

MENINGKATKAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK KELAS VIII DI SMPN 5 KOTA MADIUN

Oleh:

Nur Fikri Khoiri, S.Sos.¹

Drs. Ibnu Mahmudi, M.M.²

Nindia Harnes Prima Aidha, S.Pd.³

Universitas PGRI Madiun^{1,2}, SMP Negeri 5 Madiun³

Alamat: Jl. Setia Budi No. 85, Kanigoro, Kec. Kartoharjo, Kota Madiun, Jawa Timur
(63118), Jl. Semeru No. 11, Pangongangan, Kec. Manguharjo, Kota Madiun, Jawa
Timur (63121).

Korespondensi Penulis: fikrikhoiri0123@gmail.com, mahmudiibnu@unipma.ac.id,
nindiaaidha36@guru.smp.belajar.ac.id

Abstract. *This study aimed to improve students' effectiveness in managing study time through group guidance services using an open-ended meeting technique. The research was conducted as a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) at SMP Negeri 5 Madiun involving eighth-grade students. The background of the study revealed that many students still struggled with procrastination, lack of structured study plans, and low discipline in balancing academic and non-academic activities. The research was carried out in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection. Data were collected through observation, questionnaires, and documentation, then analyzed using descriptive qualitative methods supported by quantitative calculations. The findings showed significant improvement in students' time management effectiveness. The average score increased from 55.9% in the pre-cycle to 68.2% in the first cycle, and further improved to 81.5% in the second cycle, surpassing the predetermined success indicator of 75%. These results indicate that group guidance services with open-ended discussions effectively enhance students' awareness, discipline, and consistency in organizing study*

MENINGKATKAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK KELAS VIII DI SMPN 5 KOTA MADIUN

schedules. The implication of this study emphasizes the importance of collaborative and reflective group counseling methods as an alternative service for developing students' academic skills, particularly in managing study time.

Keywords: *Academic Skills, Group Guidance, Open-Ended Meeting, Time Management.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi terbuka (*open-ended meeting*). Penelitian dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) di SMP Negeri 5 Madiun dengan melibatkan siswa kelas VIII sebagai subjek penelitian. Latar belakang penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, seperti kebiasaan menunda tugas, kurang disiplin dalam membuat jadwal belajar, dan kesulitan menyeimbangkan aktivitas akademik dengan kegiatan non-akademik. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, angket, serta dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif dengan dukungan perhitungan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan efektivitas pengelolaan waktu belajar yang signifikan. Skor rata-rata meningkat dari 55,9% pada pra siklus menjadi 68,2% pada siklus I, dan kembali meningkat menjadi 81,5% pada siklus II, sehingga melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75%. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan diskusi terbuka mampu membantu siswa untuk lebih disiplin, teratur, dan konsisten dalam mengatur jadwal belajar mereka. Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan kelompok berbasis diskusi kolaboratif sebagai alternatif strategi untuk mendukung keterampilan akademik siswa, khususnya dalam pengelolaan waktu belajar.

Kata Kunci: Keterampilan Akademik, Bimbingan Kelompok, Diskusi Terbuka, Manajemen Waktu.

LATAR BELAKANG

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan dasar yang memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa. Kemampuan mengatur waktu tidak hanya berkaitan dengan bagaimana siswa menyusun jadwal kegiatan sehari-hari, tetapi

juga mencakup keterampilan dalam menentukan prioritas, mengendalikan kebiasaan menunda-nunda (*procrastination*), serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan non-akademik (Dayantri & Netrawati, 2023). Bagi siswa SMP yang berada pada tahap perkembangan remaja awal, keterampilan ini menjadi semakin krusial. Hal ini disebabkan pada fase tersebut siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, sementara di sisi lain mereka juga sedang mengalami dinamika sosial dan emosional yang tinggi. Apabila keterampilan mengatur waktu tidak dimiliki dengan baik, maka siswa berisiko mengalami penurunan prestasi, meningkatnya tingkat stres, serta berkurangnya motivasi belajar (Asmariyani, 2018).

Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa banyak siswa di kelas VIII masih mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar secara efektif. Beberapa fenomena yang kerap muncul antara lain kebiasaan mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu, tidak adanya jadwal belajar yang jelas, serta kecenderungan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game atau menggunakan media sosial dibandingkan belajar (Hurlock, 2011). Pola perilaku seperti ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam penggunaan waktu, sehingga berdampak pada ketercapaian hasil belajar yang kurang optimal (Asmariyani, 2018). Temuan ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa rendahnya keterampilan manajemen waktu berkorelasi dengan rendahnya prestasi akademik serta meningkatnya perilaku *procrastination* pada siswa (Prasetya & Prasetiawan, 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu juga menegaskan pentingnya intervensi dalam bentuk layanan bimbingan untuk membantu siswa mengatasi masalah pengelolaan waktu belajar. Bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya mengatur waktu dan strategi dalam menyelesaikan tugas sekolah (Nurhidayati, 2016). Penelitian lain membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *talking stick* mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur jadwal belajar lebih sistematis (Williadiana et al., n.d.). Sementara itu, penerapan teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok berkontribusi terhadap peningkatan skor rata-rata keterampilan manajemen waktu siswa (Ali & Noya, 2024). Meskipun temuan-temuan tersebut memberikan bukti kuat bahwa bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu,

MENINGKATKAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK KELAS VIII DI SMPN 5 KOTA MADIUN

mayoritas penelitian masih fokus pada teknik yang bersifat terstruktur dan instruksional (Nabilah et al., 2024).

Kesenjangan inilah yang melatarbelakangi penelitian ini. Masih jarang ditemukan penelitian yang mengeksplorasi penggunaan teknik *open-ended meeting* dalam layanan bimbingan kelompok, padahal teknik ini memiliki keunggulan dalam menciptakan suasana diskusi yang lebih cair, partisipatif, dan kontekstual. Melalui *open-ended meeting*, siswa diberi kebebasan untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan hambatan belajar, serta bersama-sama merumuskan strategi pengelolaan waktu yang sesuai dengan kondisi mereka. Pendekatan ini diharapkan dapat mendorong keterlibatan aktif siswa sekaligus menumbuhkan kesadaran reflektif yang lebih mendalam, sehingga perubahan perilaku belajar yang dihasilkan tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berkelanjutan.

Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menganalisis pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *open-ended meeting* dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Madiun. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji sejauh mana efektivitas layanan tersebut melalui hasil observasi dan refleksi tindakan yang dilakukan dalam dua siklus. Harapannya, temuan dari penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif strategi layanan bimbingan kelompok yang lebih inovatif dan kontekstual dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan akademik mereka, khususnya dalam aspek manajemen waktu belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang diadaptasi dari model penelitian tindakan kelas yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart. Model ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memperbaiki praktik layanan bimbingan kelompok secara berkesinambungan melalui tahapan siklus yang terdiri atas perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Melalui desain ini, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan nyata di lapangan, merancang tindakan bimbingan yang tepat, melaksanakan intervensi, kemudian merefleksi hasilnya untuk perbaikan pada siklus berikutnya (Hurlock, 2011).

Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 Madiun tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 8 orang. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yakni berdasarkan pertimbangan bahwa siswa-siswa tersebut menunjukkan indikasi permasalahan dalam pengelolaan waktu belajar, seperti kebiasaan menunda tugas, kurang disiplin dalam menjalankan jadwal belajar, serta penurunan capaian akademik pada beberapa mata pelajaran. Dengan jumlah peserta yang relatif kecil, dinamika kelompok dapat lebih terjaga, sehingga proses diskusi berjalan lebih intensif dan terarah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga cara, yaitu: (1) observasi, untuk mengamati perilaku siswa baik dalam layanan bimbingan kelompok maupun dalam kegiatan belajar sehari-hari; (2) angket, untuk mengukur tingkat efektivitas pengelolaan waktu belajar siswa pada pra siklus, siklus I, dan siklus II; serta (3) dokumentasi, berupa catatan kegiatan, daftar hadir, foto, dan jurnal refleksi siswa. Instrumen angket telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan, dan hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen tersebut layak digunakan untuk mengukur keterampilan manajemen waktu belajar.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang didukung oleh data kuantitatif. Data kualitatif berasal dari hasil observasi, refleksi, dan catatan proses layanan bimbingan kelompok, sedangkan data kuantitatif berupa skor angket efektivitas pengelolaan waktu belajar. Analisis dilakukan dengan cara membandingkan skor rata-rata pada pra siklus, siklus I, dan siklus II untuk melihat perkembangan yang terjadi. Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan apabila rata-rata efektivitas pengelolaan waktu belajar siswa mencapai minimal 75%.

Dengan demikian, model penelitian yang digunakan memungkinkan peneliti untuk tidak hanya melihat perubahan hasil (produk) berupa peningkatan skor efektivitas pengelolaan waktu belajar, tetapi juga perubahan proses berupa keterlibatan aktif siswa dalam layanan bimbingan kelompok. Hal ini sesuai dengan tujuan utama penelitian tindakan, yaitu memperbaiki praktik nyata di lapangan melalui siklus berulang yang reflektif dan partisipatif.

MENINGKATKAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK KELAS VIII DI SMPN 5 KOTA MADIUN

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Madiun, tepatnya di kelas VIII B, dengan jumlah subjek sebanyak delapan siswa. Kegiatan penelitian berlangsung selama tiga bulan, dimulai dari bulan Februari hingga Mei 2025. Selama periode tersebut, penelitian dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi, penyebaran angket, serta dokumentasi berupa catatan kegiatan dan jurnal refleksi siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan dukungan kuantitatif, yakni melalui perbandingan skor rata-rata hasil angket antar siklus.

Hasil pengukuran awal (pra siklus) menunjukkan bahwa efektivitas pengelolaan waktu belajar siswa masih berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor sebesar 55,9%. Kondisi ini mencerminkan bahwa siswa belum terbiasa menyusun jadwal belajar yang sistematis, sering menunda pengerjaan tugas, dan cenderung lebih memprioritaskan aktivitas non-akademik seperti bermain gim atau media sosial. Hal ini sesuai dengan fenomena *procrastination* yang banyak terjadi pada siswa SMP, di mana kemampuan mengatur waktu masih lemah karena keterbatasan disiplin diri serta kurangnya motivasi intrinsik.

Setelah diberikan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *open-ended meeting* pada siklus I, skor rata-rata efektivitas pengelolaan waktu belajar meningkat menjadi 68,2%. Peningkatan sebesar 12,3% ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya manajemen waktu serta berupaya menyusun strategi sederhana dalam mengatur kegiatan belajar. Dalam diskusi kelompok, siswa terlihat mulai terbuka untuk berbagi pengalaman, meskipun sebagian masih belum konsisten menjalankan jadwal yang telah dibuat.

Perkembangan lebih signifikan terlihat pada siklus II, ketika intervensi dilanjutkan dengan penekanan pada praktik nyata, yaitu pembuatan jadwal belajar harian dan penggunaan jurnal refleksi. Hasil angket menunjukkan peningkatan skor rata-rata menjadi 81,5%, atau naik 13,3% dibandingkan siklus I. Pada tahap ini, hampir semua siswa sudah memiliki jadwal belajar yang lebih terstruktur, mulai mengurangi kebiasaan menunda tugas, serta lebih disiplin dalam memanfaatkan waktu luang.

Tabel berikut merangkum hasil perbandingan skor rata-rata efektivitas pengelolaan waktu belajar siswa dari pra siklus hingga siklus II.

Tabel peningkatan efektivitas pengelolaan waktu belajar siswa

Tahap	Rata-rata (%)	Peningkatan (%)
Pra Siklus	55,9%	-
Siklus I	68,2%	+12,3%
Siklus II	81,5%	+13,3%

Tabel ini menunjukkan adanya tren peningkatan yang konsisten pada setiap siklus, dan pencapaian pada siklus II sudah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 75%.

Hasil ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa keterampilan manajemen waktu dapat ditingkatkan melalui latihan perencanaan, pengaturan prioritas, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif. Efektivitas teknik *problem solving* dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang manajemen waktu (Nurhidayati, 2016). Teknik *talking stick* membantu siswa menyusun jadwal belajar lebih teratur (Williadiana dkk, 2024). Bahkan, temuan penelitian ini memperkuat hasil yang menekankan pentingnya *modeling* dalam meningkatkan keterampilan belajar (Juniarti Ali, 2024). Perbedaanannya, penelitian ini menambahkan bukti bahwa pendekatan diskusi terbuka atau *open-ended meeting* juga memiliki pengaruh yang signifikan, terutama karena teknik ini memberi ruang bagi siswa untuk lebih aktif, reflektif, dan partisipatif.

Implikasi dari penelitian ini dapat dilihat dari dua sisi. Secara teoritis, penelitian ini memperluas kajian tentang efektivitas bimbingan kelompok dengan menghadirkan alternatif teknik yang relatif jarang digunakan, yaitu *open-ended meeting*. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik ini mampu menciptakan suasana diskusi yang lebih cair dan mendukung keterlibatan siswa dalam merumuskan strategi belajar mereka sendiri. Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar bagi guru BK di sekolah untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok yang lebih variatif, kreatif, dan kontekstual. Dengan demikian, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang manajemen waktu, tetapi juga mengalami proses pembelajaran sosial yang dapat membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian belajar.

MENINGKATKAN EFEKTIVITAS WAKTU BELAJAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK KELAS VIII DI SMPN 5 KOTA MADIUN

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di kelas VIII B SMP Negeri 5 Madiun, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *open-ended meeting* terbukti efektif dalam meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu belajar siswa. Peningkatan skor rata-rata dari 55,9% pada pra siklus menjadi 68,2% pada siklus I, dan akhirnya mencapai 81,5% pada siklus II, menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mendorong perubahan perilaku siswa dalam mengatur waktu belajar secara lebih disiplin, teratur, dan konsisten. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk membuktikan efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis diskusi terbuka dalam mendukung keterampilan akademik siswa dapat tercapai dengan baik.

Temuan ini memberikan rekomendasi praktis bagi guru BK agar menjadikan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu alternatif strategi pengembangan keterampilan belajar siswa, khususnya pada aspek manajemen waktu. Melalui suasana diskusi yang terbuka dan reflektif, siswa tidak hanya terbantu dalam memahami pentingnya mengatur waktu, tetapi juga terdorong untuk membiasakan diri menjalankan strategi belajar yang lebih terarah. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang relatif kecil dan hanya berfokus pada satu kelas, sehingga hasilnya perlu ditafsirkan dengan hati-hati dan tidak digeneralisasikan secara luas tanpa penelitian lanjutan.

Saran

penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam, serta membandingkan efektivitas teknik *open-ended meeting* dengan teknik bimbingan kelompok lainnya. Hal ini penting agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai variasi strategi bimbingan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu belajar siswa di berbagai konteks pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, J., & Noya, M. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar Siswa. *Journal of Education Action Research*, 8(4), 636–643. <https://doi.org/10.23887/jear.v8i4.86542>
- Asmariansi. (2018). Hubungan Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Al-Afkar*, 4(2).
- Dayantri, S., & Netrawati. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan* (Soedjarmo & Istiwidayanti, Trans.). Erlangga.
- Nabilah, M., Lukman, M., & Hasanudin, S. P. (2024). Penerapan Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada SMP YPI Darussalam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 4(3), 247–250. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/KMM/index>
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving pada Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA*, 5(1).
- Prasetya, B., & Prasetiawan, H. (2022). Upaya Meningkatkan Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Klasikal Model Project Based Learning (PjBL) pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 250–257. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.286>
- Williadiana, S., Ismanto, H. S., & Ajie, R. (n.d.). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Talking Stick Terhadap Manajemen Waktu Siswa Kelas VIII SMP Teuku Umar Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. *Journal on Education*, 07(01), 3435–3440.