



Upaya Peningkatan Kemampuan Mengelola Skala Prioritas Melalui Intervensi Manajemen Waktu pada Kelompok Anak SMK

Mareta Intan Setyowati¹, Yanto Prasetyo²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus Surabaya
E-mail: 1542300059@surel.untag-sby.ac.id¹, yanto_prasetyo@untag-sby.ac.id²

Article Info

Article history:

Received December 09, 2025

Revised December 11, 2025

Accepted December 18, 2025

Keywords:

Time Management, Group Intervention, Booklet-Based Training

ABSTRACT

The senior high school period is a crucial stage for adolescents to develop time management skills, set priorities, and balance academic and non-academic responsibilities. Inability to manage time effectively often leads to procrastination, decreased learning motivation, and lower academic achievement. This study aims to improve time management skills among tenth-grade students of the Hospitality Department at SMK Negeri 6 Surabaya through a booklet-based training program. The method used was a group assessment and intervention approach. Assessments were conducted through interviews, observations, and psychological tests (Standard Intelligence Test and 16 Personality Factors Test) to identify students' cognitive, emotional, and social conditions. The intervention was implemented in five sessions covering SMART Goals, the Eisenhower Matrix, and Scheduling Tips, with evaluations carried out using pretest and posttest analyzed through a paired sample t-test. The results showed a significant improvement in students' time management skills, with the mean pretest score of 71.60 increasing to 91.20 on the posttest ($p = 0.012$). Students became more capable of setting goals, establishing priorities, and creating structured study schedules, although some still required guidance to maintain consistency. Qualitatively, three students demonstrated good progress in organization and independence, while two others showed initial but unstable positive changes. In conclusion, the booklet-based time management training intervention was effective in enhancing students' time management skills. The study recommends continuous guidance by school counselors through regular monitoring sessions and collaboration with homeroom teachers to ensure consistent application of the acquired skills and to support improved discipline and academic achievement.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received December 09, 2025

Revised December 11, 2025

Accepted December 18, 2025

ABSTRACT

Masa sekolah menengah atas merupakan fase penting bagi remaja dalam mengembangkan kemampuan manajemen waktu, menetapkan prioritas, serta menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan non-akademik. Ketidakmampuan mengatur waktu sering memunculkan perilaku prokrastinasi, penurunan motivasi belajar, dan prestasi

**Kata Kunci:**

Manajemen Waktu, Intervensi Kelompok, Pelatihan Berbasis Booklet

akademik yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa kelas X Jurusan Perhotelan di SMK Negeri 6 Surabaya melalui pelatihan berbasis *booklet*. Metode yang digunakan adalah pendekatan asesmen dan intervensi kelompok. Asesmen dilakukan melalui wawancara, observasi, serta tes psikologis (Tes Inteligensi Standar dan *16 Personality Factors*) untuk mengidentifikasi kondisi kognitif, emosional, dan sosial siswa. Intervensi dilakukan dalam lima sesi yang mencakup *SMART Goals*, *Eisenhower Matrix*, dan Tips Penjadwalan dengan evaluasi melalui pretest, posttest menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan manajemen waktu dengan rata-rata skor pretest sebesar 71,60 dan posttest sebesar 91,20 ($p = 0,012$). Siswa menjadi lebih mampu menetapkan tujuan, menyusun prioritas, serta membuat jadwal belajar secara terstruktur, meskipun masih memerlukan pendampingan untuk menjaga konsistensi. Secara kualitatif, tiga siswa menunjukkan perkembangan yang baik dalam keteraturan dan kemandirian, sementara dua siswa lainnya mulai menunjukkan perubahan positif namun belum stabil. Kesimpulan dari penelitian ini adalah intervensi pelatihan manajemen waktu berbasis *booklet* efektif dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu siswa. Rekomendasi dari penelitian ini adalah perlunya pendampingan berkelanjutan oleh guru Bimbingan dan Konseling melalui sesi monitoring rutin dan kerja sama dengan wali kelas agar keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dan mendukung peningkatan disiplin serta prestasi akademik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

**Corresponding Author:**

Mareta Intan Setyowati
Universitas 17 Agustus Surabaya
Email: 1542300059@surel.untag-sby.ac.id

PENDAHULUAN

Masa sekolah menengah atas merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, tanggung jawab belajar, serta kebutuhan untuk mengelola waktu dan menetapkan skala prioritas secara efektif. Pada pendidikan menengah kejuruan, siswa tidak hanya dihadapkan pada kewajiban akademik, tetapi juga pengembangan keterampilan vokasional yang menuntut disiplin, perencanaan, dan regulasi diri yang baik. Ketidakmampuan dalam manajemen waktu dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik, rendahnya konsistensi belajar, serta penurunan prestasi akademik.

Kondisi tersebut terlihat pada sebagian siswa kelas X Jurusan Perhotelan di SMK Negeri 6 Surabaya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta siswa, diketahui adanya keterlambatan dan ketidakpatuhan dalam pengumpulan tugas, rendahnya keterlibatan belajar di kelas, serta kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik. Penggunaan ponsel secara berlebihan untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial, permainan daring, dan hiburan digital turut berkontribusi



terhadap menurunnya konsentrasi belajar. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kewajiban di rumah membatasi waktu belajar mandiri siswa, sehingga berdampak pada konsistensi dan disiplin belajar.

Kesulitan dalam membagi waktu dan menetapkan prioritas akademik mengindikasikan adanya hambatan pada keterampilan manajemen waktu dan regulasi diri. Nursa'adah et al. (2025) menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, di mana siswa dengan keterampilan manajemen waktu yang rendah cenderung memiliki tingkat penundaan tugas yang lebih tinggi. Valente et al. (2024) juga melaporkan bahwa keterampilan manajemen waktu yang terstruktur berkorelasi dengan penurunan perilaku prokrastinasi akademik serta perbedaan kemampuan pengelolaan waktu berdasarkan karakteristik individu siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, intervensi manajemen waktu dipandang sebagai salah satu pendekatan yang relevan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola skala prioritas akademik. Intervensi ini difokuskan pada pengembangan keterampilan perencanaan, pengaturan waktu, dan pengendalian distraksi, sehingga siswa dapat menjalankan tanggung jawab belajar secara lebih terarah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji upaya peningkatan kemampuan mengelola skala prioritas melalui intervensi manajemen waktu pada kelompok siswa sekolah menengah atas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan desain asesmen dan intervensi kelompok. Desain ini digunakan untuk mengidentifikasi kondisi akademik, perilaku belajar, dan aspek psikologis siswa melalui proses asesmen. Setelah asesmen diberikan, intervensi dilakukan dengan menyesuaikan dari hasil asesmen tersebut. Fokus penelitian diarahkan pada keterampilan manajemen waktu siswa dalam konteks akademik. Subjek penelitian adalah kelompok siswa SMK Negeri 6 Surabaya yang teridentifikasi mengalami kesulitan dalam pengelolaan waktu belajar dan kedisiplinan akademik. Pelaksanaan penelitian dilakukan di lingkungan sekolah meliputi ruang bimbingan konseling dan ruang serbaguna SMK Negeri 6 Surabaya.

Asesmen dilakukan menggunakan beberapa metode yaitu wawancara, observasi, dan tes psikologis. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan wali kelas untuk memperoleh informasi mengenai kondisi belajar dan tantangan akademik siswa. Wawancara semi-terstruktur juga dilakukan kepada kelompok siswa untuk menggali pengalaman belajar, minat, serta faktor perilaku yang berkaitan dengan manajemen waktu. Observasi non-partisipan dilakukan untuk mengamati perilaku dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran di kelas. Selain itu, digunakan Tes Inteligensi Standar (IST) untuk mengidentifikasi kemampuan logis, analisis, dan pemecahan masalah, serta Tes 16 *Personality Factors* (16PF) untuk mengidentifikasi aspek penyesuaian diri, kestabilan emosi, dan hubungan interpersonal siswa. Intervensi yang diberikan berupa pelatihan manajemen waktu yang disusun berdasarkan hasil asesmen. Peneliti menilai hasil *pre test* dan *post test* menggunakan uji *paired sample t-test*. Pelatihan dilaksanakan menggunakan modul atau *booklet* yang memuat materi teoritis dan latihan terstruktur. Tahapan intervensi meliputi penetapan tujuan belajar menggunakan prinsip SMART, penyusunan skala prioritas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan, penyusunan



jadwal belajar harian dan mingguan, serta kegiatan pemantauan dan evaluasi diri melalui lembar kerja yang telah disediakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Asesmen

a. Wawancara wali kelas

Tanggal : 25 November 2025

Durasi : 30 menit

A.K dilaporkan terlalu banyak terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga mengalami kelelahan, kesulitan membagi waktu belajar, serta cenderung mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu. T.A menunjukkan kebiasaan bermain gim di ponsel secara berlebihan yang berdampak pada penundaan pengerjaan tugas dan gangguan konsentrasi belajar. T.Z menghadapi keterbatasan lingkungan belajar di rumah akibat keterlibatan dalam pekerjaan rumah tangga, kelelahan fisik, serta minimnya dukungan keluarga dalam pengawasan tugas sekolah, yang berkontribusi terhadap penurunan motivasi dan prokrastinasi akademik. M.A memiliki kebiasaan begadang untuk menonton konten hiburan, tidak menggunakan catatan atau pengingat tugas, serta cenderung menunda penyelesaian pekerjaan akademik hingga mendekati batas waktu. Sementara itu, J.P mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas tugas, mudah terdistraksi saat belajar, dan tidak memiliki pola belajar yang teratur.

b. Wawancara anggota kelompok

Tanggal : 25 November 2025

Durasi : 30 menit

A.K menyampaikan kesulitan membagi waktu akibat keterlibatan intens dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menyebabkan kelelahan fisik dan penundaan pengerjaan tugas hingga mendekati batas pengumpulan. T.A mengungkapkan kebiasaan bermain gim di ponsel yang berkontribusi terhadap pola belajar menjelang tenggat waktu serta gangguan konsentrasi dalam mempertahankan fokus belajar. T.Z menyatakan harus membantu pekerjaan rumah tangga setiap hari, tidak memiliki lingkungan belajar yang kondusif, serta minimnya dukungan keluarga dalam pengawasan tugas sekolah, yang berdampak pada kelelahan dan keterlambatan penyelesaian tugas. M.A melaporkan kebiasaan begadang untuk menonton konten hiburan, kurangnya penggunaan catatan atau pengingat tugas, serta kecenderungan menunda pekerjaan hingga waktu mendesak. Sementara itu, J.P mengungkapkan perasaan kewalahan terhadap beban tugas akademik, kesulitan menentukan prioritas, mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, dan belum memiliki jadwal belajar yang teratur.

c. Observasi lingkungan sekolah

Tanggal: 4-6 Desember 2025

Durasi : Selama jam pelajaran

Ruang kelas berukuran sedang dengan susunan meja dan kursi berderet menghadap papan tulis, pencahayaan alami berasal dari jendela di sisi kiri kelas yang cukup terang meskipun



menimbulkan sedikit silau bagi siswa tertentu, serta ventilasi udara dibantu oleh kipas angin dinding sehingga suhu ruangan relatif sejuk dengan gangguan kebisingan ringan dari koridor sekolah. Pada awal pembelajaran, suasana kelas cenderung kondusif meskipun terdapat interaksi ringan antar siswa. Proses pembelajaran diawali dengan penyampaian materi oleh guru menggunakan papan tulis dan proyektor sederhana. Selama kegiatan belajar berlangsung, sebagian besar siswa menunjukkan perilaku duduk tenang dan mengikuti pembelajaran, sementara lima siswa yang menjadi fokus observasi memperlihatkan perilaku belajar yang mencerminkan permasalahan pengelolaan waktu dan konsentrasi sesuai dengan hasil asesmen sebelumnya.

d. Observasi kelompok siswa

Observasi menunjukkan A.K tampak lelah, sering menguap, dan terlambat memulai tugas. T.A terlihat kurang fokus, beberapa kali menggunakan ponsel, gelisah, dan lambat menyalin catatan. T.Z cenderung pasif, jarang berpartisipasi, kehilangan fokus, dan menunjukkan tanda kelelahan. M.A sering mengantuk, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta memiliki catatan yang minim. J.P tampak bingung saat menerima tugas, tidak langsung mengerjakan, dan sering bertanya kepada teman.

e. Tes IST

Siswa A.K.: Berdasarkan tes IST, A.K memiliki skor IQ 112 yang termasuk kategori di atas rata-rata, dengan kekuatan pada daya mengingat (ME: 126), logika berpikir (AN: 115), komunikasi (GE: 105), dan pengambilan keputusan (SE: 110). Sebaliknya, A.K menunjukkan kelemahan pada daya bayang ruang (WU: 70), terutama dalam tugas yang memerlukan pemahaman bentuk dan visualisasi ruang.

Siswa T.A: Berdasarkan tes IST, T.A memiliki skor IQ 103 dalam kategori rata-rata, dengan kemampuan daya mengingat (ME: 120), daya tangkap (WA: 106), dan logika berpikir (AN: 104). T.A menunjukkan kelemahan pada kemampuan analisis sintesis (FA: 82). Sementara kemampuan berhitung ritmis (ZR: 100) dan daya bayang ruang (WU: 99) berada pada kategori rata-rata.

Siswa T.Z.: Berdasarkan tes IST, T.Z memiliki skor IQ 91 dalam kategori rata-rata bawah, dengan kekuatan pada logika berpikir (AN: 106), daya bayang ruang (WU: 108), dan kemampuan analisis sintesis (FA: 100). T.Z menunjukkan kelemahan pada daya paham (WA: 86), kemampuan pengambilan keputusan (SE: 89), dan kemampuan mengingat (ME: 92).

Siswa M.A.: Berdasarkan tes IST, M.A memiliki skor IQ 113 dalam kategori di atas rata-rata, dengan kekuatan pada berhitung ritmis (ZR: 113), daya tangkap (WA: 113), daya bayang ruang (WU: 120), kemampuan komunikasi (GE: 119), dan kemampuan mengingat (ME: 119). M.A menunjukkan kelemahan pada kemampuan analisis sintesis (FA: 90) dan logika berpikir (AN: 93).

Siswa J.P.: Berdasarkan tes IST, J.P memiliki skor IQ 101 dalam kategori rata-rata, dengan kekuatan pada daya paham (WA: 120), daya ingat (ME: 119), kemampuan berhitung ritmis (ZR: 110), dan komunikasi (GE: 103). J.P menunjukkan kelemahan pada kemampuan analisis-sintesis (FA: 87) dan berhitung dasar (RA: 94) sedangkan pengambilan keputusan (SE: 94) dan daya bayang ruang (WU: 95) berada pada kategori rata-rata.



f. Tes 16PF

Siswa A.K: A.K adalah pribadi ramah, emosional stabil, terbuka terhadap ide baru, dan lebih suka bekerja secara kolaboratif. Ia tidak kaku terhadap aturan, memiliki empati baik, dan umumnya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Siswa T.A: T.A memiliki kepribadian yang ramah, stabil secara emosional, dan peka terhadap perasaan orang lain. Ia mudah beradaptasi dalam lingkungan sosial dan cenderung lebih nyaman bekerja dalam kelompok. Meskipun memiliki fleksibilitas dan keterbukaan terhadap hal baru, tingkat kepercayaan diri sosial serta kemampuan memimpin masih perlu ditingkatkan. Secara keseluruhan, individu ini menunjukkan profil yang kooperatif, empatik, dan seimbang dalam mengelola emosi serta hubungan interpersonal.

Siswa T.Z: T.Z memiliki kepribadian yang tenang, terbuka, dan peka terhadap perasaan orang lain, dengan kestabilan emosi yang cukup baik. Ia cenderung lebih pendiam dan kurang percaya diri dalam situasi sosial, namun mampu bersikap asertif ketika diperlukan. Individu ini fleksibel, mampu bekerja sama dengan baik, dan terbuka terhadap pengalaman baru. Secara keseluruhan, profil kepribadiannya menggambarkan pribadi yang kooperatif, empatik, dan adaptif, meskipun perlu meningkatkan ekspresi diri dan kepercayaan diri sosial.

Siswa M.A: M.A memiliki kepribadian yang ramah, stabil secara emosional, dan terbuka terhadap pengalaman baru. Ia menunjukkan kemampuan berpikir logis yang baik, mampu bersikap asertif, serta dapat memimpin bila diperlukan. Individu ini juga fleksibel, mudah beradaptasi, dan peka terhadap perasaan orang lain, sehingga mendukung hubungan sosial yang harmonis. Secara keseluruhan, profil ini menggambarkan pribadi yang seimbang, adaptif, dan kooperatif, dengan potensi baik dalam bekerja sama maupun menghadapi perubahan lingkungan.

Siswa J.P: J.P memiliki kepribadian yang ramah, stabil secara emosional, dan peka terhadap orang lain. Ia menunjukkan kemampuan berpikir logis yang cukup baik serta bersikap fleksibel dan terbuka terhadap pengalaman baru. Meskipun cenderung kurang percaya diri dalam situasi sosial, individu ini tetap mampu bekerja sama dengan baik dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Secara keseluruhan, profil ini menggambarkan pribadi yang kooperatif, empatik, dan seimbang dalam mengelola emosi serta hubungan interpersonal.

g. Integrasi hasil asesmen

Secara umum, hasil asesmen menunjukkan bahwa para siswa memiliki profil yang beragam dalam tiga domain utama, yaitu intelektual, emosi, dan sosial. Pada domain intelektual, mayoritas siswa menunjukkan kemampuan kognitif yang cukup mendukung pencapaian akademik. Dua siswa, A.K dan M.A, menonjol dengan potensi di atas rata-rata, terutama dalam daya ingat, pemahaman verbal, serta kemampuan komunikasi. Sementara itu, T.A, T.Z, dan J.P berada pada kategori rata-rata, dengan variasi kekuatan pada aspek logika, visualisasi ruang, dan daya ingat jangka pendek. Meskipun T.Z termasuk dalam kategori rata-rata bawah, ia masih memiliki potensi penalaran logis yang dapat dikembangkan lebih lanjut. Pada domain emosi, ditemukan variasi dalam tingkat kestabilan emosional. T.Z dan J.P tampak lebih mudah tertekan dan menunjukkan tingkat kecemasan tinggi, sedangkan T.A cenderung impulsif namun bersemangat dalam aktivitas yang disukainya. Sebaliknya, A.K dan M.A



memperlihatkan kestabilan emosi yang lebih baik serta kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan. Dalam domain sosial, sebagian besar siswa memiliki kecenderungan sosial yang positif meskipun masih perlu peningkatan dalam hal kemandirian dan kedisiplinan. A.K menampilkan profil sosial paling seimbang dengan sifat terbuka, percaya diri, dan mudah beradaptasi, sedangkan T.A dan M.A juga cukup aktif bersosialisasi namun terkadang kurang tekun dan disiplin. Di sisi lain, J.P dan T.Z cenderung lebih pasif dan membutuhkan dukungan eksternal untuk memperkuat rasa percaya diri serta membangun rutinitas belajar yang konsisten.

h. Identifikasi/diagnosis dan kesimpulan permasalahan

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan melalui wawancara, observasi, dan tes psikologi, ditemukan bahwa kelompok siswa mengalami beberapa permasalahan yang saling berkaitan. Masalah utama terletak pada manajemen waktu yang kurang efektif, terlihat dari kesulitan dalam menetapkan prioritas, ketidakkonsistenan dalam menjalankan jadwal belajar, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Selain itu, regulasi emosi yang belum matang turut menjadi hambatan, karena beberapa siswa mudah cemas, tegang, dan cepat mengalami kelelahan fisik maupun mental, yang akhirnya mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar. Permasalahan lain muncul pada aspek disiplin dan kemandirian, di mana sebagian siswa menunjukkan sikap mudah bosan, kurang tekun, serta tidak konsisten dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Sementara itu, dari sisi keterampilan sosial, terdapat ketidakseimbangan antaranggota kelompok. Beberapa siswa mampu beradaptasi dan percaya diri, sedangkan yang lain cenderung pasif, kurang yakin pada kemampuan diri, dan bergantung pada dukungan eksternal.

Tabel 1. Prognosis

	Faktor Internal	Faktor Eksternal
Faktor Pendukung	Sebagian siswa memiliki kemampuan intelektual yang baik, potensi verbal dan logika, serta minat pada bidang akademik maupun non-akademik (misalnya seni dan olahraga)..	Sekolah memiliki guru BK yang aktif mendampingi siswa, serta adanya kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang keterampilan sosial dan pengembangan diri siswa.
Faktor Penghambat	Beberapa siswa masih memiliki motivasi belajar rendah, kurang disiplin, serta minim inisiatif dalam mengatur waktu. Selain itu, terdapat kecenderungan mudah cemas dan pasif dalam interaksi kelompok.	Minimnya paparan siswa terhadap strategi belajar efektif serta kurangnya dukungan eksternal yang konsisten dalam membiasakan disiplin dan keteraturan belajar.



Intervensi

Metode intervensi yang digunakan berupa pelatihan berbasis modul (booklet) dengan pendekatan sistematis dan aplikatif, yang mencakup teori, latihan, dan lembar kerja praktis yang dapat digunakan baik secara individu maupun kelompok. Prosedur pelatihan terdiri dari empat tahap, yaitu: (1) *Goal Setting*, di mana siswa dilatih untuk menetapkan tujuan menggunakan prinsip *SMART* (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*) untuk jangka pendek maupun panjang; (2) *Prioritization*, yang melatih siswa menyusun prioritas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan aktivitas; (3) *Scheduling and Time Allocation*, di mana siswa menyusun jadwal harian atau mingguan dengan pembagian waktu yang seimbang antara belajar, istirahat, dan aktivitas lain; serta (4) *Self-Monitoring and Evaluation*, yang membantu siswa melakukan pencatatan aktivitas, refleksi, dan evaluasi terhadap ketercapaian target yang telah ditetapkan.

a. Pretest

Waktu : 30 Desember

Durasi : 15 menit

Pelaksanaan pretest dilakukan melalui pengisian angket yang berisi pertanyaan seputar konsep dasar manajemen waktu, termasuk pengetahuan tentang penetapan prioritas, penyusunan jadwal, dan strategi mengurangi prokrastinasi. Dari hasil pretest, sebagian besar siswa hanya mampu menjawab secara umum tanpa mampu memberikan contoh konkret. Beberapa siswa tampak kebingungan ketika ditanya mengenai strategi membagi waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman awal siswa masih terbatas pada teori umum, tanpa penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Penyampaian materi

Waktu: 30 Desember

Durasi: 30 menit

Pada sesi ini, fasilitator memberikan materi tentang cara menyusun tujuan dengan prinsip SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*). Siswa kemudian diminta menuliskan satu tujuan jangka pendek dan satu tujuan jangka panjang. Hasilnya, sebagian besar siswa mampu merumuskan tujuan dengan cukup baik, seperti “meningkatkan nilai rata-rata rapor satu poin dalam semester ini” atau “mempersiapkan diri masuk perguruan tinggi negeri.” Namun, ada pula siswa yang masih menuliskan tujuan dengan kategori terlalu umum, seperti “ingin sukses” atau “ingin membahagiakan orang tua.” Diskusi kelompok membantu mereka memperbaiki tujuan agar lebih konkret dan terukur. Suasana kelas cukup interaktif, meski dua siswa masih terlihat pasif dan perlu dorongan dari fasilitator.

c. Pelatihan dengan *booklet: Eisenhower Matrix*

Waktu: 30 Desember

Durasi: 30 menit

Pada sesi ini, siswa diberikan daftar tugas harian mereka untuk kemudian dipetakan ke dalam *Eisenhower Matrix* (penting-mendesak, penting-tidak mendesak, tidak penting-mendesak, tidak penting-tidak mendesak). Sebagian besar siswa menempatkan tugas belajar sebagai kategori penting namun sering ditunda, sedangkan kegiatan bermain media sosial



cenderung masuk dalam kategori tidak penting tetapi sering mendesak. Diskusi mengungkapkan bahwa banyak siswa merasa kesulitan menahan distraksi dari ponsel sehingga tugas belajar sering tertunda. Melalui latihan ini, siswa mulai menyadari perlunya memilah aktivitas dan menunda kegiatan yang tidak penting agar tidak mengganggu produktivitas.

d. Pelatihan dengan *booklet*: Tips Penjadwalan

Waktu: 30 Desember

Durasi: 30 menit

Siswa diajak menyusun jadwal harian/mingguan dengan menuliskan kegiatan yang sudah diprioritaskan. Beberapa siswa membuat jadwal cukup rinci, misalnya membagi waktu belajar 2 jam pada malam hari, diselingi dengan istirahat 15 menit. Namun, ada siswa yang masih cenderung membuat jadwal terlalu padat tanpa mempertimbangkan kebutuhan istirahat, sehingga perlu diarahkan untuk membuat jadwal yang realistis. Diskusi berlangsung aktif, dengan siswa saling bertukar tips, seperti menggunakan alarm ponsel atau *sticky notes* untuk pengingat. Dari pengamatan, siswa yang sebelumnya pasif mulai ikut terlibat setelah diberi contoh oleh teman yang lebih antusias.

e. *Posttest*

Waktu: 9 Januari 2025

Durasi: 5 menit

Pada akhir intervensi, siswa kembali mengisi angket yang sama dengan pretest. Hasil perbandingan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada sebagian besar siswa. Mereka lebih mampu menjawab pertanyaan secara konkret dan memberikan contoh nyata strategi manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa bahkan menyebutkan rencana spesifik yang akan mereka terapkan, seperti “mengerjakan tugas sekolah segera setelah pulang” atau “membatasi penggunaan media sosial hanya 1 jam sehari.” Meskipun demikian, masih ada satu hingga dua siswa yang terlihat ragu dan membutuhkan pendampingan lanjutan untuk konsisten dalam penerapan strategi.

Berdasarkan hasil intervensi pelatihan manajemen waktu yang telah dilakukan, seluruh anggota kelompok menunjukkan adanya peningkatan skor pada skala manajemen waktu. Hal ini membuktikan bahwa siswa menjadi lebih memahami pentingnya penetapan tujuan (*goal setting*), penyusunan prioritas, serta strategi penjadwalan aktivitas harian. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan berhasil membantu siswa dalam mengelola waktu secara lebih efektif, meskipun tingkat pencapaiannya bervariasi pada setiap individu.

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif

Keterangan	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	71.60	61.90
<i>Posttest</i>	91.20	15.793

Tabel 3. Hasil *Paired Samples t-test*



Pretest-Posttest

Sig. (2-tailed)

0.012

Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Samples t-test* menunjukkan nilai t sebesar -4.376 dengan signifikansi sebesar 0.012 ($p < 0.05$). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan manajemen waktu.

Evaluasi

Pelaksanaan intervensi pelatihan manajemen waktu berjalan sesuai rancangan melalui lima sesi utama yang mencakup pretest, pelatihan berbasis *booklet* (*SMART Goals*, *Eisenhower Matrix*, dan Tips Penjadwalan), serta *posttest*. Secara umum, kegiatan berlangsung lancar meskipun terkendala oleh keterbatasan waktu dan variasi tingkat perhatian siswa. Hasil observasi dan *posttest* menunjukkan peningkatan kemampuan manajemen waktu pada seluruh peserta, terutama dalam aspek penetapan tujuan, penyusunan prioritas, dan penjadwalan aktivitas. Tiga siswa (A.K, T.A, dan M.A) menunjukkan peningkatan yang cukup baik meski belum konsisten, sedangkan dua siswa lainnya (T.Z dan J.P) mulai memperlihatkan perubahan positif namun masih memerlukan bimbingan tambahan. Secara keseluruhan, pelatihan ini berdampak positif terhadap keterampilan pengelolaan waktu siswa, meskipun hasilnya belum optimal sehingga dibutuhkan pendampingan dan latihan lanjutan untuk menjaga konsistensi dan efektivitas penerapan dalam jangka panjang.

PEMBAHASAN**Asesmen**

Dinamika psikologis kelompok ini memperlihatkan variasi dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial yang saling berpengaruh terhadap efektivitas belajar dan kerja sama. Dari sisi kognitif, A.K dan M.A menunjukkan potensi di atas rata-rata dalam hal daya ingat, pemahaman verbal, dan komunikasi sedangkan T.Z dan J.P memiliki keterbatasan pada memori, khususnya daya ingat jangka pendek. Hal ini sejalan dengan pandangan Piaget (1972) bahwa pada tahap operasional formal, kemampuan berpikir logis dan abstrak remaja berkembang dengan kecepatan berbeda pada tiap individu. Dari aspek emosi, A.K dan M.A cenderung stabil, T.A bersifat impulsif namun antusias, dan T.Z serta J.P lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Hal ini sesuai dengan teori Gross (1998) yang menyoroti pentingnya regulasi emosi dalam menjaga konsentrasi dan ketahanan psikologis. Secara sosial, A.K tampak paling adaptif dan percaya diri, sedangkan M.A dan T.A cukup aktif bersosialisasi namun kurang disiplin, sementara J.P dan T.Z lebih pasif dan membutuhkan dukungan eksternal. Kondisi ini menggambarkan tahap *identity vs role confusion* sebagaimana dijelaskan oleh Erikson (1968), di mana remaja tengah mencari identitas diri dan kepercayaan diri sosial. Secara keseluruhan, perbedaan dalam manajemen waktu, pengaturan emosi, dan keterampilan sosial menyebabkan ketidakseimbangan fungsi kelompok. Hal ini selaras dengan temuan Macan et al. (1990) dan penelitian Adhani, Fitria, & Sefriani (2024) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu berhubungan positif dengan pencapaian akademik dan berpengaruh negatif



terhadap prokrastinasi. Oleh karena itu, kelompok ini memerlukan intervensi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, manajemen waktu, dan keterampilan sosial adaptif untuk mendukung perkembangan akademik dan kesiapan karier.

Intervensi

Setiap siswa menunjukkan perkembangan yang berbeda setelah pelaksanaan intervensi pelatihan manajemen waktu. Siswa A.K yang sebelumnya stabil secara emosional, percaya diri tinggi, dan unggul secara intelektual, kini menunjukkan peningkatan dalam efisiensi serta pengelolaan prioritas. Ia mulai lebih teratur dalam menyusun jadwal meskipun masih sesekali kurang konsisten dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Siswa T.A, yang awalnya sensitif dan cenderung membutuhkan arahan, mengalami peningkatan dalam kemandirian melalui pembiasaan membuat jadwal. Ia kini lebih terarah dalam mengelola tugas harian, walau masih perlu pengingat untuk menjaga konsistensi. Sementara itu, T.Z yang sebelumnya menunjukkan emosi labil dan sifat pemalu mulai mengalami kestabilan emosi serta berani mencoba menyusun jadwal sederhana, meskipun masih memerlukan dukungan intensif. Siswa M.A, yang sebelumnya cukup stabil namun mudah tegang, kini mampu menyusun jadwal yang lebih tertata dan mulai menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, meski konsistensi masih perlu diperkuat. Adapun J.P, yang awalnya kurang disiplin namun sosialnya aktif, menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan serta mulai menggunakan alat bantu manajemen waktu secara efektif. Ia tampak lebih fokus ketika mengikuti jadwal, meskipun terkadang masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan keteraturan secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian asesmen, intervensi, dan evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan manajemen waktu pada anggota kelompok masih berada pada tahap berkembang. Melalui pelatihan berbasis *booklet* yang berisi materi *SMART Goals*, *Eisenhower Matrix*, dan Tips Penjadwalan, sebagian besar anggota kelompok menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyusun prioritas, membuat jadwal, serta berusaha lebih teratur dalam mengelola aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, pencapaian hasil belum sepenuhnya optimal karena konsistensi siswa dalam menerapkan keterampilan manajemen waktu masih perlu diperkuat. Secara keseluruhan, intervensi ini terbukti memberikan dampak positif, namun dibutuhkan tindak lanjut agar hasil yang dicapai dapat lebih konsisten dan berkelanjutan.

Para siswa diharapkan dapat terus melatih keterampilan manajemen waktu melalui penerapan jadwal harian sederhana yang disusun berdasarkan prioritas. Evaluasi mingguan terhadap jadwal tersebut perlu dilakukan agar siswa dapat menilai tingkat keteraturan dan memperbaiki bagian yang masih kurang efektif. Selain itu, penting bagi anggota kelompok untuk saling memberikan dukungan dan pengingat satu sama lain sehingga kebiasaan positif dalam mengelola waktu dapat terbentuk secara berkelanjutan. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan memberikan pendampingan lanjutan melalui sesi monitoring dan konseling singkat yang terjadwal guna memastikan keterampilan manajemen waktu yang telah diperoleh siswa dapat diterapkan secara konsisten. *Booklet* pelatihan yang telah digunakan selama



intervensi dapat dijadikan bahan tindak lanjut dalam kegiatan bimbingan, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, kerja sama dengan wali kelas juga perlu dilakukan untuk memantau perkembangan siswa di lingkungan sekolah agar strategi yang diberikan dapat berjalan efektif dan mendukung pembentukan kebiasaan belajar yang lebih terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, R. L., Fitria, L., & Sefriani, R. (2024). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi siswa kelas XII di SMA Negeri 6 Padang. *Insan Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(3), 178–189. <https://doi.org/10.56480/insancendekia.v1i3.1054>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Nursa'adah, I., Amelia, D., Fitria, R., & Yusri, R. (2025). The relationship between time management and academic procrastination in students of the Faculty of Nursing. *Journal of Health and Behavioral Sciences*. <https://www.researchgate.net/publication/390609193>
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- Valente, J., Ribeiro, I., & Alves, R. A. (2024). Time management and academic procrastination: Evidence from students in different school settings. *Sustainability*, 16(16), 6883. <https://doi.org/10.3390/su16166883>