, 11:28 AM GMT+7	
File Name	
FILE_Skripsi_Khoiriatus_Sa_adah_Turnitin_Paraphrase_1.docx	
File Size	
354.7 KB	

 Page 1 of 61 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3010869592

 Page 2 of 61 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3010869592

### 19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

#### Top Sources

16%  Internet sources  
 9%  Publications  
 13%  Submitted works (Student Papers)

#### Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

 **Replaced Characters**  
 12 suspect characters on 4 pages  
 Letters are swapped with similar characters from another alphabet.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.