

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK PROBLEM BASED LEARNING DALAM PENINGKATAN MANAJEMEN WAKTU BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 9 PONTIANAK

Sakina Fitriatul Aulia¹, Muhammad Asrori², Elli Yanti³
^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Tanjungpura
sakinafitriatulaulia@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group guidance services using the Problem Based Learning (PBL) technique in improving learning time management among eleventh-grade students at SMA Negeri 9 Pontianak. The method used in this research is an experimental research method with a Pre-Experimental Design, specifically the One-Group Pretest–Posttest Design. The sample was selected using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling, with a total of 8 students who had the lowest level of learning time management from a population of 117 students. Based on the data analysis results, the average pre-test score was 83.5, which falls into the low category, while the average post-test score increased to 121.1, which is categorized as high. Furthermore, the results of the statistical test using the Paired Sample T-test showed a t-value of 20.652 and a significance value (2-tailed) of 0.000. This indicates that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning that there is a significant difference in students' learning time management before and after receiving group guidance services using the Problem Based Learning technique. Therefore, it can be concluded that group guidance services using the Problem Based Learning technique are effective in improving learning time management among eleventh-grade students at SMA Negeri 9 Pontianak.

Keywords: *Group Guidance, Problem Based Learning, Learning Time Management*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* dalam peningkatan manajemen waktu belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan bentuk *Pre-Experimental Design*, khususnya dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest and Posttest Desain*. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 8 siswa yang memiliki tingkat manajemen waktu belajar terendah dari total populasi sebanyak 117 siswa. Berdasarkan hasil analisis data, rata-rata skor *pre-test* adalah 83,5 yang termasuk dalam kategori rendah, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 121,1 dan masuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya, hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai t sebesar 20,652 dan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara manajemen waktu belajar siswa

sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* efektif dalam peningkatan manajemen waktu belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Problem Based Learning*, Manajemen Waktu Belajar

A. Pendahuluan

Manajemen waktu adalah proses pengendalian waktu dengan batasan tertentu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang ada. Ini juga merujuk pada kemampuan untuk merencanakan dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Menurut Tracy (dalam Rahmatika, Rakhmawati, & Widiharto, 2023, h.29197) menyatakan bahwa, “manajemen waktu merupakan manajemen personal, manajemen hidup, manajemen diri anda sendiri, jika tidak bisa mengendalikan dengan baik maka sulit bagi anda untuk mengendalikan yang lain”.

Manajemen waktu memainkan peran penting dalam kesuksesan individu. Kurangnya pemahaman manajemen waktu berdampak pada perencanaan yang tidak teratur dan kedisiplinan yang rendah. Menurut Saputra, Baharuddin, Rasyid, & Akidah (2022, h.124) menegaskan bahwa, “Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang

mempengaruhi kehidupan secara bertahap”.

Manajemen waktu sangat berkaitan dengan proses belajar. Manajemen waktu dalam konteks belajar sangat berperan dalam mengoptimalkan hasil yang dicapai. Kaitan individu dengan manajemen waktu belajar sangat erat karena bagaimana seorang individu mengelola waktu belajar mereka berpengaruh besar pada keberhasilan akademik yang dicapai. Anatasya & Sayekti (2022, h.163) menyatakan bahwa siswa yang mempunyai kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mempunyai prestasi akademik yang lebih baik pula. Apriyanti (2020, h.19) mendefinisikan bahwa kunci penting bagi diri siswa untuk mencapai keberhasilan dalam hidup salah satunya adalah mampu manajemen waktu belajar.

Masalah yang dihadapi oleh siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak terkait manajemen waktu belajar dapat mencakup beberapa hal.

Salah satunya adalah kurangnya kemampuan siswa dalam mengatur waktu antara belajar dan kegiatan lainnya, seperti istirahat, olahraga, atau waktu bersama keluarga. Hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan siswa sering menunda tugas dan kurang memperhatikan keseimbangan waktu antara belajar dan aktivitas lainnya. Ketidakmampuan untuk mengatur waktu ini sering kali tercermin dalam tingkat stres yang tinggi, rendahnya konsentrasi dalam belajar, dan penurunan prestasi akademik.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) berperan penting dalam membantu siswa mengatasi masalah manajemen waktu, dengan tujuan mendampingi mereka menjalani tugas perkembangan secara lebih efektif dan terstruktur. Salah satu layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang bisa digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam manajemen waktu adalah bimbingan kelompok.

Menurut Siregar (2023, h.20) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan bimbingan konseling yang ditujukan untuk sekelompok orang,

dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna memperoleh informasi dan pemahaman baru terkait topik yang sedang dibahas. Dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok memberikan ruang bagi setiap individu untuk saling berbagi pengalaman, pandangan, serta solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, sehingga tercipta suasana saling mendukung dan memahami. Dinamika kelompok yang terbangun secara alami ini menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan rasa percaya diri, empati, serta keterampilan sosial antar anggota. Pemimpin kelompok berperan sebagai fasilitator yang membantu menjaga alur diskusi tetap produktif dan terarah, tanpa mendominasi proses. Dalam bimbingan kelompok, beberapa siswa yang memiliki masalah serupa akan dibimbing secara bersamaan dalam suatu sesi, dengan tujuan untuk saling berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain. Untuk memaksimalkan efektivitas bimbingan tersebut, salah satu pendekatan yang bisa diterapkan adalah teknik *Problem Based Learning*.

Problem Based Learning menurut Siswono (dalam Assegaf & Sontani, 2016, h.41) merupakan

pendekatan pembelajaran yang dimulai dengan pemberian masalah, yang kemudian diikuti dengan usaha untuk menyelesaikan masalah tersebut. Teknik *Problem Based Learning* dipilih dalam layanan bimbingan kelompok karena pendekatan ini menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran dan mendorong mereka untuk aktif terlibat dalam mengidentifikasi masalah, mencari solusi, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih dalam tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* dalam peningkatan manajemen waktu belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi yang objektif dan menggambarkan terkait dengan efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* dalam peningkatan manajemen waktu belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017, h.72) menjelaskan bahwa “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan”. Hal ini sejalan dengan pendapat Asrori & Ali (2014, h.74) menjelaskan bahwa “eksperimen banyak memberi manfaat terutama untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu bentuk perilaku tertentu pada subjek riset”. Arikunto (dalam Iskandar & Rahman, 2018, h.142) mengemukakan bahwa “metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang disengaja”. Bentuk penelitian yang diterapkan yaitu *pre-Experimental Designs*, khususnya dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest and Posttest Desain*.

Menurut Sugiyono (2017, h.80) menjelaskan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak berjumlah 117 orang siswa. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 8 siswa yang memiliki tingkat manajemen waktu belajar terendah dari total populasi sebanyak 117 siswa. Menurut Sugiyono (2017, h.85) memaparkan bahwa pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Adapun penetapan sampel dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

- a. Memberikan angket manajemen waktu belajar kepada 117 siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak yang menjadi populasi dalam penelitian ini.
- b. Melakukan penyekoran terhadap hasil angket yang diberikan dan menjumlahkan menjadi skor total pada tiap siswa.
- c. Menyusun skor total dari yang tertinggi hingga terendah.
- d. Mengambil 8 siswa yang memiliki skor manajemen waktu paling

rendah berdasarkan hasil angket *pre-test* dan memiliki kriteria sebagai berikut:

- 1) Siswa yang bersedia dan memberikan persetujuan untuk mengikuti seluruh sesi bimbingan kelompok, ditunjukkan melalui surat pernyataan atau persetujuan tertulis.
- 2) Siswa yang tidak sedang mengikuti program bimbingan atau intervensi lain yang berkaitan dengan manajemen waktu, agar tidak terjadi pengaruh luar terhadap hasil penelitian.
- 3) Siswa yang berada pada jenjang kelas yang sama yaitu kelas XI, untuk menjaga keseragaman karakteristik perkembangan akademik dan psikologis.
- 4) Siswa yang memiliki tingkat kehadiran sekolah yang stabil, agar dapat mengikuti seluruh sesi bimbingan kelompok secara konsisten.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Angket. Menurut Sugiyono (2019, h.199) "Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat

pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya". Pada penelitian ini menggunakan angket tertutup yaitu angket yang sudah disiapkan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Skala Likert digunakan untuk menyusun angket penelitian. Sementara itu, uji *Paired Sample T-test* merupakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji validitas dilakukan terhadap 34 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian, namun tidak termasuk dalam sampel utama. Dengan tingkat signifikansi sebesar 5%, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,339. Oleh karena itu, suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} . Sebaliknya, jika nilai $r_{hitung} <$ dari r_{tabel} , maka item tersebut dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan sebagai dasar dalam menentukan kategori siswa untuk pengambilan sampel, diperoleh sebanyak 30 item pernyataan yang dinyatakan valid dan 20 item

pernyataan yang dinyatakan tidak valid.

Selanjutnya, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan bantuan program SPSS *for Windows* versi 26.0. Nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0,895 dengan jumlah item sebanyak 30. Karena nilai tersebut berada di atas ambang batas 0,60, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen manajemen waktu belajar yang digunakan dalam penelitian ini bersifat reliabel dan memenuhi kriteria sebagai alat ukur yang konsisten.

Berdasarkan hasil pengisian angket oleh siswa, peneliti mengelompokkan tingkat manajemen waktu belajar ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan, data kategorisasi selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

**Kategori Tingkat Manajemen Waktu
Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 9**

Pontianak

No	Skor	Kategori
1	<90	Rendah
2	90-118	Sedang
3	>118	Tinggi

Tabel 2
Tingkat Manajemen Waktu Belajar Siswa
Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan
Kelompok Menggunakan Teknik *Problem*
Based Learning

No	Nama	Skor Pre-test	Kategori
1	KY	83	Rendah
2	YS	85	Rendah
3	IF	78	Rendah
4	RA	80	Rendah
5	TN	84	Rendah
6	FB	86	Rendah
7	MH	86	Rendah
8	AS	86	Rendah
Rata-rata		83,5	Rendah

Berdasarkan pengelompokan kategori tersebut, terdapat delapan siswa yang memiliki tingkat manajemen waktu belajar rendah. Oleh karena itu, kedelapan siswa ini dipilih untuk diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning*. Berdasarkan hasil kategori, siswa dengan skor rata-rata sebesar 83,5 termasuk dalam kategori manajemen waktu belajar rendah.

Siswa yang tergolong memiliki manajemen waktu belajar rendah selanjutnya diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning*. Setelah itu, dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat manajemen waktu belajar siswa tersebut. Hasil tingkat manajemen waktu belajar siswa sesudah diberikan

layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3
Tingkat Manajemen Waktu Belajar Siswa
Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan
Kelompok Menggunakan Teknik *Problem*
Based Learning

No	Nama	Skor Pre-test	Kategori
1	KY	117	Sedang
2	YS	125	Tinggi
3	IF	124	Tinggi
4	RA	123	Tinggi
5	TN	114	Sedang
6	FB	122	Tinggi
7	MH	121	Tinggi
8	AS	123	Tinggi
Rata-rata		121,1	Tinggi

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* sebanyak lima kali, terjadi perubahan pada tingkat kategori skor hasil post-test siswa. Hasil post-test menunjukkan bahwa 2 siswa berada pada kategori manajemen waktu belajar sedang, sementara 6 siswa masuk dalam kategori manajemen waktu belajar tinggi.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

Shapiro-Wilk			
Hasil	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,837	8	0,071
Posttest	0,870	8	0,152

Merujuk pada Tabel 4, nilai signifikansi (Sig.) sebelum diberikan

perlakuan adalah 0,071, sedangkan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,152. Keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data sebelum (*pre-test*) maupun sesudah perlakuan (*post-test*) berdistribusi normal. Dengan demikian, data tersebut telah memenuhi salah satu syarat utama untuk dilakukan uji hipotesis.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa nilai *t* sebesar -20,652 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat manajemen waktu belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning*.

Berdasarkan hasil temuan terhadap manajemen waktu belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak yang berjumlah 117 siswa, menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan manajemen waktu pada tingkat sedang, yang mengindikasikan bahwa mereka cukup mampu mengatur waktu belajar, meskipun belum optimal.

Sebaliknya, persentase siswa dengan kategori rendah menunjukkan adanya sebagian siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif. Distribusi ini menjadi dasar penting dalam menganalisis kebutuhan intervensi atau program peningkatan manajemen waktu di kalangan siswa, terutama bagi mereka yang berada pada kategori rendah. Menurut Ginting & Azis (2014, h.94) Manajemen waktu memiliki peran penting dalam proses belajar, karena merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi keberhasilan belajar.

Penetapan jumlah sampel dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Durkin (dalam Syarqawi, 2018, h.40), bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok idealnya melibatkan 8 hingga 10 peserta. Berdasarkan distribusi data tersebut, peneliti akan mengambil delapan siswa yang memiliki skor manajemen waktu paling rendah sebagai subjek penelitian untuk diberikan perlakuan.

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat manajemen waktu belajar yang rendah cenderung memiliki kesulitan dalam menetapkan tujuan belajar

yang jelas, kurang mampu menyusun prioritas tugas secara efektif, dan belum terbiasa membuat jadwal belajar yang terstruktur. Selain itu, mereka juga menunjukkan kelemahan dalam bersikap asertif dan tegas dalam mengelola waktu, cenderung menunda pekerjaan, sering membuang waktu untuk hal-hal yang kurang produktif, serta belum mampu mendahulukan tugas-tugas yang mudah sebelum beralih ke tugas yang lebih sulit.

Berdasarkan hasil *pre-test*, aspek manajemen waktu belajar dengan rata-rata terendah pertama adalah aspek bersikap asertif, dengan persentase rata-rata sebesar 30%. Kemudian, aspek manajemen waktu belajar dengan rata-rata terendah kedua adalah aspek meminimalisir waktu yang terbuang, dengan persentase rata-rata 46,66%. Selanjutnya, aspek manajemen waktu belajar dengan rata-rata terendah ketiga adalah aspek menetapkan tujuan, dengan persentase rata-rata 50,63%. Berikutnya, aspek manajemen waktu belajar dengan rata-rata terendah keempat adalah aspek bersikap tegas, dengan persentase rata-rata 51%. Setelah itu, aspek manajemen waktu belajar

dengan rata-rata terendah kelima adalah aspek menghindari penundaan, dengan persentase rata-rata 54%. Kemudian, aspek manajemen waktu belajar dengan rata-rata terendah keenam adalah aspek menyusun prioritas, dengan persentase rata-rata 58,13%. Selanjutnya, aspek manajemen waktu belajar dengan rata-rata terendah ketujuh adalah aspek menyusun jadwal, dengan persentase rata-rata 58,75%. Terakhir, aspek manajemen waktu belajar dengan rata-rata terendah kedelapan adalah aspek mendahulukan kegiatan yang mudah sebelum kegiatan yang sulit, dengan persentase rata-rata 80%.

Secara deskriptif, siswa yang mengalami perubahan tingkat manajemen waktu belajar tinggi menunjukkan ciri-ciri manajemen waktu belajar yang positif, antara lain mampu untuk tetap produktif dalam menyelesaikan berbagai tugas, memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari, serta mampu mengelola tekanan sehingga tingkat stres yang mereka alami relatif rendah. Mereka juga cenderung terorganisir dan mampu memprioritaskan pekerjaan dengan efektif. Hal ini selaras dengan

pendapat Chapman, dkk (dikutip dalam Sofiyanti, dkk, 2023, h.76), yang menyatakan bahwa individu dengan manajemen waktu yang baik biasanya lebih produktif, memiliki energi yang cukup untuk menyelesaikan tugas tugas penting, serta mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Setiap aspek manajemen waktu belajar yang dikemukakan oleh Atkinson (dalam Sintesa, 2023, h.40), menunjukkan adanya peningkatan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning*. Aspek pertama yang menunjukkan peningkatan paling signifikan adalah aspek bersikap asertif, dengan nilai rata-rata mencapai 70%. Kemudian, aspek manajemen waktu belajar yang menunjukkan peningkatan kedua adalah aspek menetapkan tujuan, dengan nilai rata-rata mencapai 80,63%. Selanjutnya, aspek manajemen waktu belajar yang menunjukkan peningkatan ketiga adalah aspek bersikap tegas, dengan nilai rata-rata mencapai 79%. Berikutnya, aspek manajemen waktu belajar yang menunjukkan peningkatan keempat adalah aspek meminimalisir waktu yang terbuang,

dengan nilai rata-rata mencapai 74,17%. Setelah itu, aspek manajemen waktu belajar yang menunjukkan peningkatan kelima adalah aspek menyusun jadwal, dengan nilai rata-rata mencapai 84,17%. Kemudian, aspek manajemen waktu belajar yang menunjukkan peningkatan keenam adalah aspek menyusun prioritas, dengan nilai rata-rata mencapai 82,50%. Selanjutnya, aspek manajemen waktu belajar yang menunjukkan peningkatan ketujuh adalah aspek menghindari penundaan, dengan nilai rata rata mencapai 76,25%. Terakhir, aspek manajemen waktu belajar yang menunjukkan peningkatan kedelapan adalah aspek mendahulukan kegiatan yang mudah sebelum kegiatan yang sulit, dengan nilai rata-rata mencapai 91,66%.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian setelah pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning*, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada seluruh aspek manajemen waktu belajar. Aspek menetapkan tujuan mengalami peningkatan dari rata-rata *pre-test* sebesar 50,63% menjadi 80,63%

pada *post-test*. Aspek menyusun prioritas juga menunjukkan peningkatan, dari 58,13% saat *pre-test* menjadi 82,50% saat *post-test*. Selanjutnya, aspek menyusun jadwal meningkat dari nilai rata-rata *pre-test* 58,75% menjadi 84,17% pada *post-test*. Aspek bersikap asertif juga mengalami peningkatan dari 30% menjadi 70%. Sementara itu, aspek bersikap tegas yang sebelumnya berada pada angka 51% saat *pre-test* meningkat menjadi 79% setelah *post-test*. Lanjut pada aspek menghindari penundaan meningkat dari nilai rata-rata *pre-test* 54% menjadi 76,25% pada *post-test*. Kemudian aspek meminimalisir waktu yang terbuang menunjukkan peningkatan, dari 46,66% saat *pre-test* menjadi 74,17% saat *post-test*. Terakhir pada aspek mendahulukan kegiatan yang mudah sebelum kegiatan yang sulit dari nilai rata-rata *pre-test* 80% meningkat menjadi 91,66% pada *post-test*.

Secara keseluruhan terdapat enam siswa yang mengalami perubahan dari kategori manajemen waktu belajar rendah menjadi tinggi, serta dua siswa yang berubah dari kategori rendah menjadi sedang. Namun demikian, secara umum skor rata-rata setelah diberikan perlakuan

menggunakan teknik *Problem Based Learning* menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif dalam mendukung peningkatan manajemen waktu belajar siswa.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Based Learning* merupakan kegiatan bertahap dalam lima pertemuan, yang dirancang untuk membantu siswa mengatasi masalah manajemen waktu belajar melalui berpikir kritis, refleksi, dan pengambilan keputusan.

Terdapat beberapa langkah-langkah dalam teknik *Problem Based Learning* yang dikemukakan oleh David Johnson & Johnson (dalam Zahra & Widiyanto, 2015, h.597):

- a. Mendefinisikan Masalah
- b. Mendiagnosis Masalah
- c. Merumuskan Alternatif Strategi
- d. Menentukan dan Menerapkan Strategi Pilihan
- e. Melakukan Evaluasi

Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* dalam peningkatan manajemen waktu belajar siswa dapat dikatakan sangat efektif, karena setiap aspek manajemen waktu menunjukkan peningkatan.

Sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok, siswa

menunjukkan perkembangan seperti lebih mampu mengatur waktu secara mandiri, lebih disiplin dalam menjalankan jadwal, serta lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya. Senada dengan itu, Nadhirin & Surur (2020, h.87) menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan keterampilan yang melibatkan berbagai upaya dan tindakan terencana agar seseorang dapat menggunakan waktunya secara optimal.

Hasil uji yang dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat manajemen waktu belajar sebelum dan sesudah siswa menerima layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning*.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* terbukti sangat efektif dalam peningkatan manajemen waktu belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pengalaman berharga bagi peneliti dalam mengasah dan menerapkan keterampilan bimbingan kelompok

yang telah diperoleh selama masa perkuliahan, khususnya dalam penggunaan teknik *Problem Based Learning* untuk membantu siswa mengelola waktu belajar mereka secara lebih efektif.

D. Kesimpulan

Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* terbukti sangat efektif dalam peningkatan manajemen waktu belajar siswa. Hal ini didukung oleh hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Selain itu, nilai *effect size Cohen's d* sebesar 11,097 menunjukkan bahwa efektivitas layanan ini berada pada kategori sangat tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Problem Based Learning* sangat efektif dalam peningkatan manajemen waktu belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatasya, E. P., & Sayekti, A. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis di Organisasi Kemahasiswaan FEM IPB. *Jurnal Manajemen Kewirausahaan*, 19(2), 155-164, DOI: 10.33370/jmk.v19i1. 875.
- Apriyanti, M. E. (2020). Pentingnya Manajemen Diri dalam Berwirausaha. *Jurnal Usaha*, 1(1), 14-24. Diunduh di <https://journal.unindra.ac.id/index.php/usaha/article/download/290/331>
- Asrori, M., & Ali, M. (2014). *Metodologi & Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Assegaf, A., & Sontani, U. T. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Analitis melalui Model Problem Based Learning (PLB). *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 38-48. Diunduh di <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/00000>
- Ginting, M. N. K., & Azis, A. (2014). Hubungan antara Lingkungan Belajar dan Manajemen Waktu dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 91-97. Diunduh di <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/download/849/825>
- Iskandar, T., & Rahman, F. (2018). Pengaruh Metode Latihan Hand Grip terhadap Kekuatan Genggaman Tangan pada Atlet Putra Pelatcab Petanque Kota Bekasi. *Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 140-145. Diunduh di <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/1539/1399>
- Nadhirin, A. U., & Surur, A. M. (2020). Manajemen Waktu Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *As Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81-94. Diunduh di <https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/assibyan/article/download/10550/5036>
- Rahmatika, A. P., Rakhmawati, D., & Widiarto, C. A. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Problem Based Learning untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Santriwati. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 29195-29198. Diunduh di <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/11674>
- Saputra, A. A., Baharuddin, Rasyid, M. R., & Akidah, I. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar di MTS Pesantren Pondok Madinah Makassar. *Nazzama Journal of Management Education*, 1(2), 123-134. Diunduh di <https://arsipjournal.uinalauddin.ac.id/index.php/nazzama/article/view/25910/14633>
- Sintesa, N. (2023). Analisis Pengaruh Time Management terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Manajemen dan Ekonomi*, 1(1), 36-46. Diunduh di <https://jurnaluniv45sby.ac.id/index.php/Trending/article/download/465/446>
- Siregar, S. (2015). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sofiyanti, C., Rakhmawati, D., & Ismah. (2023). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa

- Kelas X SMA Teuku Umar Semarang. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 3(2), 70-82. Diunduh di <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/download/219/171>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syarqawi, A. (2018). Tipe Anggota dalam Mengikuti Proses Konseling Kelompok Pada Satuan Pendidikan. Jurnal Al-Taujih, 39-55. Diunduh di <https://www.academia.edu/download/99375939/531-918-1-SM.pdf>
- Zahra, S. A., & Widiyanto. (2015). Analisis Deskriptif dalam Penerapan Model Pembelajaran PBL (Problem Based Learning) oleh Guru Mata Pelajaran Ekonomi SMA Negeri 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. Economic Education Analysis Journal, 4(2), 586-602. Diunduh di <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>