



Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten

Nur Aini Silmiyati ✉

SMA AI Hasra, Depok, Jawa Barat, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 14 Agustus 2018
Disetujui 21 Agustus 2018
Dipublikasikan 30 September 2018

Keywords:

content mastery service;
time management; student

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena diterapkannya kebijakan lima hari sekolah di SMA Negeri 1 Muntilan yang mengakibatkan siswa kelas XI IPA 6 memiliki kemampuan manajemen waktu yang paling rendah, berdasarkan hasil analisis angket yang disebarkan pada siswa kelas XI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan manajemen waktu yang ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan desain one group pre test-post test. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 6 yang berjumlah 36 siswa yang diambil dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner kemampuan manajemen waktu dengan analisis data berupa deskriptif persentase dan uji t (t-test). Kemampuan manajemen waktu sebelum pemberian layanan diperoleh rata-rata 55,19% (sedang), dan setelah pemberian layanan naik menjadi 69,72% (tinggi) artinya setelah pemberian layanan terjadi peningkatan sebesar 14,53%. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai thitung = 21.464 dengan ttabel = 2.024, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Simpulan dari penelitian ini yaitu kemampuan manajemen waktu pada siswa kelas XI IPA 6 SMA N 1 Muntilan dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten.

Abstract

This study was conducted based on the phenomenon implementation of a five-day school in SMA Negeri 1 Muntilan resulting class XI IPA 6 have time management skills are the lowest, based on the results of the analysis of a questionnaire distributed to the XI students. This study aims to determine time management skills are enhanced through the mastery of content services. This type of research is pre-experimental with one group pre test-post test design. Subjects in this study were students of class XI IPA 6 of the 36 students with purposive sampling techniques. Methods of data collection using questionnaires time management skills with descriptive data analysis in the form of percentage and t test (t-test). Time management skills before delivery of service showed an average of 55,19% (medium) and after delivery of services increased to 69,72% (high), this means an increase of 14,53%. T-test results showed that the value tvalue = 34.233 with ttable = 2.024, it can be concluded that H_0 is accepted. The conclusion of this research is the time management skills in class XI SMA N 1 Muntilan can be promoted through the mastery of content services.

How to cite: Silmiyati, Aini Nur. (2018). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 7(3), 62-68.

PENDAHULUAN

Setiap daerah memiliki kebijakan hari efektif masuk sekolah yang berbeda-beda. Salah satunya yaitu di Jawa Tengah, di mana mulai tahun ajaran 2015/2016 seluruh SMA dan SMK akan diberlakukan program lima hari sekolah. Kebijakan tersebut diterapkan sebagai tindak lanjut Surat Edaran (SE) Gubernur Jawa Tengah Nomor 420/006752/2015 tentang Penyelenggaraan Pendidikan pada Satuan Pendidikan di Jawa Tengah. Di kabupaten Magelang sendiri terdapat 35 SMA dan 44 SMK yang menerapkan kebijakan lima hari sekolah dan salah satunya yaitu SMA Negeri 1 Muntilan. (www.kompas.com diakses pada 6 Januari 2016).

Program sekolah lima hari memiliki dampak positif, yaitu siswa mempunyai satu hari luang untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bersifat mandiri. Mereka dapat berinteraksi lebih banyak dengan keluarga, teman-teman di luar sekolah, beribadah atau mengikuti kegiatan sosial kemasyarakatan. Namun, lima hari sekolah juga memiliki dampak negatifnya yaitu jam pulang sekolah pukul 15.30 WIB bagi SMA yang membuat kondisi siswa tidak dapat beristirahat siang dan siswa terlalu dipaksa untuk belajar, bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak bisa mengistirahatkan tubuh dan otaknya secara maksimal, sehingga siswa akan merasa jenuh dan penyampaian materi pelajaran menjadi tidak efektif.

Pernyataan di atas diperkuat oleh Slameto (2013) yang menyatakan bahwa waktu belajar di sekolah mempengaruhi belajar siswa. Jika siswa belajar sampai sore hari sebenarnya kurang dapat dipertanggungjawabkan, di mana siswa harus beristirahat tetapi dipaksa harus mendengarkan materi pelajaran. Padahal kelelahan juga mempengaruhi belajar. Oleh karena itu, agar siswa dapat belajar dengan baik haruslah menghindari terjadinya kelelahan dalam belajarnya dan pemilihan waktu belajar di sekolah yang tepat akan memberikan pengaruh yang positif terhadap belajarnya.

Fenomena yang ada di lapangan diperoleh ketika siswa masih berada di kelas X. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti selama PPL di SMA N 1 Muntilan dan wawancara dengan guru BK, diperoleh data yaitu banyak siswa yang mengeluhkan kebijakan lima hari yang diterapkan di sekolahnya karena sangat menguras tenaga dan pikiran mereka. Siswa belajar di sekolah

hingga sore hari dan tidak ada waktu untuk beristirahat yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi siswa saat mengikuti pelajaran di kelas. Jam pulang sekolah yang terlalu sore tersebut mengakibatkan kelelahan bagi siswa sehingga siswa hanya belajar pada saat akan ada ulangan saja, sering menunda tugas, mengerjakan PR di sekolah dan beberapa siswa terlambat datang ke sekolah.

Selain itu, berdasarkan hasil bimbingan kelompok dengan siswa kelas X IPA 6 dan X IPS 2 didapatkan data bahwa dengan lima hari sekolah, hari libur siswa menjadi dua hari sehingga dapat digunakan untuk membantu orang tua dan waktu bersama teman-teman lebih banyak sehingga semakin akrab, namun pulang sekolah yang terlalu sore mengakibatkan kelelahan bagi siswa, sehingga siswa hanya belajar jika ada ulangan saja, sering menunda mengerjakan tugas, dan kadang mengerjakan PR di sekolah. Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka jarang bertegur sapa dengan orang tua karena menganggap rumah hanya sebagai tempat tinggal sementara. Setelah pulang sekolah siswa mengikuti les di luar sekolah dan kemudian mengerjakan tugas di dalam kamar sehingga interaksi sosial di sekitar rumah juga kurang.

Peneliti menggunakan angket untuk menindaklanjuti hasil bimbingan kelompok. Dari hasil angket yang diberikan ke semua siswa kelas X yang sekarang adalah kelas XI, dapat diketahui bahwa siswa kelas XI IPA 6 adalah kelas yang memiliki kemampuan manajemen waktu terendah, yaitu sering datang terlambat karena bangun kesiangan (56%), menggunakan waktu sesuai dengan keinginan saya (61%), belajar jika akan ada ulangan atau ujian (58%), mempunyai daftar/jadwal waktu untuk belajar secara pribadi (33%), merasa kekurangan waktu dalam mengerjakan tugas (61%), mengerjakan PR di sekolah (58%), mengerjakan ketika belajar saya sering mengantuk karena kelelahan (64%), senang menunda mengerjakan tugas/PR dari guru (64%), dan sering merasa terganggu ajakan teman untuk bermain ketika belajar (56%).

Berdasarkan fenomena di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki jam belajar tinggi di sekolahnya lebih sulit dalam mengatur waktunya karena selain belajar sehari di sekolah siswa juga memiliki tugas dan pekerjaan rumah yang harus diselesaikan. Oleh karena itu, siswa diharapkan dapat mengatur dan mengelola waktunya sebaik mungkin. Leman (2007) menyatakan bahwa manajemen

waktu yaitu menggunakan dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang terorganisir. Melalui manajemen waktu seseorang dapat merencanakan dan menggunakan waktu secara efisien dan efektif sehingga tidak menyia-nyaiakan waktu dalam kehidupannya. Aspek manajemen waktu yang baik yaitu mampu menetapkan sasaran yang hendak dicapai, menyusun prioritas, membuat daftar aktivitas, dan mengurangi gangguan.

Dampak yang ditimbulkan jika manajemen waktu siswa tidak ditingkatkan akan berakibat pada penundaan dalam pengerjaan tugas yang akhirnya tidak selesai tepat waktu dan hal itu dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang. Ketika psikis mengalami tekanan, maka mempengaruhi kesehatan fisik seseorang atau biasa disebut stres. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Covey yang dikutip dalam Santrock (2007) bahwa individu perlu melakukan aktivitas-aktivitas penting sedini mungkin, apabila menundanya sampai hal tersebut menjadi mendesak maka akan menaikkan level stres. Goliszek (2005) juga mengungkapkan bahwa salah satu faktor stres terbesar adalah ketidakmampuan mengelola waktu.

Melihat fenomena di atas, maka perlu adanya usaha untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu. Salah satu layanan yang dapat diberikan kepada siswa adalah layanan penguasaan konten. Layanan penguasaan konten adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan kegiatan belajar lainnya (Supriyo, 2010:38).

Layanan penguasaan konten dipilih karena layanan ini memiliki tujuan yaitu untuk memberikan pemahaman dan mengembangkan sikap dan kebiasaan yang baik bagi siswa agar mendapatkan keterampilan baru dan memperkuat perilaku yang sudah ada sehingga siswa dapat melatih perilaku yang sudah ada dengan perilaku baru, baik di rumah maupun di sekolah. Dalam pelaksanaan layanan secara klasikal ini, materi yang akan diberikan yaitu mengenai manajemen waktu yang meliputi berlatih menyusun tujuan hidup, menyusun skala prioritas, membuat rencana kegiatan, membuat jadwal kegiatan sehari-hari, membuat evaluasi jadwal, bersikap asertif, mengurangi kebiasaan menunda, dan komitmen diri.

Pelaksanaan layanan penguasaan konten hampir sama dengan layanan klasikal yang lainnya, di mana pada tahap inti yaitu penyajian materi dan tanya jawab. Namun, dalam penguasaan konten setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan kegiatan lanjutan dengan harapan siswa lebih mudah dalam menerima, memahami dan mengingat kembali konten yang didapatkannya ketika dibutuhkannya. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten Pada Siswa Kelas XI IPA 6 SMA Negeri 1 Muntilan Tahun Ajaran 2016/2017". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan manajemen waktu sebelum dan sesudah diberikan layanan penguasaan konten dan mengetahui apakah kemampuan manajemen waktu pada siswa dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah pre-experimental design dengan menggunakan one group pretest-posttest design. Desain one group pretest-posttest design adalah satu kelompok diberikan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu, yaitu berupa layanan penguasaan konten tentang manajemen waktu.

Dalam penelitian ini, pemberian layanan penguasaan konten tentang manajemen waktu meliputi tahap persiapan sampai dengan pengakhiran. Adapun pelaksanaan pemberian layanan dijabarkan dalam Tabel 1.

Rancangan penelitian eksperimen ini dilaksanakan selama 8 kali pertemuan. Siswa diberikan pre test sebelum diberikan layanan penguasaan konten dan post test setelah pelaksanaan layanan penguasaan konten berakhir. Pelaksanaan layanan penguasaan konten terdiri dari tiga tahapan, yaitu menjelaskan materi layanan, penugasan dan tanya jawab mengenai materi yang disampaikan. Peneliti menggunakan media power point dalam menyampaikan materi agar mudah dipahami oleh siswa. Setelah itu, peneliti memberikan penugasan kepada siswa sehingga siswa dapat mempraktikkan secara langsung terkait dengan materi yang telah disampaikan. Pada akhir layanan, peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan pada setiap pertemuan.

Tabel 1. Tahapan Pemberian Layanan Penguasaan Konten tentang Manajemen Waktu

Pertemuan	Materi	Waktu
I	Pemberian <i>Pre test</i>	40 menit
II	Berlatih menetapkan tujuan	45 menit
III	Berlatih menyusun prioritas	45 menit
IV	Berlatih membuat rencana kegiatan	45 menit
V	Berlatih membuat jadwal sehari-hari	45 menit
VI	Evaluasi jadwal kegiatan	45 menit
VII	Berlatih bersikap asertif	45 menit
VIII	Mengurangi kebiasaan menunda	45 menit
IX	Komitmen diri	45 menit
X	Pemberian <i>Post test</i>	40 menit

Materi-materi yang disampaikan adalah materi yang berkaitan dengan manajemen waktu, yang terdapat dalam Tabel I. Materi-materi tersebut disampaikan dengan tujuan agar siswa memiliki ketrampilan-ketrampilan dalam mengatur waktu sesuai dengan indikator manajemen waktu yang baik, yaitu mampu menetapkan sasaran yang hendak dicapai, menyusun prioritas, membuat daftar aktivitas, dan mengurangi gangguan. Pada akhir pertemuan, peneliti memberikan latihan membuat komitmen diri agar siswa dapat berlatih untuk menjalankan dan menjaga komitmen yang telah dibuatnya untuk membantu meningkatkan kemampuan manajemen waktunya.

Variabel dalam penelitian ini adalah layanan penguasaan konten dengan notasi (X) sebagai variabel bebas, dan variabel manajemen waktu dengan notasi (Y) sebagai variabel terikat. Subjek penelitian ini berjumlah 36 siswa pada kelas XI IPA 6, yang diambil dengan teknik purposive sampling. Alasan pengambilan sampel tersebut adalah berdasarkan wawancara dengan guru BK, didapatkan data bahwa wali kelas XI IPA 6 sering mengeluhkan kepada guru BK mengenai permasalahan siswanya yang belum bias mengatur waktu seperti banyak siswa yang sering terlambat masuk sekolah dan ketahuan mengerjakan pekerjaan mata pelajaran lain saat guru sedang menjelaskan pelajaran. Selain itu, berdasarkan hasil angket yang disebar ke seluruh kelas XI, kelas XI IPA 6 adalah kelas yang memiliki kemampuan manajemen waktu paling rendah.

Instrumen dalam penelitian ini adalah angket kemampuan manajemen waktu yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Alat ukur tersebut berupa pernyataan yang terdiri dari 54 item dengan lima

alternatif jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment dengan taraf signifikansi sebesar 5%, sedangkan reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha karena pada angket ini skor jawabannya bukan 1 dan 0 melainkan 1 sampai 5. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan uji t-test, untuk mengetahui perbedaan signifikan hasil pretest dan posttest kemampuan manajemen waktu pada siswa setelah diberikan layanan penguasaan konten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran analisis data pretest dan posttest, diperoleh perbedaan kemampuan manajemen waktu sebelum dan sesudah mendapatkan layanan penguasaan konten. Dari perhitungan persentase rata-rata kemampuan manajemen waktu sebelum mendapatkan perlakuan adalah 55,19%, yang termasuk kategori sedang. Setelah mendapatkan perlakuan, persentase rata-rata tersebut mengalami peningkatan sebesar 14,53% menjadi 69,72% yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil analisis data dapat dilihat dalam Tabel 2.

Selain menggunakan analisis deskriptif persentase, peneliti juga menggunakan analisis uji beda (t-test). Adapaun langkah yang harus dilakukan adalah uji normalitas data terlebih dahulu. Hasil uji normalitas data disajikan dalam Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3, dengan bantuan komputer program SPSS versi 16.0, dapat diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada variabel kemampuan manajemen waktu hasil pre test sebesar $0,108 > 0,05$ Level of significant

Tabel 2. Perhitungan Tingkat Kemampuan Manajemen Waktu Sebelum dan Sesudah Pemberian Layanan Penguasaan Konten

No	Indikator	Pre Test		Post Test		Persentase Peningkatan (%)
		%	Kategori	%	Kategori	
1	Menetapkan sasaran yang hendak dicapai	57,72%	Sedang	72,59%	Tinggi	14,87%
2	Menyusun prioritas	54,84%	Sedang	69,28%	Tinggi	14,44%
3	Membuat daftar aktivitas	52,91%	Sedang	67,12%	Sedang	14,21%
4	Mengurangi gangguan	55,30%	Sedang	69,90%	Tinggi	14,60%
Rata-rata		55,19%	Sedang	69,72%	Tinggi	14,53%

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Kemampuan manajemen waktu		(*)	Ho	Ha	Ket
Pre test	Post test				
0,108	0,926	0,05	Diterima	Ditolak	Normal

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Beda (*t-test*)

Kemampuan Manajemen Waktu	Md	Dk	N	t _{hitung}	t _{table}	Kriteria
Posttest-Pretest	47,861	35	36	21,464	2,042	Signifikan

(a). Sementara itu, pada variabel kemampuan manajemen waktu post test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,926 > 0,05$ Level of significant (a). Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Jadi hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal diterima dan hipotesis alternative (H_a) yang menyatakan bahwa kedua data tersebut berdistribusi tidak normal ditolak. Dengan demikian, data variabel kemampuan manajemen waktu hasil pre test dan post test berdistribusi normal sehingga dapat digunakan statistik parametrik yaitu *t-test*.

Berdasarkan hasil uji beda pada Tabel 4, dapat diketahui bahwa perbedaan kemampuan manajemen waktu diperoleh $t_{hitung} = 21,464$ dan $t_{tabel} = 2,042$, jadi nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan di terima. Dengan demikian, terbukti bahwa kemampuan manajemen waktu dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten.

Layanan penguasaan konten untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu selaras dengan hasil penelitian sebelumnya.

Hasil pebelitian Junita (2014), menunjukkan bahwa proaktinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah diberikannya layanan penguasaan konten. Kemudian, hasil penelitian Aisyah (2014) menunjukkan bahwa tanggung jawab belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten. Berdasarkan kedua hasil penelitian tersebut, maka dapat dikatakan selaras dan memperkuat hasil penelitian yang dilakukan peneliti yaitu penggunaan layanan penguasaan konten untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu. Untuk itu, hasil penelitian ini memberikan kesempatan kepada konselor untuk dapat menggunakan layanan penguasaan konten sebagai sarana untuk membantu siswa menguasai ketrampilan-ketrampilan yang dibutuhkan dalam belajar. Implikasi secara praktiknya yaitu konselor dapat menggunakan layanan BK yang lainnya untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa.

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan, terlihat bahwa terdapat perbedaan kemampuan manajemen waktu siswa antara sebelum dan sesudah mendapatkan layanan penguasaan konten setiap indikator. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.5 yang menun-

jukkan bahwa skor kemampuan manajemen waktu mengalami peningkatan pada masing-masing indikator. Peningkatan kemampuan manajemen waktu dapat meningkat karena siswa diberikan penugasan dan latihan selama delapan kali pertemuan sehingga siswa mendapatkan ketrampilan yang dapat dijadikan kebiasaan bagi siswa dalam kesehariannya. Di akhir pertemuan, siswa juga dilatih untuk membuat komitmen diri, sehingga siswa diharapkan menjalankan rencana yang telah dituliskannya dalam lembar komitmen tersebut.

Peningkatan kemampuan manajemen waktu siswa dikuatkan dengan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat pemberian layanan setiap pertemuan mengalami peningkatan dalam antusiasme, keaktifan dan berpendapat siswa. Hasil penilaian segera secara lisan yaitu siswa merasa senang, dan mendapatkan ketrampilan baru serta ingin menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktunya. Hal ini menandakan bahwa siswa lebih mudah memahami suatu materi melalui latihan langsung daripada hanya sekedar mendapatkan informasi saja.

Hal ini sesuai dengan Prayitno (2004), yang menyatakan bahwa dalam pelaksanaan layanan penguasaan konten, selain konselor menyajikan materi pokok konten yang ingin dikembangkan, konselor juga mendorong partisipasi aktif dan langsung para peserta dan dilanjutkan dengan berbagai kegiatan lanjutan seperti diskusi kelompok, penguasaan dan latihan terbatas, survey lapangan, percobaan, dan latihan tindakan. Latihan lanjutan yang diberikan akan mempermudah siswa dalam melatih ketrampilan yang dibutuhkannya. Oleh karena itu, siswa menjadi lebih mudah menerima, memahami dan mengingat kembali konten yang didapatkannya ketika akan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari keempat indikator kemampuan manajemen waktu, indikator yang persentasenya paling tinggi adalah mampu menetapkan sasaran yang hendak dicapai. Menetapkan sasaran yang ingin dicapai tidak hanya dibutuhkan di dunia kerja, dalam hal belajar pun perlu menuliskan sasaran yang hendak dicapai. Hal ini karena salah satu faktor yang menandai kesuksesan seseorang dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaannya adalah menetapkan sasaran atau tujuan, mampu mengelola apa yang ingin dicapai dan selalu meninjau kembali sasaran secara terus menerus (Reza, 2010). Berdasarkan hasil penugasan, siswa telah mampu menuliskan sa-

saran mereka ke dalam tujuan jangka panjang dan jangka pendek. Hal ini dikarenakan mereka telah memahami bahwa membuat tujuan adalah hal yang bermanfaat dan memberikan dampak positif pada aktivitas harian dan daftar pekerjaannya.

Sedangkan indikator yang persentase peningkatannya paling rendah adalah indikator membuat daftar aktivitas. Hal ini sesuai dengan hasil pada saat proses pemberian layanan bahwa siswa tidak pernah membuat jadwal kegiatan karena merasa hal itu tidak berguna, dan sebagian siswa lainnya membuat jadwal kegiatan namun tidak melaksanakannya sesuai dengan jadwalnya. Hal ini diperkuat oleh Slameto (2013) bahwa agar belajar dapat berjalan dengan baik dan berhasil seseorang mempunyai jadwal yang baik dan melaksanakannya dengan teratur. Pembuatan daftar aktivitas berhubungan dengan kebiasaan, sehingga tidak dapat diubah dengan cepat. Hal tersebut sependapat dengan Mulyadi (2010), bahwa kebiasaan adalah suatu kecenderungan atau sifat yang secara konstan terlihat dalam kelakuan seseorang, untuk bertindak dengan suatu cara tertentu.

Kebiasaan merupakan proses yang dilakukan untuk mendapatkan perubahan dan penyesuaian bersifat tetap dengan melakukan latihan dan pada akhirnya proses tersebut dapat menetap dan dilakukan secara terus menerus oleh individu. Untuk itulah diperlukan adanya latihan-latihan untuk mengubah kebiasaan yang kurang baik menjadi kebiasaan yang baik, yang dapat membantu siswa dalam proses belajarnya.

Kemampuan manajemen waktu dapat dikatakan meningkat apabila seseorang dapat mencapai indikator-indikator dalam manajemen waktu, dan untuk mencapai indikator tersebut perlu adanya latihan-latihan secara terus menerus sehingga siswa terbiasa dalam melakukannya. Hal ini sependapat dengan Slameto (2013), yang menyatakan bahwa salah satu prinsip belajar adalah ulangan atau latihan-latihan. Siswa membutuhkan pelatihan ketrampilan-ketrampilan yang berhubungan dengan manajemen waktu sebagai langkah awal untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktunya. Oleh karena itu, diharapkan guru BK dapat memberikan ketrampilan-ketrampilan kepada siswa yang menunjang keberhasilan belajarnya agar siswa memiliki kebiasaan yang baik dalam belajarnya.

Layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu untuk men-

guasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar (Prayitno, 2004). Layanan penguasaan konten dapat memberikan pemahaman kepada siswa bagaimana mengubah kebiasaan mereka yang kurang bermanfaat dan cenderung merugikan diri sendiri. Perubahan kebiasaan tersebut dilakukan dengan tugas-tugas dan latihan yang diberikan selama pertemuan dan pembuatan komitmen pada diri sendiri siswa untuk mengubah kebiasaan lamanya. Dalam penelitian ini, setelah siswa diberikan layanan penguasaan konten, mereka mampu menunjukkan perubahan yang lebih baik, yaitu siswa telah mampu menetapkan sasaran yang hendak dicapai, menyusun prioritas, membuat daftar aktivitas, dan mengurangi gangguan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan kemampuan manajemen waktu di semua indikator. Namun, diharapkan siswa dapat memelihara dan mengembangkan kemampuan manajemen waktunya dengan latihan-latihan secara mandiri, sehingga kemampuan manajemen waktu siswa yang sebelumnya rendah meningkat menjadi tinggi dan yang sebelumnya tinggi tetap dapat dijaga serta dipertahankan atau bahkan dapat menjadi sangat tinggi. Oleh karena itu, dibutuhkan peran guru BK untuk memberikan dukungan kepada siswa dalam mengembangkan kemampuan manajemen waktu tersebut sehingga siswa tetap melaksanakan komitmen yang telah dibuat selama peneliti memberikan layanan penguasaan konten, dan dapat mempertahankan serta kemampuan manajemen waktunya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat dikatakan bahwa kemampuan manajemen waktu sebelum diberikan layanan penguasaan konten termasuk kategori sedang dan sesudah di-

berikan layanan penguasaan konten termasuk kategori tinggi. Artinya terdapat peningkatan antara kemampuan manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan penguasaan konten dengan peningkatan sebesar 14,53%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan manajemen waktu dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A'an. 2014. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(03).
- Fitriana, Eka. 2015. Tahun Ajaran Baru, SMA/SMK di Jateng Terapkan Sekolah Lima Hari. Kompas. Jakarta. 21 Juli. Tersedia di <http://regional.kompas.com/read/2015/07/21/13052881/Tahun.Ajaran.Baru.SMA.SMK.di.Jateng.Terapkan.Sekolah.Lima.Hari> [diakses 06-01-2016].
- Goliszek, Andrew. 2005. *:60 Second Manajemen Stress*. Diterjemahkan oleh Dominicus Rusdin. Jakarta: Bhuana Ilmu.
- Junita, Eka Dya. 2014. Upaya Mengurangi Prokratisasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1): 17-23.
- Leman. 2007. *The Best of Chinese Life Philosophies*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mulyadi. 2010. *Diagnosis Kesulitan Belajar*. Yogyakarta: Nuha Litera.
- Prayitno. 2004. *Layanan Penguasaan Konten*. Padang: UNP Press.
- Reza, J J. 2010. *Manage Your Time for Success Cerdas Mengelola Waktu untuk Mencapai Sukses*. Yogyakarta: ANDI.
- Santrock, John W. 2007. *Remaja*. (11th ed.). *Volume II*. Diterjemahkan oleh Benedictine Widiasinta. 2007. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Slameto. 2010. *Belajar & Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriyo. 2010. *Teknik Bimbingan Klasikal*. Semarang: Swadaya Publishing.