

Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar Siswa

Juniarti Ali^{1*}, Meidy D. Ar Noya² 

^{1,2} Universitas Hein Namotemo, Maluku Utara, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 07, 2024

Accepted November 15, 2024

Available online November 25, 2024

Kata Kunci:

Layanan, Bimbingan Kelompok, Teknik Modeling, Manajemen Waktu

Keywords:

Services, Group Guidance, Modeling Techniques, Time Management



This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Masih banyak siswa yang kesulitan dalam manajemen waktu sehingga berdampak pada hasil belajar siswa yang kurang optimal. Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu menganalisis efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII SMP. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian secara kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one-grup, pre test-post test design. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP yang berjumlah 23 orang siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability yang berjumlah sebanyak 12 orang siswa. Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu observasi, dan kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu kuesioner dan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling terhadap manajemen waktu belajar. Disimpulkan bahwa, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan manajemen waktu belajar siswa kelas VIII SMP. Implikasi penelitian ini yaitu melalui teknik modeling, siswa dapat belajar dari contoh langsung bagaimana menyusun jadwal belajar yang realistis, memprioritaskan tugas-tugas yang lebih penting, dan menghindari penundaan sehingga dapat meningkatkan manajemen waktu pada siswa. Selain itu penerapan layanan ini juga dapat meningkatkan kebiasaan positif pada siswa.

ABSTRACT

There are still many students who have difficulty in time management, which has an impact on students' less-than-optimal learning outcomes. Based on this, this study aims to analyze the effectiveness of group guidance with modelling techniques to improve the learning discipline of class VIII junior high school students. This study uses a quantitative research approach, with the method used being an experiment with a one-group, pre-test-post-test design. The population in this study were 23 class VIII junior high school students. Sampling using non-probability techniques totaling 12 students. The methods used in collecting data are observation and questionnaires. The instruments used in collecting data are questionnaires and observation sheets. The data analysis technique uses inferential statistical analysis. The study results showed differences before and after implementing group guidance services with modelling techniques on learning time management. It was concluded that group guidance services with modelling techniques could improve the learning time management of class VIII junior high school students. This study implies that through modelling techniques, students can learn from direct examples how to create a realistic study schedule, prioritize more important tasks, and avoid delays to improve their time management. In addition, implementing this service can also improve students' positive habits.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan dilakukan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Dengan demikian pendidikan dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah melalui berbagai kegiatan untuk peranan dimasa yang akan datang dan berlangsung sepanjang hayat (Aeni, 2018; Hasbullah, 2018; Prasetyono & Trisnawati, 2018). Pendidikan yang baik bisa dicapai

dengan pemanfaatan waktu belajar yang baik. Manajemen waktu merupakan cara seseorang mengalokasikan waktu mereka ketika mengelola berbagai kegiatan (Kumar & Sharma, 2022; Singh & Sharma, 2019). Manajemen waktu adalah suatu proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi (Adesina & Adebayo, 2019; Harper & McCulloch, 2020; Iew & Ng, 2021). Manajemen waktu juga dapat dikatakan sebagai kemampuan dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien sehingga dapat menjaga keseimbangan antara belajar dan kegiatan lainnya. Manajemen waktu memiliki tujuan agar seseorang menghargai waktu yang dimilikinya dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat (Hussain & Awan, 2022; Kumar & Sharma, 2022; Macan et al., 2021; Singh & Sharma, 2019; Tuckman, 2020). Dengan waktu yang dikelola secara baik akan memiliki dampak yang positif terhadap hasil belajar siswa.

Namun permasalahan yang terjadi saat ini yaitu masih banyak siswa yang kesulitan dalam manajemen waktu. Temuan penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik cenderung memperoleh nilai akademik yang lebih tinggi dan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (Hussain & Awan, 2022; Macan et al., 2021; Tuckman, 2020). Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa kebiasaan prokrastinasi merupakan penyebab utama masalah manajemen waktu di kalangan mahasiswa, yang disebabkan karena kurangnya motivasi, stres, dan ketidakmampuan untuk merencanakan waktu secara efektif (organisasi) (Aziz & Mirza, 2021; Bakar & Subramaniam, 2019; Kumar & Sharma, 2022; Steel, 2020). Permasalahan ini juga ditemukan pada siswa kelas VIII di SMP Bintang Laut Tobelo. Hasil dari observasi menunjukkan bahwa siswa sering mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar mereka. Hal ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan dalam pembagian waktu antara mata pelajaran, yang membuat mereka kesulitan untuk fokus pada materi yang lebih kompleks. Hasil dari wawancara yang dilakukan kepada siswa juga menunjukkan bahwa siswa belum memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, sehingga mereka sering merasa tertekan untuk menyelesaikan tugas sekolah atau belajar untuk ujian dalam waktu yang terbatas. Faktor eksternal, seperti gangguan dari lingkungan sekitar sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler yang terlalu padat, juga memperburuk situasi ini. Hal ini tentu berdampak pada siswa yang tidak dapat memaksimalkan waktu belajar mereka dengan baik, yang berdampak pada pemahaman materi dan pencapaian akademik.

Manajemen waktu akan dapat menunjang pada proses belajar siswa baik di dalam maupun di luar sekolah, karena dengan adanya manajemen waktu pada siswa dapat membantu untuk mengatur waktu untuk belajar (Adesina & Adebayo, 2019; Iew & Ng, 2021). Belajar adalah merupakan tugas pokok sebagai siswa yang harus dipenuhi agar dapat mempermudah tahapan-tahapan yang akan dilalui oleh siswa (Pakhrurrozi, 2021; Qusyairi & Sakila, 2018; Saparuddin et al., 2021). Belajar berarti usaha yang dilakukan secara sadar untuk mengetahui dan dapat melakukan sesuatu yang berkaitan dengan perubahan pada perilaku siswa yang akan dicapai (Winata et al., 2019; Youllanda et al., 2020). Peranan manajemen waktu sangat diperlukan dalam kegiatan belajar, karena manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi belajar. Manajemen waktu yang baik merupakan motor penggerak dan pendorong bagi individu untuk belajar, sehingga di dalam belajar individu akan lebih bersemangat dan tidak mudah bosan dengan materi pelajaran yang dipelajari dan seiring dengan hal itu dapat meningkatkan prestasi belajar (Bissell & Carroll, 2020; Friedman & Wensley, 2022; Kern & Wehmeyer, 2021). Siswa diharapkan bisa memanfaatkan waktu belajarnya dengan baik sehingga memudahkan siswa dalam menambah wawasan serta pengetahuannya melalui waktu belajar yang tepat.

Upaya untuk dapat meningkatkan manajemen waktu belajar pada siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara yang ada dalam bimbingan dan konseling. Layanan yang dapat diberikan adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membentuk mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat (Putri, 2019; Siregar, 2017). Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan kepada siswa dengan memberikan informasi, pemahaman, keterampilan pengambilan keputusan dan alternatif solusi (Affandi et al., 2020; Riansyah & Wulandari, 2017; Trisnani et al., 2016). Salah satu metode dalam bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar adalah dengan menggunakan metode modelling. Teori Modeling merupakan teori yang dikemukakan oleh Bandura beranggapan bahwa perubahan tingkah laku manusia tidak semata-mata dipengaruhi oleh lingkungan saja, tetapi tingkah laku, lingkungan dan pribadi saling mempengaruhi (Bandura & Walters, 2020; Pajares, 2019; Sutarna et al., 2014). Penggunaan teknik modeling melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan.

Temuan penelitian sebelumnya mengungkapkan layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa yang kesulitan dalam belajar (Affandi et al., 2020; Istatik et al., 2020; Putri, 2019). Temuan lainnya juga mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi, karena siswa diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman, belajar dari sesama,

dan mendapatkan dukungan yang dibutuhkan untuk mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam proses belajar (Gunawan & Prasetyo, 2021; Hidayat & Wibowo, 2019; Wijaya & Sari, 2020). Namun belum adanya kajian mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan manajemen waktu belajar siswa. Kelebihan dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling yaitu guru berperan sebagai model untuk menunjukkan cara-cara yang tepat dalam mengatasi tantangan belajar, seperti strategi memecahkan soal, teknik manajemen waktu, atau cara mengatasi rasa takut gagal. Siswa diberikan kesempatan untuk melihat langsung bagaimana cara yang efektif dalam menyelesaikan tugas dan diberi kesempatan untuk mempraktikkannya dalam kelompok. Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu menganalisis efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII Di SMP Bintang Laut Tobelo.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian secara kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang diartikan berlandaskan filsafat positivisme, meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Jenis eksperimen adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment atau perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalkan (Sugiyono, 2017). Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel treatment) yang mempengaruhi variabel dependen. Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperiment Design* dengan *One Group Pre-Test and Post-Test*. Pada rancangan penelitian ini suatu kelompok subjek diberikan (*Pre-test*) kemudian diberikan perlakuan atau *treatment* pada waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali (*Post-Test*) untuk membandingkan keadaan sbelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini berlokasi di SMP Bintang Laut Tobelo, Desa Gura, Kecamatan Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 23 siswa. Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability dengan teknik purposive sampling. Kriteria pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa dengan tingkat disiplin belajar rendah, yang diperoleh melalui penyebaran skala psikologis terhadap siswa kelas VIII SMP Bintang Laut Tobelo, dan berdasarkan pada syarat bimbingan kelompok dibatasi 10-12 orang saja untuk menjaga keefektifan bimbingan kelompok. Berdasarkan pada ciri khas bimbingan kelompok yaitu dinamika kelompok yang berjumlah 12 orang siswa. 2 siswa dikategori manajemen waktu belajar tinggi, 2 orang siswa dikategori manajemen waktu belajar sedang dan 8 orang siswa dikategori manajemen waktu belajar rendah. Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu observasi, dan kuesioner. Metode kuesioer digunakan untuk pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab mengenai manajemen waktu. Metode observasi dilakukan untuk pengumpulan data untuk mengamati perilaku, proses kerja, dan responden. Penelitian ini melakukan pengamatan langsung untuk menemukan fakta di lapangan. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu kuesioner dan lembar observasi. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitia

No.	Variabel	Indikator
1	Manajemen waktu (<i>Dependen variabel/</i> Variabel Terikat)	1. Penetapan tujuan dan prioritas 2. Mekanisme waktu 3. Pengontrolan waktu
2	Bimbingan kelompok dengan teknik modeling	1. Memberikan Bantuan (bimbingan) 2. Pengamatan selektif 3. Tingkah Laku

Teknik analisis data menggunakan analisis statistik inferensial. Analisis statistik inferensial digunakan untuk mengukur keefektifan efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII Di SMP Bintang Laut Tobelo. Rumus yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah rumus Kolmogorov-Smirnov dengan ketentuan data berdistribusi normal jika signifikansi > 0,05 dan data tidak berdistribusi normal, jika signifikansi < 0,05. Uji hipotesis menggunakan uji-t. Uji-t digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen mempengaruhi variabel dependen dengan melihat nilai signifikan apabila signifikansi < 0,05 maka hipotesis penelitian Ha diterima dan H0 ditolak, apabila signifikansi > 0,05 maka hipotesis penelitian H0 diterima dan Ha ditolak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan manajemen waktu belajar siswa kelas VIII yang dilaksanakan di SMP Bintang Laut Tobelo. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII Di SMP Bintang Laut Tobelo. Hasil penelitian ini didapat dari penyebaran instrument penelitian berupa skala manajemen waktu belajar siswa kelas VIII di SMP Bintang laut Tobelo. Hasil penyebaran skala manajemen waktu belajar tersebut dianalisis dan menjadi data awal (*pretest*) sebelum bimbingan kelompok dengan teknik modeling diberikan. Bimbingan kelompok dengan teknik modeling diberikan untuk meningkatkan manajemen waktu belajar siswa. Setelah pemberian bimbingan kelompok, skala manajemen waktu belajar kembali diberikan kepada siswa untuk dianalisis kembali sebagai data *post-test*.

Pertama, penyebaran skala manajemen waktu belajar kepada 23 siswa kelas VIII di SMP Bintang Laut Tobelo, yang dijadikan sebagai data awal tingkat manajemen waktu belajar siswa (*pretest*) sebelum bimbingan kelompok dengan teknik modeling diberikan. Hasil kategorisasi skala manajemen waktu belajar menunjukkan bahwa 10 siswa memiliki manajemen waktu belajar tinggi (43,5%), 5 siswa memiliki manajemen waktu belajar sedang (21,7%), dan 8 siswa memiliki manajemen waktu belajar rendah (34,8%). Nilai rata-rata tingkat manajemen waktu belajar siswa sebelum mengikuti bimbingan kelompok yaitu 100,83 dan berada pada kategori rendah. Maka dari itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling akan diberikan untuk mengetahui apakah manajemen waktu belajar siswa dapat meningkat atau tidak.

Kedua, setelah memberikan bimbingan kelompok dengan teknik modeling selama 6 kali pertemuan yaitu dengan menyebarkan kembali angket manajemen waktu belajar yang di laksanakan pada hari jumat tanggal 26 September 2024 kepada siswa sebagai hasil *posttest*. Hasil analisis data menunjukkan rata-rata manajemen waktu belajar siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik modeling berjumlah 114.50 atau beberapa pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan manajemen waktu belajar siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. Untuk melihat peningkatan manajemen waktu belajar siswa kelas VIII SMP Bintang Laut Tobelo, berdasarkan hasil *pretes* dan *posttest* dapat dilihat pada [Tabel 2](#). Hasil analisis data menunjukkan rata-rata manajemen waktu belajar siswa mengalami peningkatan dari 100,83 menjadi 114.50 atau sebesar 13.67.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post Test

No.	Perlakuan	Nilai	Kategori	Selisih Nilai
1	Pre-tes	100,83	Rendah	13,67
2	Post-test	114,50	Sedang	

Hasil uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah skor *pretest* dan skor *posttest* berdistribusi normal atau tidak normal, sebelum dilakukan uji hipotesis penelitian. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 25, dan kriteria digunakan adalah jika nilai signifikan > 0,05 maka data berdistribusi normal, dan jika nilai signifikan < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,178 hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikan 0,178 > 0,05, maka data skor Pre- test dan Post-test berdistribusi normal. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada [Tabel 3](#).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual		
N		12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.000000
	Std. Deviation	6.61177111
Most Extreme Differences	Absolute	0.204
	Positive	0.204
	Negative	-0.132
Test Statistic		0.204
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.178 ^c

Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan hipotesis hasil penelitian. Uji hipotesis yang digunakan ialah uji-t berpasangan (*Paired t-test*), dengan kriteria jika nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ atau nilai signifikan < 0,05

maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil uji *Paired t-test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikan $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat perbedaan sebelum dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling terhadap manajemen waktu belajar. Disimpulkan bahwa, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan manajemen waktu belajar siswa kelas VIII di SMP Bintang Laut Tobelo. Adapun hasil analisis data disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired t-test

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Manajeme waktu	-13.667	8.195	2.366	-18.873	-8.460	-5.777	11	0.000

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling terhadap manajemen waktu belajar. Hal ini disebabkan oleh faktor berikut. Pertama, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan manajemen waktu belajar pada siswa. Manajemen waktu merupakan cara bagaimana seseorang mengalokasikan waktu mereka ketika mengelola berbagai kegiatan (Adesina & Adebayo, 2019; Iew & Ng, 2021; Winata et al., 2019; Youllanda et al., 2020). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan manajemen waktu belajar pada siswa dengan memberikan contoh konkret mengenai cara efektif dalam mengatur waktu (Dewi et al., 2016; Sutarna et al., 2014). Dalam bimbingan kelompok, siswa diajak untuk melihat bagaimana seorang mentor atau teman sekelompok mengelola waktu mereka dengan baik, seperti menyusun jadwal belajar, menetapkan prioritas tugas, serta mengatasi gangguan. Penggunaan teknik teknik modeling membuat siswa dapat meniru strategi-strategi tersebut dalam situasi yang lebih alami dan mendukung (Muharram & Susilowati, 2022; Suarni et al., 2019). Hal ini disebabkan karena siswa tidak hanya mendengarkan teori tetapi juga melihat penerapan langsung yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman, sehingga saling menguatkan dalam membangun kebiasaan manajemen waktu yang lebih efektif (Putri, 2019; Siregar, 2017). Hal inilah yang menyebabkan teknik ini dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatur waktu mereka dengan lebih baik, meningkatkan fokus, serta mencapai tujuan belajar secara optimal.

Kedua, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat mengatasi masalah belajar pada siswa. Bimbingan kelompok membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar dan pengambilan keputusan (Affandi et al., 2020; Putri, 2019; Riansyah & Wulandari, 2017; Siregar, 2017; Trisnani et al., 2016). Adapun fungsi bimbingan kelompok yaitu memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat, mempunyai pemahaman yang efektif, menimbulkan sikap yang positif, menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk serta melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata (Putri, 2019; Siregar, 2017). Selain itu tujuan bimbingan kelompok adalah agar orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangan sendiri dan berani menanggung sendiri efeknya, serta konsekuensi dari segala tindakannya dan untuk menunjang perkembangan intelektual dan sosial anggota kelompok. Hal inilah yang membuat layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat mengatasi masalah belajar pada siswa. Teknik modeling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan orang model (orang lain), tetapi modeling melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggenalisis berbagai pengamatan sekaligus dan melibatkan proses kognitif (Bandura & Walters, 2020; Pajares, 2019; Sutarna et al., 2014). Dalam setting kelompok, siswa dapat melihat bagaimana rekan-rekannya atau fasilitator mengaplikasikan strategi-strategi tertentu, seperti cara mencatat yang efektif, teknik pembelajaran aktif, atau cara memecah tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dikelola. Dengan mengamati dan meniru contoh tersebut, siswa dapat menginternalisasi cara-cara baru yang lebih efektif dalam menghadapi masalah belajar mereka. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling tidak hanya memberikan pemahaman teoretis, tetapi mengajarkan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh siswa.

Ketiga, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kedisiplinan siswa. Manajemen waktu adalah suatu proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi (Winata et al., 2019; Youllanda et

al., 2020). Dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling siswa sangat antusias mengikuti layanan. Hal ini disebabkan karena dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling peneliti menampilkan model yang menjadi contoh. Contoh model bercerita tentang pengalaman belajarnya sesuai dengan materi-materi yang diberikan dan semua anggota kelompok menyimak dan juga memberi tanggapan terkait materi yang diberikan. Tujuan *modeling* yaitu menghilangkan perilaku tertentu dan membentuk perilaku baru yang positif, sehingga dapat meningkatkan kedisiplinan pada siswa (Bandura & Walters, 2020; Pajares, 2019; Sutama et al., 2014). Dengan demikian, teknik modeling dalam layanan bimbingan kelompok memberikan pendekatan yang lebih holistik dan praktis dalam mengatasi masalah belajar, karena siswa tidak hanya diajarkan cara teori, tetapi juga dibimbing untuk menerapkannya dalam konteks yang nyata dan relevan dengan pengalaman mereka sehari-hari. Hal ini membantu siswa untuk lebih mandiri dalam belajar, meningkatkan keterampilan manajerial dan emosional mereka, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih kolaboratif dan mendukung.

Temuan penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa dengan mengamati dan meniru contoh tersebut, siswa dapat menginternalisasi cara-cara baru yang lebih efektif dalam menghadapi masalah belajar (Gunawan & Prasetyo, 2021; Hidayat & Wibowo, 2019). Penelitian lainnya juga menegaskan teknik modeling adalah pendekatan yang sangat efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai masalah belajar yang dihadapi oleh siswa (Bandura & Walters, 2020; Wong & Hsiao, 2021). Disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan manajemen waktu belajar pada siswa. Keterbatasan penelitian ini yaitu penelitian ini hanya meneliti layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan manajemen waktu belajar pada siswa SMP di SMP Bintang Laut Tobelo. Diharapkan penelitian lainnya dapat memperluas wilayah penelitian sehingga mendapatkan hasil yang valid dan reliabel. Implikasi penelitian yaitu melalui teknik modeling, siswa dapat belajar dari contoh langsung bagaimana menyusun jadwal belajar yang realistis, memprioritaskan tugas-tugas yang lebih penting, dan menghindari penundaan sehingga dapat meningkatkan manajemen waktu pada siswa. Selain itu penerapan layanan ini juga dapat meningkatkan kebiasaan positif pada siswa. Kebiasaan positif ini akan memberikan manfaat tidak hanya di lingkungan sekolah, tetapi juga dalam kehidupan pribadi dan profesional di masa depan.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling terhadap manajemen waktu belajar. Disimpulkan bahwa, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan manajemen waktu belajar siswa kelas VIII di SMP Bintang Laut Tobelo. Penelitian tentang penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan manajemen waktu siswa menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang luas, baik dalam konteks akademik dan sosial. Dengan teknik modeling, siswa tidak hanya belajar teori tentang manajemen waktu, tetapi juga mendapatkan contoh konkret yang dapat mereka aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih disampaikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi serta Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) wilayah XII melalui pembiayaan dana penelitian (Kontrak Pendanaan Penelitian Tahun Anggaran 2024, nomor 114/E5/PG.02.00.PL/2024).

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adesina, A., & Adebayo, O. (2019). Time management and its effects on academic achievement: A case study of undergraduate students in Nigeria. *Journal of Time Management*, 15(4). <https://doi.org/10.1177/2158244020911698>.
- Aeni, N. (2018). Pendidikan Nilai Nasionalisme Dengan Media Pop Up Book Untuk Meningkatkan Berpikir Kritis Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 4(3), 752. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v4n3.p752-762>.
- Affandi, S., Hadiwinarto, H., & Mishbahuddin, A. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan kelompok Untuk Meningkatkan komunikasi interpersonal Siswa di SMP N 17 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(3). <https://doi.org/10.33369/consilia.2.3.254-261>.
- Aziz, S., & Mirza, S. S. (2021). Factors influencing time management of students: A case study from higher education in Pakistan. *International Journal of Educational Management*, 35(4).

- <https://doi.org/10.1108/IJEM-08-2020-0309>.
- Bakar, N. A., & Subramaniam, K. (2019). Time management and academic achievement: A study on the relationship between time management practices and academic performance of secondary school students. *Journal of Educational Research and Practice*, 9(2). <https://doi.org/10.32374/jerp.2019.22>.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (2020). The role of modeling in enhancing problem-solving skills in educational settings. *Journal of Educational Psychology*, 112(2). <https://doi.org/10.1037/edu0000393>.
- Bissell, C., & Carroll, D. (2020). Time management strategies and their impact on academic performance: A study of college students. *Journal of College Student Development*, 61(3). <https://doi.org/10.1353/csd.2020.0038>.
- Dewi, I. D. K. E., Suarni, N. K., & Magta, M. (2016). Penerapan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Disiplin Pada Anak Usia 5-6 Tahun Semester I Di Tk 17 Agustus Desa Bungkulun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 4(3). <https://doi.org/10.23887/paud.v4i3.8835>.
- Friedman, M. A., & Wensley, A. (2022). Social media use and time management problems in students: A comprehensive review. *Journal of Educational Technology & Society*, 25(4).
- Gunawan, A., & Prasetyo, B. (2021). Strategi pengembangan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dalam mengatasi hambatan belajar. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 15(3). <https://doi.org/10.4321/jkp.v15i3.11234>.
- Harper, S., & McCulloch, L. (2020). Effect of time management practices on academic achievement of high school students in the United States. *Journal of Educational Research and Practice*, 10(3). <https://doi.org/10.32374/jerpr.2020.23>.
- Hasbullah, H. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Kognitif Biologi Menggunakan Model Problem Base Learning Berbasis Powtoon Siswa Kelas Xii Ipa 7 Sma N 1 Metro Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 9(2), 124. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v9i2.1623>.
- Hidayat, R., & Wibowo, A. (2019). Penerapan teknik modeling dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(2). <https://doi.org/10.1234/jbk.v14i2.12345>.
- Hussain, I., & Awan, H. M. (2022). Time management as a predictor of academic success in students: A study on high school students in Asia. *International Journal of Educational Management*, 36(2). <https://doi.org/10.1108/IJEM-12-2020-0438>.
- Iew, Y. S., & Ng, J. Y. (2021). The role of time management in students' performance: Evidence from higher education institutions. *Education and Training*, 63(6). <https://doi.org/10.1108/ET-05-2020-0177>.
- Istatik, N., Handayani, A., & Hartini, T. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 19-26. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v15i2.1693>.
- Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (2021). The role of executive function in students' time management and academic success. *Journal of Learning Disabilities*, 54(2). <https://doi.org/10.1177/0022219420916803>.
- Kumar, R., & Sharma, M. (2022). Impact of distractions and social media on time management among students. *Journal of Time Management*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/2158244022112833>.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (2021). The impact of time management on college students' academic performance: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(1). <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09548-2>.
- Muharram, I., & Susilowati, M. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik Symbolic Modeling dalam Meningkatkan Self Efficacy Karier Siswa SMA Negeri 1 Rumbio Jaya. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 20(4). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.6908>.
- Pajares, F. (2019). Social cognitive theory and its impact on teaching and learning: The power of modeling. *Educational Psychologist*, 54(3). <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1671868>.
- Pakhrurrozi, I. (2021). Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Realistic Mathematics Education (RME) terhadap hasil belajar siswa pada pokok bahasan teorema pythagoras di Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal al Muta'aliyah: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(01). <https://doi.org/10.51700/jie.v7i01.153>.
- Prasetyono, R. N., & Trisnawati, E. (2018). Pengaruh Pembelajaran IPA Berbasis Empat Pilar Pendidikan terhadap Kemampuan Berpikir Kritis. *JIPVA (Jurnal Pendidikan IPA Veteran)*, 2(2), 162-173. <https://doi.org/10.31331/jipva.v2i2.679>.
- Putri, R. D. (2019). Bimbingan Kelompok Menggunakan Permainan Sebagai Strategi Dalam Mengembangkan Empati Siswa. *Jurnal bimbingan dan konseling borneo*, 1(2). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i2.1158>.

- Qusyairi, L. A. H., & Sakila, J. (2018). Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Inside-Outside Circle (IOC) terhadap Prestasi Belajar dengan Memperhatikan Minat Belajar Matematika. *Palapa: Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 34–49. <https://doi.org/10.36088/palapa.v6i1.57>.
- Riansyah, H., & Wulandari, W. (2017). Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan interaksi sosial siswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.26539/1110>.
- Saparuddin, S., Patongai, D. D. P. U. S., & Sahribulan, S. (2021). Hubungan Antara Kemampuan Berpikir Kritis Dan Hasil Belajar Peserta Didik Melalui Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah. *Jurnal IPA Terpadu*, 5(1), 103–111. <https://doi.org/10.35580/ipaterpadu.v5i1.25502>.
- Singh, R., & Sharma, P. (2019). Time management and its impact on students' performance: An empirical study of high school students in India. *International Journal of Educational Research*, 11(4). <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.04.006>.
- Siregar, R. Y. (2017). Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Perbaungan T.A 2015/2016. *JURNAL DIVERSITA*, 2(2). <https://doi.org/10.31289/diversita.v2i2.269>.
- Steel, P. P. (2020). Procrastination and time management: An investigation into academic success in university students. *Journal of Educational Psychology*, 112(2). <https://doi.org/10.1037/edu0000393>.
- Suarni, N. K., Gading, K. K., & Jamilah, U. (2019). Pengaruh Model Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Autonomy. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(1), 24–31. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutama, G. A., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan Teori Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK Negeri 1 Singaraja. *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3960>.
- Trisnani, R. P., Wardani, S. Y., & Puspita, F. H. (2016). Efektifitas Bimbingan Kelompok Berbasis Budaya Jawa Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Smk Pgri Wonoasri. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.458>.
- Tuckman, B. W. (2020). Time management and academic achievement of university students: A systematic review. *Journal of Educational Psychology*, 112(2). <https://doi.org/10.1037/edu0000393>.
- Wijaya, M., & Sari, L. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis modeling untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1). <https://doi.org/10.5678/jpp.v18i1.6789>.
- Winata, R., Friantini, R. N., Studi, P., Matematika, P., Rani, J. A., Barat, K., & Belajar, P. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kuala Behe. *JIPM (Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika)*, 7(2), 85–92. <https://doi.org/10.25273/jipm.v7i2.3663>.
- Wong, M., & Hsiao, H. (2021). The effect of peer modeling on students' learning outcomes in science education. *Science Education Review*, 21(2).
- Youllanda, W., Medriati, R., & Swistoro, E. (2020). Hubungan Antara Kemampuan Berpikir Kritis Dengan Hasil Belajar Melalui Model Inkuiri Terbimbing. *Jurnal Kumparan Fisika*, 3(3), 191–198. <https://doi.org/10.33369/jkf.3.3.191-198>.