Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 31589-31596

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu pada Siswa MA Al- Khoiriyyah Semarang

Andan Arum Anggita Daneswari[1], Najma Sana Nadhirah Hilman[2]
Universitas Negeri Semarang
E-mail : andan@gmail.com

Published: November, 2025

ABSTRAK

Masalah manajemen waktu masih menjadi tantangan umum di kalangan siswa, khususnya pada jenjang SMA. Keterbatasan dalam mengatur jadwal dan menetapkan prioritas kerap berdampak pada rendahnya produktivitas dan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dalam meningkatkan manajemen waktu siswa MA Al- Khoiriyyah Semarang. Penelitian dimulai dengan pre-test pada 14 siswa untuk mengukur kondisi awal manajemen waktu. Dari hasil tersebut, 8 siswa dengan skor manajemen waktu rendah dipilih untuk mengikuti intervensi layanan bimbingan kelompok dan menjalani post-test. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dan nilai *N-Gain*. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor manajemen waktu dari 61,63 menjadi 81,83 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), menandakan peningkatan yang signifikan secara statistik. Nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,30 menunjukkan efektivitas kuantitatif yang cukup optimal. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling merupakan strategi yang efektif secara statistik dalam meningkatkan manajemen waktu, meskipun dibutuhkan penguatan strategi implementasi agar hasilnya lebih optimal dan berkelanjutan.

Kata Kunci : layanan bimbingan kelompok, teknik modeling, manajemen waktu, siswa MA Al-Khoiriyyah

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Manajemen waktu adalah kemampuan mengorganisir dan memanfaatkan durasi yang tersedia sehingga setiap tugas dapat terselesaikan secara tepat dan seimbang. Pada siswa SMA, penguasaan keterampilan ini sangat krusial karena berkaitan langsung dengan prestasi belajar dan kesejahteraan emosional mereka. Dengan menerapkan manajemen waktu secara tepat, siswa mampu merencanakan prioritas, membuat jadwal harian, dan menjalankan kegiatan sekolah maupun non-akademik tanpa menumpuk stres (Sabara dkk., 2024). Lemahnya perencanaan dan penjadwalan berdampak pada tingginya angka keterlambatan pengumpulan tugas (Alamsyah, 2022). Siswa dengan manajemen waktu yang kurang terstruktur cenderung mengalami prokrastinasi akademik lebih sering (Amandari dkk., 2025) yang jika dibiarkan, dapat menurunkan motivasi belajar dan prestasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang tepat untuk membantu siswa membentuk pola manajemen waktu yang lebih terarah.

Manajemen waktu menjadi hal yang sangat penting untuk siswa SMA, mengingat banyaknya tuntutan yang harus mereka hadapi. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan ini perlu didorong dengan pendekatan yang lebih relevan dan dekat dengan keseharian mereka, agar mereka dapat mengelola waktu dengan lebih baik dan meningkatkan hasil belajar mereka. Dalam hal ini, terdapat tiga indikator utama manajemen waktu menurut T.H Macan (1994), yaitu penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, dan kontrol terhadap waktu. Dalam penelitian ini, aspek-aspek tersebut menjadi indikator untuk mengukur sejauh mana siswa dapat mengelola waktu mereka dengan efektif. Sebuah penelitian oleh Munawwaroh, Indreswari, dan Hotifah (2023) menyatakan bahwa siswa dengan keterampilan manajemen waktu yang buruk cenderung lebih sering menunda pekerjaan dan merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas akademik mereka. Sejalan dengan temuan ini, Sabara, Alwi, dan Halima (2024) juga menemukan bahwa siswa yang tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik sering kali merasa kewalahan

dengan banyaknya tugas dan kegiatan, serta memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.

Teknik modeling merupakan pendekatan dalam bimbingan kelompok yang digunakan untuk mengajarkan keterampilan atau perilaku tertentu dengan cara memberikan contoh atau model. Modeling adalah proses pembelajaran yang berlangsung ketika individu mengamati dan meniru perilaku orang lain (Bandura, 1977). Pendekatan ini mengenalkan pada pengenalan serta penerapan keterampilan yang diinginkan melalui contoh yang nyata. Dalam konteks manajemen waktu, siswa diajarkan cara mengatur waktu dengan mengamati perilaku efektif dari teman sebaya atau guru yang telah berhasil dalam mengelola waktu mereka. Dengan demikian, melalui teknik modeling, siswa tidak hanya menerima informasi teoritis mengenai manajemen waktu, tetapi juga melihat bagaimana teori itu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian sebelumnya telah berupaya meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa melalui berbagai pendekatan. Misalnya, Rahman, Susilo, dan Dewantoro (2022) mengembangkan modul manajemen diri untuk layanan bimbingan individual. Efektivitas pendekatan ini bergantung pada motivasi siswa membaca dan menerapkannya secara mandiri, yang tidak selalu optimal. Sementara itu, Prasetya dan Prasetiawan (2024) menggunakan layanan bimbingan klasikal berbasis *Project Based Learning* yang berfokus pada aktivitas proyek. Meski dapat meningkatkan keterlibatan, pendekatan ini belum tentu memberi contoh konkret tentang pengelolaan waktu yang bisa diadaptasi siswa dalam keseharian. Ali dan Noya (2024) telah menunjukkan bahwa teknik modeling efektif dalam meningkatkan manajemen waktu pada siswa SMP melalui pendekatan *live modeling*. Namun, subjek penelitian mereka terbatas pada jenjang SMP serta belum mengkombinasikan pendekatan modeling secara simbolik dan langsung.

Bandura menekankan pentingnya pengamatan terhadap model dalam pembelajaran sosial, karena dengan melihat langsung, siswa akan lebih cepat meniru dan mengembangkan perilaku positif, termasuk dalam hal mengelola waktu (Ardiansyah & Mujiono Sang Putra, 2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling telah terbukti efektif dalam beberapa penelitian sebelumnya untuk meningkatkan keterampilan perilaku positif, termasuk manajemen waktu. Teknik modeling dalam bimbingan kelompok melibatkan pemberian contoh perilaku positif yang dapat diamati dan ditiru oleh anggota kelompok. Dalam konteks manajemen waktu, teknik ini membantu siswa memahami cara mengatur jadwal harian, menetapkan prioritas, dan menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, layanan bimbingan kelompok menawarkan suasana yang interaktif dan suportif, di mana siswa dapat saling belajar dari pengalaman, mendapatkan motivasi, dan mengembangkan strategi efektif dalam pengelolaan waktu. Dengan pendekatan ini, diharapkan keterampilan manajemen waktu siswa dapat meningkat secara signifikan, sekaligus membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan. Oleh karena itu, implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling diharapkan menjadi solusi efektif untuk membantu siswa SMA mengatasi tantangan manajemen waktu mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa efektif layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu pada siswa SMA. Untuk mengatasi permasalahan manajemen waktu yang rendah pada siswa, penelitian ini mengusulkan solusi menggunakan bimbingan kelompok yang difokuskan pada peningkatan keterampilan pengelolaan waktu. Langkah pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi masalah siswa melalui observasi terhadap manajemen waktu mereka sebelum bimbingan dimulai. Selanjutnya, menyebarkan instrumen untuk melihat tingkat manajemen waktu siswa. Dilanjutkan melakukan intervensi bimbingan kelompok dilaksanakan dengan memberikan materi mengenai pengelolaan waktu, ciri dan manfaat memiliki manajemen waktu yang baik. Setelah bimbingan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur perubahan kebiasaan siswa dalam mengelola waktu mereka, dengan memberikan instrumen yang sama.

Penelitian ini memiliki urgensi tinggi karena manajemen waktu yang rendah pada siswa tidak hanya berdampak pada keterlambatan dan kurangnya disiplin, tetapi juga mempengaruhi prestasi akademik mereka. Siswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik cenderung menunda pengerjaan tugas, kurang mempersiapkan diri untuk ujian, dan tidak membagi waktu belajar secara efektif. Kondisi ini mengakibatkan materi pelajaran tidak dikuasai secara optimal, tugas dikerjakan dengan tergesa-gesa, serta menurunkan kualitas hasil belajar. Dalam jangka panjang, hal ini dapat tercermin pada nilai akademik yang rendah dan berkurangnya pencapaian kompetensi yang diharapkan. Dengan memahami efektivitas layanan bimbingan kelompok, pihak sekolah dapat mempertimbangkan strategi ini sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling yang berkelanjutan. Adapun tujuan

dari penelitian ini adalah menganalisis kondisi manajemen waktu siswa SMA sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, mendeskripsikan proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan manajemen waktu siswa, menilai efektivitas layanan bimbingan kelompok terhadap perubahan kebiasaan manajemen waktu siswa SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen karena bertujuan menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling terhadap kemampuan manajemen waktu siswa. Secara garis besar, desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest*, yaitu satu kelompok siswa diukur kemampuan manajemen waktunya sebelum dan setelah intervensi (Sugiyono, dalam Septora & Hidayah, 2022). Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di MA Al Khoiriyyah Semarang. Subjek penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas X–XI sebanyak 14 siswa. Bimbingan kelompok yang efektif idealnya beranggotakan 7– 12 orang (Pranoto, 2024). Dari jumlah tersebut, dipilih 8 siswa dengan skor manajemen waktu terendah berdasarkan hasil observasi dan angket *pre-test* yang telah disebarkan sebelumnya. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memastikan intervensi diberikan kepada siswa yang paling membutuhkan (Lenaini, 2021), yaitu mereka yang memiliki manajemen waktu rendah.

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan teknik modeling yang mengombinasikan pendekatan simbolik dan langsung. Pada sesi pertama, pendekatan simbolik dilakukan dengan menayangkan video figur publik inspiratif, yaitu Maudy Ayunda, yang membahas strategi pengelolaan waktu secara efektif.

Setelah menonton video, siswa diminta mengisi matriks Eisenhower untuk memetakan prioritas aktivitas mereka, sebagaimana dicontohkan dalam tayangan. Pada sesi selanjutnya, pendekatan langsung diterapkan dengan melibatkan teman sebaya yang dinilai berhasil mengelola waktu. Siswa mengamati cara temannya menyusun jadwal, lalu diminta membuat jadwal kegiatan untuk hari itu berdasarkan kebutuhan masing-masing. Melalui kombinasi observasi simbolik dan langsung, siswa belajar menerapkan strategi manajemen waktu yang lebih terarah dan realistis dalam kehidupan sehari-hari.

Indikator yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model manajemen waktu Therese Hoff Macan (1994) yang terdiri dari tiga indikator utama, yaitu penetapan sasaran dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, dan kontrol terhadap waktu (Ali, J., & Noya, M. D. A, 2024), yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan penelitian.

Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi layanan bimbingan kelompok. Uji ini dipilih karena data pre-test dan post-test berasal dari subjek yang sama serta memenuhi distribusi normal (Astuti dkk., 2024). Sebelum dilakukan uji-t, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk memastikan distribusi data. Selanjutnya, skor *pre-test* dan *post-test* dibandingkan menggunakan rumus:

$$t = \frac{\underline{D}}{S_D/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

$\underline{D}$: rata-rata selisih skor,

S_D:simpangan baku dari selisih skor,

$\sqrt{n}$: jumlah subjek.

Nilai t selanjutnya dikonversi menjadi *p-value*. Kriteria pengambilan keputusan:

a. Jika p < 0,05, maka terdapat perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post- test.*
b. Jika p ≥ 0,05, maka tidak terdapat perbedaan signifikan.

Rumus tersebut digunakan untuk menghitung nilai t dengan cara membagi rata-rata selisih skor antara *pre-test* dan *post-test* ($\overline{D}$) dengan simpangan baku dari selisih skor tersebut yang telah disesuaikan dengan jumlah subjek ($S_D/\sqrt{n}$). Nilai t yang diperoleh kemudian digunakan untuk menentukan apakah perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* signifikan secara statistik berdasarkan *p-value* yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dalam meningkatkan manajemen waktu siswa di MA Al-Khoiriyyah Semarang. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 siswa yang telah mengisi angket *pre-test* dan mengikuti intervensi bimbingan kelompok dengan topik manajemen waktu. Secara deskriptif, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor siswa adalah 61,63 dengan skor tertinggi sebesar 74 dan skor terendah 50. Sementara itu, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 81,83, dengan skor tertinggi sebesar 88 dan skor terendah 76. Peningkatan skor ini menunjukkan adanya perubahan skor setelah siswa mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Statistik	Pre-Test	Post-Test
Jumlah Siswa	8	8
Skor Tertinggi	74	88
Skor Terendah	50	76
Rata-rata	61,63	81,83

Untuk mengukur efektivitas intervensi, peneliti menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*, kemudian dilakukan analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi pada *pre-test* sebesar 0,371 dan pada *post-test* sebesar 0,831. Karena keduanya >0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro Wilk)

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre-test manajemen waktu	0.912	8	0.371
Post-test manajemen waktu	0.962	8	0.831

Analisis dilanjutkan dengan uji **paired sample t-test**. Berdasarkan hasil uji, nilai signifikansi (*2-tailed*) yang diperoleh adalah 0,000 (< 0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3. Hasil *Uji Paired Sample T Test*

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			

Pair 1	**Pre-test manajemen waktu – Post-test manajemen waktu**	**-19.62500**	**5.55331**	**1.96339**	**-24.26769**	**-14.98231**	**-9.995**	**7**	**0.000**

Selain itu, analisis pada tabel *paired sample correlations* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002, mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample Correlations*

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test manajemen waktu & Post-test manajemen waktu	8	0.907	0.002

Klasifikasi *N-gain* menurut Hake (1999) membagi efektivitas peningkatan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi ($g > 0,7$), sedang ($0,3 < g \leq 0,7$), dan rendah ($g \leq 0,3$).

Tabel 5. Interpretasi *N-Gain*

Presentase	Klasifikasi
g>0,7	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Cukup
$g < 0,3$	Rendah

(sumber : Hake 1999 dalam Sitonga 2023)

Sebagai tambahan, dilakukan analisis *N-Gain* untuk mengetahui efektivitas peningkatan secara kuantitatif. Berdasarkan hasil perhitungan terhadap delapan siswa, diperoleh rata-rata *N-Gain* sebesar 0,30 atau 30%. Berdasarkan kriteria Hake (1999), nilai tersebut termasuk dalam kategori **cukup efektif.**

Tabel 6. Hasil Uji *N-Gain*

Rata-rata N-Gain	Presentase	Kategori
0,302	0,3	Cukup efektif

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor manajemen waktu setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. Meskipun secara kuantitatif rata-rata *N-Gain* mencapai 0,30 atau 30%, hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre- test* dan *post-test* (sig. 0,000 < 0,05). Berdasarkan kriteria Hake (1999), nilai *N- Gain* sebesar 0,30 termasuk dalam kategori sedang atau cukup efektif. Artinya, layanan ini mampu memberikan peningkatan keterampilan manajemen waktu siswa, namun belum mencapai kategori tinggi ($g > 0,70$). Temuan ini menegaskan bahwa teknik modeling berkontribusi positif terhadap peningkatan manajemen waktu, walaupun hasil yang diperoleh masih dapat ditingkatkan lagi.

Temuan ini mendukung teori Bandura (1986) yang menyatakan bahwa modeling, baik secara langsung maupun simbolik, dapat mendorong pembelajaran dan perubahan perilaku. Ketika individu mengamati perilaku orang lain, terutama yang dianggap sebagai model yang relevan atau menarik, mereka akan meniru perilaku tersebut dan berupaya menyesuaikannya dengan situasi mereka sendiri.

Dalam konteks bimbingan kelompok, siswa tidak hanya melihat contoh perilaku manajemen waktu dari model yang ditampilkan, tetapi juga memperoleh ruang untuk merefleksikan, mendiskusikan, dan mencoba menerapkannya secara langsung. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan *Social Cognitive Learning Theory* yang menyatakan bahwa interaksi antara faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan dapat memperkuat pembelajaran melalui observasi (Widodo, 2024). Fungsi modeling dalam bimbingan kelompok tidak hanya sebagai contoh, tetapi mendorong siswa untuk secara aktif meniru dan menginternalisasi perilaku adaptif sesuai konteks mereka.

Konsep ini tidak hanya berlaku dalam konteks pembelajaran umum, tetapi juga sangat relevan dalam praktik konseling kelompok. Dalam konseling kelompok, modeling menjadi alat yang kuat karena memperkuat proses identifikasi, memungkinkan peserta meniru perilaku adaptif yang diperagakan oleh fasilitator atau anggota kelompok lain (Corey dalam Sedyawati & Muslihati, 2025). Interaksi dalam kelompok memfasilitasi keterlibatan emosional dan kognitif, yang pada akhirnya memperkuat perubahan perilaku. Inilah yang menjadi alasan mengapa meskipun intervensi hanya dilakukan dua kali, perubahan skor siswa cukup signifikan. Teknik ini bersifat praktis, tidak memerlukan banyak sumber daya, dan efektif dalam waktu singkat.

Rata-rata *N-Gain* mencapai 30% menunjukkan bahwa cukup efektif. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan jumlah sesi bimbingan, durasi yang singkat, atau latar belakang siswa yang belum terbiasa mengelola waktu secara terstruktur. Artinya, walaupun teknik modeling dapat memicu perubahan perilaku, konsistensi dan pengulangan sesi sangat penting agar siswa benar-benar menginternalisasi keterampilan tersebut dalam keseharian mereka.

Temuan ini memperlihatkan bahwa teknik modeling dapat menjadi solusi yang lebih aplikatif dibandingkan pendekatan berbasis proyek seperti yang dikembangkan oleh Prasetya dan Prasetiawan (2022). Pendekatan mereka memang menekankan keterlibatan siswa melalui aktivitas jangka panjang, namun tidak memberikan contoh konkret pengelolaan waktu yang dapat langsung diamati dan ditiru siswa dalam keseharian. Sebaliknya, teknik modeling memungkinkan siswa belajar melalui pengamatan langsung dan representasi simbolik yang mudah diinternalisasi. Penelitian Fadillah dan Marlina (2022) juga membuktikan bahwa teknik modeling dalam layanan bimbingan mampu meningkatkan keterampilan belajar siswa SMP secara signifikan, yang menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat diadaptasi di berbagai jenjang pendidikan untuk memperkuat perilaku positif dalam belajar.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya mengenai efektivitas teknik modeling dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa. Namun, berbeda dengan penelitian Ali dan Noya (2024) yang hanya menerapkan *live modelling* pada siswa SMP, penelitian ini mengkombinasikan modeling langsung dan simbolik dalam konteks layanan bimbingan kelompok di jenjang SMA. Pendekatan kombinatif ini memungkinkan siswa tidak hanya mengamati perilaku secara langsung dari fasilitator, tetapi juga memperoleh gambaran visual melalui media seperti video atau ilustrasi yang relevan. Dengan begitu, teknik modeling menjadi lebih fleksibel dan mudah diterima oleh siswa dengan gaya belajar yang berbeda. Temuan ini mengisi celah dari penelitian-penelitian sebelumnya yang belum menguji integrasi dua jenis modeling sekaligus, serta memperluas cakupan penerapan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Temuan ini juga membuka ruang untuk pengembangan layanan bimbingan yang lebih berkelanjutan. Intervensi lanjutan, pemantauan jangka panjang, dan integrasi teknik modeling dengan pendekatan lain, seperti *self-management* atau *problem solving*, berpotensi meningkatkan efektivitas layanan. Penelitian oleh Sari (2023) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan strategi *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan manajemen waktu belajar siswa SMA, menandakan potensi besar jika dikombinasikan dengan teknik modeling dalam setting bimbingan kelompok. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan karakteristik peserta didik, termasuk motivasi internal dan dukungan lingkungan, yang dapat mempengaruhi keberhasilan penerapan strategi manajemen waktu yang diperoleh melalui modeling. Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian Yuliana dan Putri (2023), yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membentuk disiplin waktu siswa selama pembelajaran daring. Hal ini memperkuat gagasan bahwa konsistensi layanan bimbingan dapat memberikan dampak nyata terhadap perubahan perilaku, bahkan dalam situasi pembelajaran yang berbeda.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan secara statistik, namun dampak praktisnya belum optimal. Dengan kata lain, layanan ini efektif secara statistik, tetapi belum sepenuhnya menghasilkan perubahan perilaku manajemen waktu yang kuat dan konsisten pada siswa. Untuk meningkatkan efektivitas layanan ke depannya, strategi pelaksanaan perlu diperkuat. Pendekatan yang dapat dipertimbangkan antara lain menambah jumlah sesi layanan dan mengkombinasikan teknik modeling dengan pendekatan lain seperti *self- management* atau *problem solving*. Selain itu, dapat diterapkan sistem monitoring dan evaluasi yang terstruktur, misalnya memantau indikator keterlambatan hadir, ketepatan menyelesaikan tugas, dan kepatuhan terhadap jadwal belajar, yang dipilih karena langsung merepresentasikan aspek-aspek utama manajemen waktu siswa. Pencatatan dapat dilakukan secara rutin melalui daftar hadir dan laporan tugas. Mengingat di MA Al Khoiriyyah tidak terdapat guru BK, proses monitoring ini dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran atau wali kelas. Dengan strategi tersebut, diharapkan intervensi tidak hanya memberikan hasil signifikan secara angka, tetapi juga berdampak nyata dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sesi bimbingan yang hanya dua kali belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Kedua, sampel yang digunakan terbatas pada satu sekolah dengan jumlah subjek yang relatif kecil, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol membuat sulit untuk memastikan bahwa peningkatan skor semata-mata disebabkan oleh intervensi yang diberikan, bukan oleh faktor eksternal lainnya. Keterbatasan-keterbatasan ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian lanjutan dengan jumlah sesi intervensi yang lebih banyak dan cakupan peserta yang lebih luas, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih mewakili kondisi sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, F. I. (2022). Pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik Kurikulum Merdeka pada siswa. Jurnal MAJIM, 1(1).

Ali, J., & Noya, M. D. A. (2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan manajemen waktu belajar siswa. *Journal of Education Action Research, 8*(4), 636–643.

Amandari, R., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2025). Pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga. Jurnal Pendidikan Bimbingan dan Konseling, 10(1).

Andani, D. A., Handayani, S., & Setiawan, R. (2019). Pengaruh bimbingan kelompok teknik simulasi terhadap manajemen waktu siswa SMA. Jurnal Konseling Edukasi, 7(2), 101–110.

Ardiansyah, R., & Mujiono Sang Putra. (2024). Analisis teori pendidikan sosial kognitif Albert Bandura dan implikasinya pada pendidikan sekolah dasar. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 11(1), 1–10.

Astuti, W., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2021). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengukur efektivitas pemberian video tutorial dan PPT untuk mengukur nilai teori. Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi, FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Asy Syauqi, R. F., & Suhaili, N. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 7(2), 303–309.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: Review literatur. Jurnal Psikologi Wijaya Putra, 4(1), 37–49.

Bela, F., & Hermawan, A. (2023). Manajemen waktu dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa. Jurnal Pendidikan Karakter, 13(2), 150–165.

Corey, G. (2014). Theory and practice of group counseling (8th ed.) [PDF].

Cengage Learning.

Fadillah, N., & Marlina, R. (2022). Pengaruh teknik modeling dalam layanan bimbingan terhadap peningkatan keterampilan belajar siswa SMP. Jurnal Konseling Nusantara, 5(1), 45–52.

Fajhriani, D. N. (2020). Manajemen waktu belajar di perguruan tinggi pada masa pandemi COVID-19. JIEMAN: Journal of Islamic Educational Management, 1(3). Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Hasan, M. S., & Tanjung Sari, K. (2023). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar peserta didik mata pelajaran fiqih di MTs Al-As'ad Brambang Diwek Jombang. ResearchGate.

Iba, S., & Wardhana, D. (2023). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Pada Data Penelitian Kuantitatif. Eureka Media Aksara.

Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah, 6(1), 33–39.

Luthfiyanti, S., Supardi, A., & Setiawan, D. (2020). Teknik permainan simulasi untuk meningkatkan manajemen waktu belajar pada siswa SMA kelas XII. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(3), 221–229.

Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. Journal of Applied Psychology, 79(3), 381–391.

Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 8(1), 101–112.

Pranoto, H. (2024). Evolusi bimbingan dan konseling kelompok: Dari teori ke praktik modern serta integrasi nilai-nilai Islam. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi.

Prasetya, B., & Prasetiawan, H. (2024). Upaya meningkatkan manajemen waktu melalui bimbingan klasikal model project based learning (PjBL) pada siswa sekolah menengah atas. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(2).

Puspita Sari, I. Y., Venty, & Mursilah. (2023, November). Penerapan layanan bimbingan kelompok teknik self-management untuk meningkatkan manajemen waktu pada peserta didik kelas XI-6 SMA Negeri 10 Semarang. Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, 1112–1119.

Rahman, W. A., Susilo, A. T., & Dewantoro, A. (2022). Pengembangan modul manajemen diri untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa SMA. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, 6(1), 9–17.

Sabara, A. K., Alwi, M. A., & Halima, A. (2024). Pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik Kurikulum Merdeka pada siswa MAN 2 Kota Makassar. Madani: Jurnal Ilmiah Multidisipline, 2(1), 100–106.

Saputra, M. F., Elita, Y., & Saparahayuningsih, R. (2023). Penggunaan teknik modeling simbolik dalam layanan informasi untuk meningkatkan manajemen waktu siswa. Jurnal Konseling Nusantara, 5(1), 33–41.

Sedyawati, S., & Muslihati, M. (2025). Bimbingan kelompok teknik modeling untuk mengoptimalkan perencanaan karier siswa Sekolah Menengah Pertama: Kajian naratif. JKI: Jurnal Konseling Indonesia, 10(2), 62–69.

Silitonga, A. C., & Susarno, L. (2023). Efektivitas penggunaan model pembelajaran flipped classroom terhadap pemahaman konsep siswa dalam materi perencanaan dokumentasi video di kelas X SMK Negeri 7 Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta..

Widodo, A., & Astuti, B. (2024). Critical analysis of social cognitive learning theory and its implementation in elementary schools. MANDALIKA: Journal of Social Science, 2(1), 6–12.

Yuliana, D., & Putri, R. A. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan disiplin waktu siswa selama pembelajaran daring. Jurnal Konseling Indonesia, 12(2), 100–108.