

## Penerapan Bimbingan Kelompok Metode *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Pemahaman Manajemen Waktu Peserta Didik di SMPN 7 Palembang

Fadilla Meysa Putri<sup>1\*</sup>, Amrina Jaya<sup>2</sup>, Fadhlina Rozzaqyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, FKIP, Universitas Sriwijaya, Palembang

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling, SMP Negeri 7 Palembang, Palembang

\*Corresponding Author: [fadillameysa28@gmail.com](mailto:fadillameysa28@gmail.com)

### Article History

Received : May 08<sup>th</sup>, 2025

Revised : June 27<sup>th</sup>, 2025

Accepted : July 15<sup>th</sup>, 2025

**Abstract:** Pemahaman terhadap manajemen waktu merupakan pengetahuan penting yang harus dimiliki peserta didik untuk mengoptimalkan proses belajar dan mencapai hasil yang optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat keefektifan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Problem Based Learning* dalam membantu peserta didik di SMPN 7 Palembang lebih memahami manajemen waktu. Desain yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dan teknik pengambilan sampel yaitu dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen *pre test* dan *post test*. Data dianalisis menggunakan teknik *N-Gain Score* untuk membandingkan nilai *pretest* dengan *posttest* pemahaman manajemen waktu peserta didik. Hasil penelitian diperoleh rata-rata skor *pre test* sebesar 46,25 meningkat menjadi 86,25 pada *post test* dan nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,77 tergolong dalam kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan penerapan layanan bimbingan kelompok metode *problem based learning* efektif dalam meningkatkan pemahaman terhadap manajemen waktu peserta didik.

**Keywords:** Bimbingan kelompok, Pemahaman manajemen waktu, *Problem based learning*

## PENDAHULUAN

Tanggung jawab utama siswa di sekolah adalah belajar. Jika siswa dapat belajar secara efektif, mereka akan tumbuh mencapai potensi optimal mereka. Akan tetapi, ada banyak masalah nyata yang dihadapi oleh peserta didik saat belajar. Zebua & Santosa (2023) menyatakan permasalahan yang sering dialami peserta didik, yaitu kurang daya ingat, tidak konsisten, kesulitan konsentrasi, kesulitan mengatur waktu, tidak ada minat untuk ingin tahu, tidak suka mencatat, dan kurang literasi. Namun, hal yang menjadi penyebab dari banyak masalah adalah ketidakpahaman atau ketidakmampuan dalam mengatur waktu untuk belajar. Dengan kata lain, kesulitan memahami manajemen waktu merupakan permasalahan yang paling mengganggu kualitas belajar peserta didik. Sering kali masalah kurangnya waktu untuk belajar dijadikan sebagai alasan tidak terselesaikannya tugas. Kenyataannya, mereka kurang memiliki disiplin diri dan pemahaman tentang manajemen waktu yang efektif.

Manajemen waktu merupakan proses yang melibatkan penetapan dan pengaturan kegiatan

atau tugas berdasarkan kepentingan atau prioritas serta pengalokasian waktu secara efektif. Menurut Hasan & Sari (2021), manajemen waktu adalah tindakan memprioritaskan pekerjaan untuk mencapai tujuan dalam jangka waktu tertentu. Hal ini didukung dengan pendapat Eudya, et al. (2021) bahwa manajemen waktu adalah tindakan mengalokasikan tugas, menyusun daftar kegiatan yang harus dilakukan, penjadwalan, dan sistem lain yang dapat digunakan untuk menggunakan waktu dengan baik. Ada beberapa indikator dalam manajemen waktu yaitu mampu menyusun tujuan, mampu menyusun prioritas, mampu membuat jadwal, mampu meminimalisir gangguan, dan mampu mendelegasikan tugas (Harlina, et al., 2018). Dengan memahami manajemen waktu, peserta didik dapat belajar merencanakan dan memanfaatkan waktu mereka secara efektif. Pembagian waktu merupakan keterampilan penting yang harus dikembangkan peserta didik agar dapat mengembangkan kedisiplinan dalam proses mengalokasikan waktu mereka.

Pemahaman terhadap manajemen waktu sangat penting bagi setiap peserta didik untuk menjalani kehidupan yang teratur dan terarah.

Peserta didik yang memahami manajemen waktu lebih mampu berkonsentrasi pada tugas-tugas penting. Mereka tidak akan membuang-buang waktu untuk hal-hal yang tidak penting jika mereka memiliki pemahaman yang kuat tentang manajemen waktu. Manajemen waktu dapat memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan seseorang, baik di rumah maupun di sekolah. Mereka yang memiliki pemahaman manajemen waktu dan organisasi yang baik dapat fokus untuk mengikuti pelajaran. Mereka yang mempelajari keterampilan manajemen waktu juga mengembangkan disiplin diri yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari mereka. Lebih jauh lagi, manajemen waktu yang efektif dapat membantu mencegah tubuh kita menjadi lelah karena terlalu banyak bekerja. Dengan kata lain, pemahaman terhadap manajemen waktu sangat penting bagi setiap peserta didik, karena dapat meningkatkan kualitas belajar dan hidup mereka.

Nurhidayati (2016) menyatakan kurangnya pemahaman dan kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu bisa berdampak buruk bagi peserta didik yakni banyak kesempatan yang terbuang percuma. Namun, kenyataannya masih banyak peserta didik yang menyia-nyiaikan kesempatan karena tidak paham dalam mengatur waktu. Fenomena ini juga terjadi di SMP Negeri 7 Palembang. Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), menunjukkan bahwa peserta didik banyak menghabiskan waktu dengan bermain *game* (11,8%), peserta didik belum mempunyai waktu belajar teratur (11,4%), peserta didik belajar saat ada ulangan saja (17,1%). Selain itu, hasil observasi yang dilakukan pada saat PPL 1 menunjukkan bahwa peserta didik masih sering mendahulukan kegiatan lain dibandingkan belajar pada saat di kelas, mengerjakan PR pada saat mata pelajaran lain sedang berlangsung, dan mulai belajar untuk ujian pada saat hari ujian. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa salah satu permasalahan dalam kebiasaan belajar peserta didik di SMP Negeri 7 Palembang adalah peserta didik tidak mempunyai pemahaman tentang manajemen waktu. Akibatnya, hasil belajar peserta didik tidak tercapai dengan baik. Maka dari itu, guru Bimbingan dan Konseling dapat melakukan bimbingan kelompok untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik yang mempunyai karakteristik kebutuhan yang sama.

Bimbingan kelompok adalah salah satu upaya guru bimbingan dan konseling untuk

membantu peserta didik memaksimalkan potensi mereka melalui dinamika kelompok. Hal ini sejalan dengan pendapat Iswatun Hasanah, et al. (2017) bahwa layanan bimbingan kelompok adalah bimbingan yang menggunakan beberapa orang (konseli) sebagai anggota kelompok untuk membicarakan suatu masalah dengan menggunakan dinamika kelompok agar membantu para anggota memahami diri mereka sendiri dan membangun keterampilan sosial agar mereka dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungannya. Audinah., et al. (2024) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok sangat penting karena dapat membantu orang dalam menyelesaikan masalah seperti ketidakmampuan dan ketidaktahuan mereka dalam manajemen waktu. Dalam melaksanakan bimbingan kelompok, guru bimbingan dan kelompok diharapkan menggunakan metode yang menarik dan interaktif supaya peserta didik aktif terlibat dan tidak cepat bosan.

Salah satu strategi pengajaran yang membantu siswa belajar secara efektif dan tetap termotivasi adalah *Problem Based Learning* atau dikenal juga sebagai pembelajaran berbasis masalah. *Problem Based Learning* adalah metode pembelajaran di mana peserta didik didorong untuk menguasai konsep dasar dan kemampuan pemecahan masalah melalui penggunaan masalah. Melalui metode pembelajaran berbasis masalah (PBL) peserta didik dihadapkan pada masalah nyata untuk diselesaikan. Dengan berhadapan pada masalah nyata, peserta didik mampu memperoleh pemahaman baru tentang manajemen waktu. Mereka juga dapat belajar tentang menggambarkan dan mengungkapkan cara mengelola waktu. Dengan cara ini, peserta didik yang kesulitan dalam memahami manajemen waktu mampu memperoleh pengetahuan baru tentang manajemen waktu untuk membantu mereka dalam melakukan kegiatan di sekolah maupun di rumah. Hal ini didukung oleh penelitian Williadana, et al. (2024) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode *talking stick* mampu mempengaruhi kemampuan manajemen waktu peserta didik kelas VIII SMP Teuku Umar Semarang. Hasil penelitian Rahmatika, et al. (2023) menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran berbasis masalah dalam bimbingan kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu santriwati di PPM Al-Hikmah Semarang. Penelitian Audinah, et al. (2024) juga mengungkapkan bahwa

bimbingan kelompok berbasis PBL dapat menjadi upaya efektif dalam meningkatkan keterampilan mengatur waktu peserta didik. Untuk mencapai keterampilan manajemen waktu, peserta didik perlu mengenal dan memahami secara mendalam terkait mengatur waktu. Serangkaian kegiatan layanan yang berpusat pada masalah membantu peserta didik belajar memahami bagaimana cara mengatur waktu secara efektif. Pada akhirnya, ini akan menghasilkan lebih banyak dampak positif, seperti peningkatan efisiensi belajar, pengurangan stres, dan peningkatan hasil belajar.

Maka dari itu, peneliti merancang penelitian tindakan bimbingan konseling tentang “Penerapan Bimbingan Kelompok Metode *Problem Based Learning* untuk Meningkatkan Pemahaman Manajemen Waktu Peserta Didik di SMPN 7 Palembang”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat keefektifan bimbingan kelompok dengan metode pembelajaran berbasis masalah dalam meningkatkan pemahaman manajemen waktu peserta didik. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi guru BK sebagai acuan dalam meningkatkan pemahaman terhadap manajemen waktu peserta didik melalui bimbingan kelompok dengan metode pembelajaran berbasis masalah.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian ini mengadopsi model penelitian tindakan Kemmis dan McTaggart (Audinah, et al., 2024). Penelitian dilakukan dalam dua siklus di mana setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan, dan refleksi (Arikunto, 2021). Penelitian dilakukan di SMP N 7 Palembang, mulai dari tanggal 19 Februari 2025 sampai 14 April 2025. Pelaksanaan siklus 1 dilakukan pada tanggal 19 Februari 2025, sedangkan pelaksanaan siklus 2 dilakukan pada tanggal 14 April 2025. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas IX 10 SMP Negeri 7 Palembang yang berjumlah 36 orang dan sampel yang terdiri dari 8 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan analisis AKPD. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes berupa *pretest* dan *posttest* terkait pemahaman manajemen waktu sejumlah 10 soal dalam bentuk pilihan ganda. *Pretest* digunakan untuk memperoleh data pemahaman awal peserta didik yang disebar sebelum tindakan dilakukan

dan *posttest* digunakan untuk memperoleh data pemahaman peserta didik setelah tindakan terakhir dilakukan. Data dianalisis menggunakan teknik *N-Gain Score* untuk membandingkan nilai *pretest* dengan *posttest* pemahaman manajemen waktu peserta didik yang perhitungannya dibantu aplikasi Microsoft Excel 2017. Adapun prosedur setiap siklus dalam penelitian tindakan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- a) Tahap pertama yaitu perencanaan. Tahap ini meliputi penyusunan rencana tindakan yang memuat penjelasan tentang apa yang akan dilakukan, alasan pelaksanaannya, waktu serta tempat pelaksanaan, pihak-pihak yang terlibat, dan langkah-langkah pelaksanaannya yang disusun secara rinci.
- b) Tahap Kedua yaitu pelaksanaan. Tahap ini meliputi pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *problem based learning* di ruang BK sesuai dengan perencanaan.
- c) Tahap ketiga yaitu pengamatan. Pelaksanaan pengamatan dilakukan oleh peneliti sendiri selama proses pemberian layanan.
- d) Tahap keempat yaitu refleksi. Tahap ini meninjau hasil dan proses selama tindakan, apakah sudah berhasil atau perlu siklus lanjutan. Pada tahap ini juga peneliti mengidentifikasi kendala yang dialami sehingga dapat dijadikan dasar perbaikan di siklus selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan dilaksanakan di ruang BK SMP Negeri 7 Palembang. Hasil angket kebutuhan peserta didik menunjukkan bahwa delapan peserta didik di kelas IX 10 masih belum memiliki pemahaman terhadap manajemen waktu. Hal ini juga didukung dengan data hasil *pre test* yang masih tergolong belum maksimal. Dengan demikian, peneliti melakukan tindakan berupa bimbingan kelompok dengan pendekatan *problem based learning* untuk meningkatkan pemahaman terhadap manajemen waktu peserta didik. Keberhasilan tindakan ini dapat ditinjau dari hasil pengamatan setiap siklus dan hasil peningkatan *pre test* dengan *post test*.

## 1. Pra Siklus

Pra siklus merupakan langkah pertama sebelum tindakan diberikan kepada peserta didik. Pada tahap ini, peneliti menyebarkan *pre test* kepada delapan peserta didik yang masih belum memiliki pemahaman manajemen waktu untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka terhadap manajemen waktu. Hasil *pre test* tersebut kemudian menjadi dasar dalam pemberian tindakan selanjutnya untuk melihat peningkatan pada pemahaman manajemen waktu peserta didik.

## 2. Siklus I

### a. Perencanaan

Tahap perencanaan ini diawali dengan peneliti berdiskusi bersama dosen pembimbing untuk membahas bagaimana melakukan bimbingan kelompok agar efektif dan tercapainya tujuan dan berdiskusi mengenai pendekatan PBL. Selain itu, peneliti juga merancang Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), menyiapkan materi, menyiapkan media, membuat Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), lembar penilaian/evaluasi proses dan hasil. Setelah perencanaan ini selesai, peneliti melanjutkan ke tahap pelaksanaan.

### b. Pelaksanaan

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada siklus I dilakukan pada tanggal 19 Februari 2025 di ruang BK SMP Negeri 7 Palembang. Kegiatan ini berlangsung selama 30 menit dan terdiri dari empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap penutup. Pada tahap pembentukan, memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. Selanjutnya menanyakan kabar dan mengecek kehadiran. Kemudian, menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan kegiatan, langkah-langkah *problem based learning*, dan kesepakatan waktu 30 menit. Setelah itu memasuki tahap peralihan di mana peserta didik diajak melakukan *ice breaking* dan menanyakan kesiapan mengikuti bimbingan kelompok. Setelah peserta didik siap, kegiatan bimbingan kelompok memasuki tahap inti. Tahap inti dimulai dengan menayangkan video mengenai topik manajemen waktu, peserta didik dipersilahkan untuk bertanya dan menanggapi. Setelah proses tanya jawab, peneliti menyampaikan materi mengenai manajemen waktu. Selanjutnya, peserta didik dituntun untuk

membentuk empat kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari dua orang. Setelah itu, peneliti membagi LKPD kepada masing-masing kelompok dan menjelaskan mekanisme mengisi LKPD tersebut. LKPD berisi kasus yang akan dianalisis oleh masing-masing kelompok. Peserta didik berdiskusi membahas kasus tersebut, sedangkan peneliti membimbing jalannya diskusi kelompok. Selanjutnya setiap kelompok mempersiapkan jawaban dari kasus tersebut, kemudian mempersilahkan kelompok yang sudah siap untuk presentasi. Di akhir sesi presentasi, peneliti membuka sesi tanya jawab untuk kelompok yang sudah presentasi. Setelah tidak ada yang bertanya, kelompok dipersilahkan menutup diskusi dan diberikan *applause* yang sangat meriah dari peserta didik lainnya. Saat tahap penutup tiba, peserta didik diminta untuk menyimpulkan kegiatan bimbingan kelompok, selanjutnya diminta untuk merefleksikan perasaan mereka setelah mengikuti bimbingan kelompok. Setelah itu, peneliti memberikan rencana tindak lanjut dan memberikan peserta didik instruksi untuk melengkapi formulir evaluasi hasil. Kemudian, Setelah itu, doa dan salam penutup mengakhiri bimbingan kelompok.

### c. Pengamatan

Selama pelaksanaan siklus I ini, peneliti mengamati setiap proses kegiatan, keterlibatan peserta didik, perilaku peserta didik, dan pemahaman peserta didik terhadap topik yang dibahas. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada siklus I saat menerapkan bimbingan kelompok dengan metode *problem based learning* di kelas IX 10 terlihat sebagian besar peserta didik terlibat, tetapi masih ada peserta didik yang pasif cenderung mengikuti arus tanpa kontribusi berarti. Setelah diskusi, peserta didik dapat menjelaskan pentingnya manajemen waktu, namun belum mampu merancang jadwal harian yang realistis.

### d. Refleksi

Refleksi pada siklus I menunjukkan masih ditemukannya hal yang belum maksimal sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II. Oleh karena itu, pada siklus II peneliti perlu menambahkan LKPD interaktif dalam proses diskusi kelompok supaya semua peserta didik aktif dan terlibat. Selain itu, topik pada siklus II lebih difokuskan pada langkah-langkah mengatur waktu. Hal-hal tersebut menjadi pertimbangan dan fokus untuk perbaikan pada pelaksanaan tindakan di siklus II.

### 3. Siklus II

#### a. Perencanaan

Siklus II dimulai dengan tahap perencanaan, di mana kegiatan pada tahap perencanaan di siklus II ini sama seperti di siklus I. Peneliti menyiapkan materi mengatur prioritas dalam belajar, menyiapkan media video, menyiapkan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dalam bentuk *game wordwall* dan LKPD dalam bentuk kertas, lembar evaluasi proses dan hasil. Setelah perencanaan ini selesai, peneliti melanjutkan ke tahap pelaksanaan.

#### b. Pelaksanaan

Pelaksanaan bimbingan kelompok siklus II dilaksanakan pada tanggal 14 April 2025 di ruang BK SMP Negeri 7 Palembang. Kegiatan ini berlangsung selama 30 menit dan melewati empat tahap, yaitu pembentukan, peralihan, inti, dan penutup. Pada tahap pembentukan, memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan membimbing peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. Selanjutnya menanyakan kabar dan mengecek kehadiran. Kemudian, menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan kegiatan, langkah-langkah *problem based learning*, dan kesepakatan waktu 30 menit. Setelah itu memasuki tahap peralihan di mana peserta didik diajak melakukan *ice breaking* dan menanyakan kesiapan mengikuti bimbingan kelompok. Setelah peserta didik siap, kegiatan bimbingan kelompok memasuki tahap inti. Tahap inti dimulai dengan menayangkan video mengenai topik mengatur prioritas dalam belajar dan meminta peserta didik menyimak video tersebut agar mereka dapat menganalisis permasalahan apa yang terjadi pada tayangan video tersebut. Selanjutnya, peserta didik diarahkan untuk membagi empat kelompok yang setiap kelompok terdiri dari dua orang. Setelah itu, peneliti menampilkan LKPD berbentuk *game wordwall* di layar proyektor dan menjelaskan mekanisme mengerjakan LKPD tersebut. LKPD berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kasus di video tersebut. Setiap kelompok diberikan waktu untuk berdiskusi untuk menjawab pertanyaan tersebut. Setelah dirasa cukup untuk berdiskusi, peneliti mempersilahkan kelompok yang sudah siap untuk mencoba bermain *game wordwall*. Kemudian, peneliti mempersilahkan kepada kelompok lain untuk ikut bermain. Setelah semua kelompok sudah bermain *game wordwall*, peneliti meminta peserta didik untuk merancang jadwal harian

sesuai prioritas dari kegiatan-kegiatan yang ada di video kasus tersebut. Setelah peserta didik selesai merancang jadwal harian di LKPD bentuk kertas, peneliti memberikan penguatan. Kemudian, peneliti mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai materi yang masih belum dipahami. Pada tahap akhir, peserta didik diminta untuk menyimpulkan kegiatan bimbingan kelompok, selanjutnya diminta untuk merefleksikan perasaan mereka setelah mengikuti bimbingan kelompok. Setelah itu, peneliti memberikan rencana tindak lanjut dan memberikan peserta didik instruksi untuk melengkapi formulir evaluasi hasil. Kemudian, Setelah itu, doa dan salam penutup mengakhiri bimbingan kelompok.

#### c. Pengamatan

Berdasarkan hasil pengamatan selama peneliti melaksanakan tindakan di siklus II, diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan terhadap pemahaman manajemen waktu peserta didik. Hal ini ditunjukkan dengan peserta didik terlibat aktif selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung, aktif dalam berdiskusi, bersemangat dalam bermain *game wordwall*, mampu membuat jadwal harian, bertanya dan menanggapi dengan antusias pada saat sesi tanya jawab. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa peserta didik sudah mampu menjelaskan pengertian dan pentingnya manajemen waktu serta cara mengatur waktu dan prioritas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan yang diharapkan tercapai dengan baik.

#### d. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian tindakan sudah berhasil. Hal ini dapat terlihat bahwa tujuan layanan sudah tercapai yaitu peserta didik mampu menjelaskan pengertian manajemen waktu, menjelaskan pentingnya manajemen waktu, dan menerapkan cara mengatur waktu dan prioritas. Peserta didik juga aktif dan terlibat langsung selama tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah siklus II, ada peningkatan yang signifikan. Dengan pertimbangan ini, pemberian tindakan dilaksanakan dua siklus saja.

Selanjutnya, peneliti menyebar *post test* kepada subjek penelitian untuk melihat tingkat pemahaman manajemen waktu mereka setelah dilakukannya dua siklus bimbingan kelompok dengan pendekatan PBL. Hasil *pre test* dan *post*

*test* berfungsi sebagai bukti pendukung untuk mengukur seberapa baik siswa memahami manajemen waktu setelah menerima bimbingan

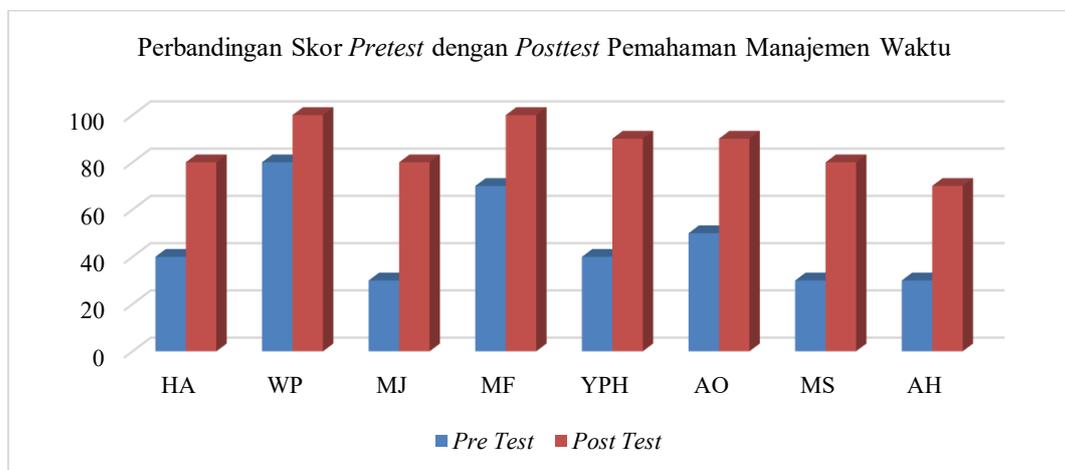
kelompok menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis masalah. Tabel 1 menampilkan hasil data *pre test* dan *post test*.

**Table 1.** Hasil Data Pemahaman terhadap Manajemen Waktu Setiap Peserta Didik

Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Selisih	Skor Ideal	<i>N-Gain</i>	<i>N-Gain Score (%)</i>
HA	40	80	40	60	0.67	66.67
WP	80	100	20	20	1.00	100.00
MJ	30	80	50	70	0.71	71.43
MF	70	100	30	30	1.00	100.00
YPH	40	90	50	60	0.83	83.33
AO	50	90	40	50	0.80	80.00
MS	30	80	50	70	0.71	71.43
AH	30	70	40	70	0.57	57.14
Mean	46.25	86.25	40	53.75	0.79	78.75

Terlihat dari hasil *pre test* bahwa rata-rata skor peserta didik adalah 46,25, yang mengindikasikan tingkat pemahaman awal yang masih rendah. Setelah diberikan intervensi berupa bimbingan kelompok dengan pendekatan PBL, rata-rata skor *post test* meningkat menjadi 86,25. Peningkatan sebesar 40 poin ini menunjukkan adanya peningkatan yang sangat

berarti pada pemahaman manajemen waktu peserta didik setelah diterapkannya bimbingan kelompok berbasis *problem based learning*. Data ini diperkuat dengan grafik yang menunjukkan pola kenaikan skor yang konsisten pada seluruh peserta setelah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan PBL diberikan. Grafik tersebut dapat ditinjau pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Setiap Peserta Didik

Analisis lebih lanjut menggunakan nilai *N-Gain* yang memperlihatkan rata-rata *N-Gain* sebesar 0,79 atau 78,75%. Hasil ini termasuk dalam kategori tinggi menurut klasifikasi Hake (1999). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik mengalami kemajuan yang signifikan. Bahkan, beberapa peserta didik memperoleh skor *N-Gain* sebesar 1,00, atau 100%, yang menunjukkan peningkatan maksimal dari pemahaman awal mereka. Dapat dikatakan bahwa pendekatan PBL sangat membantu dalam

meningkatkan pemahaman peserta didik tentang manajemen waktu.

### Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian, pemahaman manajemen waktu peserta didik mengalami peningkatan pada pra siklus dan setelah siklus II. Hal ini berarti tindakan yang diberikan berupa bimbingan kelompok dengan pendekatan *Problem Based Learning* (PBL) mampu meningkatkan pemahaman terhadap

manajemen waktu peserta didik kelas IX 10 SMP Negeri 7 Palembang. Pada tahap pra siklus, subjek penelitian teridentifikasi belum memahami manajemen waktu secara optimal berdasarkan hasil *pre test* yang rata-rata hanya mencapai 46,25 dari skor ideal. Setelah itu, diberikan tindakan pada siklus I berupa bimbingan kelompok dengan pendekatan PBL. Berdasarkan hasil pengamatan siklus I, tindakan yang diberikan masih belum maksimal, karena masih ditemukannya peserta didik yang belum aktif secara keseluruhan dan belum memahami cara merancang jadwal harian. Kemudian untuk memperbaiki hal-hal yang belum optimal, ditindaklanjuti dengan tindakan pada siklus II. Dalam siklus II ini, LKPD yang digunakan ditingkatkan dengan menggunakan LKPD interaktif berbasis *game online* wordwall dan materi yang diberikan berkaitan dengan cara mengatur jadwal harian. Hasil yang diperoleh setelah tindakan pada siklus II dapat ditinjau dari skor *post test* yang meningkat menjadi 86,35 dan rata-rata N-Gain sebesar 0,79 atau 78,75% yang terkategori tinggi. Selain peningkatan secara kuantitatif, peserta didik juga menunjukkan keterlibatan aktif dalam diskusi, antusiasme saat mengerjakan LKPD, serta kemampuan menyimpulkan dan merefleksikan materi. Hal ini didukung oleh penelitian Nurhidayati (2016) bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *problem solving* mampu meningkatkan pemahaman manajemen waktu pada peserta didik kelas VII A SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Selain itu, penelitian Andini (2022) menunjukkan efektivitas pendekatan *problem based learning* dalam meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap manajemen waktu di masa pandemi. Dengan begitu, bimbingan kelompok dengan pendekatan *Problem Based Learning* efektif dalam meningkatkan pemahaman terhadap manajemen waktu peserta didik.

Keberhasilan ini tidak lepas dari karakteristik pembelajaran berbasis masalah (PBL) yang berfokus pada penyelesaian masalah nyata, kolaboratif, dan berbasis diskusi aktif. Evensen & Hmelo (2000) yang menyatakan bahwa *Problem Based Learning* mendorong peserta didik untuk membangun pengetahuan baru melalui proses kolaboratif, reflektif, dan kritis. Metode ini memfasilitasi mereka untuk berpikir kritis dan mencari solusi terhadap masalah yang berkaitan langsung dengan kehidupan mereka, seperti manajemen waktu.

Dalam penelitian ini, keterampilan manajemen waktu dikembangkan melalui pengalaman langsung dalam menyusun jadwal, menentukan prioritas, dan mengelola aktivitas harian. Keterlibatan aktif peserta didik dalam diskusi, pembuatan jadwal harian, serta keseriusan mereka dalam menyelesaikan LKPD interaktif menunjukkan bahwa PBL dapat memfasilitasi pembelajaran yang menyenangkan sekaligus bermakna. Partisipasi aktif ini penting dalam proses internalisasi nilai-nilai manajemen waktu, yang kemudian dapat diimplementasikan dalam kehidupan mereka.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa bimbingan kelompok dengan metode *problem based learning* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman manajemen waktu peserta didik. Strategi ini dapat diadopsi lebih luas dalam program bimbingan konseling untuk membantu peserta didik meningkatkan pemahaman dan keterampilan perencanaan dan pengelolaan waktu yang esensial bagi keberhasilan akademik dan pribadi mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang dilakukan, disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan metode *Problem Based Learning* efektif dalam meningkatkan pemahaman manajemen waktu peserta didik di SMPN 7 Palembang. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor dari *pre test* ke *post test*, dengan nilai N-Gain yang termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, penerapan metode PBL dalam layanan bimbingan kelompok direkomendasikan untuk membantu peserta didik meningkatkan pemahaman manajemen waktu secara lebih optimal dan berkelanjutan. Dalam penelitian ini, disarankan agar guru BK menerapkan metode yang mendorong partisipasi aktif dan pemikiran kritis peserta didik guna meningkatkan pemahaman manajemen waktu mereka. Salah satu metode layanan yang dapat diterapkan adalah pembelajaran berbasis masalah atau *Problem Based Learning*. Guru BK juga diharapkan dapat mengoptimalkan penggunaan berbagai metode pembelajaran untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam memahami manajemen waktu selama mengikuti layanan bimbingan dan konseling.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada teman-teman kelompok PPL yang sangat membantu selama proses penelitian, para instruktur dan tenaga administrasi SMP Negeri 7 Palembang, kepala sekolah, dan Ibu Amrina Jaya yang bertugas sebagai guru pembimbing, serta Ibu Fadhlina Rozzaqyah selaku dosen pembimbing lapangan.

## REFERENSI

- Andini, I. A. P. S. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Pbl Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Manajemen Waktu Belajar Di Masa Pandemi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(1), 23–27. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/pdhp>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara. Google Scholar
- Audinah, R., Wiyono, B. D., & Hakim, M. (2024). Implementasi Bimbingan Klasikal Dengan Metode Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar Peserta Didik XI TFLM SMKN 5 Surabaya mengembangkan keterampilan hidup sesuai dengan perkembangannya. *Bimbingan*. 2(4), 50–59.
- Eudya, A., Prihatin, I., & Saputro, M. (2021). Pengaruh Motivasi, Minat, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Vii Smp. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 50–57. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.812>
- Evensen, D. H., & Hmelo, C. E. (2000). *Problem-Based Learning : A Research Perspective on Learning Interactions*. New York: Routledge.
- Hake, R. R. (1999). Analyzing change/gain scores. *Unpublished.[Online]* URL: <https://web.physics.indiana.edu/sdi/AnalyzingChange-Gain.pdf>, diakses pada tanggal 2 Mei 2025.
- Harlina, A. P., Theresia, M., & Hartati, S. (2018). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 1–8.
- Hasan, M. S., & Sari, K. T. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Fiqih Di Mts Al-As'ad Brambang Diwek Jombang. *Al-Idaroh: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 93–117. <https://doi.org/10.54437/alidaroh.v5i1.247>
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyan, D. V., & Aisa, A. (2017). *Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik*. Pemekasan: Duta Media Publishing.
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving pada Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4592>
- Rahmatika, A. P., Rakhmawati, D., & Widiharto, C. A. (2023). *Bimbingan Kelompok Teknik Probem Based Learning untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Santriwati*. 7, 29195–29198.
- Williadana, S., Saptadi Ismanto, H., & Rohastono Ajie, G. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Talking Stick Terhadap Manajemen Waktu Siswa Kelas VIII SMP Teuku Umar Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. *Journal on Education*, 7(1), 3435–3440. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6935>
- Zebua, E. K., & Santosa, M. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2060–2071.