

**MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU
MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN
DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU****Anisa Puji Harlina [✉], Suharso, Maria Theresia Sri Hartati**Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,
Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*Diterima Desember 2013
Disetujui Februari 2014
Dipublikasikan April
2014*Keywords:**Time management; mastery
of content service; behavior
contract***Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi atau temuan empiris tentang mengembangkan kemampuan manajemen waktu melalui layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku pada siswa kelas VIII B SMP N 21 Semarang. Populasinya adalah seluruh kelas VIII SMP N 21 Semarang yang berjumlah 224 siswa dan sampel yang berjumlah 28 siswa menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner manajemen waktu. Instrumen tersebut telah diujicobakan untuk digunakan dalam penelitian menggunakan validitas dengan rumus *product moment* oleh Pearson dan reliabilitas instrument dengan rumus Alpha. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif persentase dan *Uji t (t-test)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perkembangan kemampuan manajemen waktu melalui layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku, dengan nilai $r_{hitung} = 20,64 > r_{tabel} = 2,052$. Simpulan dari penelitian ini yakni kemampuan manajemen waktu dapat dikembangkan melalui layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku. Oleh karena itu, diharapkan guru pembimbing dapat lebih mengintensifkan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku kepada siswa sebagai strategi alternative untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan manajemen waktu.

Abstract

The purpose of the study was to get information or empirical finding about developing the skill of time management, through mastery of content service with behavior contract technique to the eighth grade students B class of SMP N 21 Semarang. The population was all student of the VIII B class in SMP N 21 Semarang, which consist of 244 students. Purposive sampling technique was used in this study, samples were 28 students. Data collection techniques using time management questionnaire. The instrument has been tested for validity using Pearson product moment and reliability of the instrument with alpha formula. Data collecting technique using questionnaire in form of time management skill. Data analysis used Pearson product moment, descriptive percentage, and t-test. The result of study showed there was development of time management through mastery of content service with behavior contract technique with $r_{count}=20,64 > r_{table}=2,052$. The conclusion of study was time management skill could be developed through mastery of content service with behavior contract technique. It is hoped that the teacher as a guide can be more intensively do mastery of content service with behavior contract technique to the students as an alternative strategy to help students develop time management skill.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Gedung A2 Lantai 2 FIP Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: anisaharlina@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut Maman (Kurniadin dkk, 2012) kata manajemen yang umum digunakan saat ini berasal dari kata kerja *to manage* yang berarti mengurus, mengatur, mengemudikan, mengendalikan, menangani, mengelola, menyelenggarakan, menjalankan, melaksanakan, dan memimpin. Kata *management* berasal dari bahasa Latin, yaitu *mano* yang berarti tangan, menjadi *manus* berarti bekerja berkali-kali dengan menggunakan tangan, ditambah imbuhan *agree* yang berarti melakukan sesuatu, kemudian menjadi *managiare* yang berarti melakukan sesuatu berkali-kali dengan menggunakan tangan-tangan. Sedangkan waktu terdiri dari siang dan malam yang tersusun dari satuan waktu terkecil detik, menit, dan jam, minggu, bulan, tahun dan seterusnya. Jadi dapat digabungkan bahwa manajemen waktu adalah usaha untuk memanfaatkan setiap bagian dari waktu untuk melakukan aktivitas tertentu yang mana telah ditentukan target dalam jangka waktu tertentu.

Menurut Taylor (1990:9) manajemen waktu adalah pencapaian dari sasaran-sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan tidak berarti yang sering kali justru memakan waktu. Manajemen waktu adalah sasaran yang dapat kita mewujudkan khususnya bagi mereka yang memiliki motivasi. Dengan kata lain, manajemen waktu menuntut agar mampu mengalokasikan waktu dan sumber daya (yang terbatas) untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Manajemen waktu harus dilakukan dengan tepat karena hal ini berkaitan dengan waktu yang sifatnya tidak dapat berubah dan tidak ada penggantinya. Untuk menghabiskan waktu itu harus merencanakannya dengan baik. Misalnya dengan membuat jadwal harian, jadwal mingguan, jadwal bulanan dan jadwal tahunan. Selain itu juga dapat menentukan target dan mimpi dalam jangka pendek dan jangka panjang.

Indikator manajemen waktu yaitu mampu menyusun tujuan, mampu menyusun prioritas, mampu membuat jadwal, mampu meminimalisir gangguan, mampu mendelegasikan tugas. Sedangkan menurut Haynes (2010) indikator

manajemen waktu yang baik adalah membina tanggung jawab, prioritas, sasaran, menyingkirkan aktivitas yang tidak penting dan tidak tepat serta merencanakan dan menjadwalkan penggunaan waktu setiap minggu dan hari.

Pentingnya manajemen waktu bagi kehidupan sehari-hari yaitu membantu fokus pada tugas penting. Dengan adanya manajemen waktu seseorang tidak akan kehilangan waktunya untuk aktivitas yang sia-sia, akan tetapi orang tersebut akan menjalankan waktunya dengan teratur dan produktif. Terutama untuk para siswa, manajemen waktu yang baik dapat memberikan kontribusi yang sangat besar bagi kehidupan siswa baik itu di sekolah maupun di rumah. Siswa yang mengatur dan mengelola waktunya dengan baik akan lebih bisa berkonsentrasi dalam belajar. Pengelolaan waktu yang tepat juga akan membantu siswa menjadi lebih disiplin dalam melakukan kegiatannya sehari-hari, baik itu di rumah maupun di sekolah. Selain bermanfaat untuk menunjang belajar siswa agar lebih efektif manajemen waktu yang baik juga secara tidak langsung dapat menjaga kondisi badan kita tetap terjaga.

Kebanyakan dari para siswa mengeluhkan akan kurangnya waktu mereka dalam mengerjakan tugas, kurangnya waktu mereka untuk belajar, kurangnya waktu mereka untuk beristirahat dan yang paling sering dikeluhkan adalah kurangnya waktu mereka untuk bermain. Sementara fenomena di lapangan, manajemen waktu siswa tergolong masih rendah dalam bidang akademik maupun non akademik. Sebagaimana hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP N 21 Semarang selama PPL dan wawancara yang dilakukan dengan koordinator guru pembimbing, diperoleh data bahwa siswa kelas VIII khususnya kelas VIII B belum sepenuhnya memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, seperti mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah, terlambat masuk sekolah, belajar untuk ulangan harian sampai larut malam, bangun tidur kesiangan, bingung menentukan apa yang akan dilakukan hari berikutnya, bingung menentukan tujuan yang akan dicapai dalam jangka pendek

maupun jangka panjang, terlalu banyak menghabiskan waktu dengan alat komunikasi mereka. Selain itu, siswa juga merasa kelelahan karena waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat, mereka gunakan untuk melakukan aktivitas yang tertunda karena banyaknya kegiatan tersebut.

Menurut Prayitno (2004) Layanan penguasaan konten (PKO) merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang di dalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait di dalamnya. Layanan penguasaan konten ini perlu untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menugusai cara-cara atau kebiasaan tertentu, untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah-masalahnya. Dengan penguasaan konten yang dimaksud itu individu yang bersangkutan lebih mampu menjalani kehidupannya secara efektif (*effective daily living*). Pemberian layanan dapat dilaksanakan dalam bentuk klasikal, kelompok dengan metode ceramah, diskusi dan dapat didukung dengan perasaan, pemberian contoh.

Salah satu teknik pengembangan kemampuan manajemen waktu yaitu dengan teknik kontrak perilaku yaitu membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati (Latipun, 2006). Sedangkan menurut Gantina dkk (2011) Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi konseli sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Dengan teknik kontrak perilaku, siswa diajak untuk belajar dengan komitmen yang mereka buat sendiri berkaitan dengan manajemen waktu. Hal ini ditegaskan pula oleh Reza (2010) bahwa jika bersungguh-sungguh akan mengelola waktu dengan benar, mulailah membuat suatu komitmen. Komitmen adalah perpaduan antara persistensi dan

konsistensi. Kontrak perilaku diberlakukan sebagai suatu penguatan yang mengikat agar siswa belajar untuk menghargai dan menepati kontrak yang telah mereka buat sendiri terkait dengan pengaturan dan pengelolaan waktu untuk menjalani kegiatan mereka sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis mengambil judul “ Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Kontrak Perilaku”.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam hal ini, yakni untuk mengetahui (1) Kemampuan manajemen waktu sebelum diberi layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku. (2) kemampuan manajemen waktu sesudah diberi layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku. (3) Perbedaan kemampuan manajemen waktu sesudah diberi layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah *quasi experimental design*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku sebagai variabel bebas (variabel X) dan kemampuan manajemen waktu sebagai variabel terikat (variabel Y). Hubungan antar variabel adalah variabel X mempengaruhi variabel Y, dengan demikian maka diharapkan variabel Y atau kemampuan manajemen waktu dapat dikembangkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Semarang dengan jumlah 224 siswa. Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampelnya adalah teknik *purpose sampling*. Hal itu disebabkan karena objek penelitian adalah siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah yaitu siswa kelas VIII B sebanyak 28 siswa.

Adapun metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada siswa kelas VIII B yaitu kuesioner kemampuan manajemen waktu. Instrument tersebut telah diujicobakan sebelum digunakan dalam

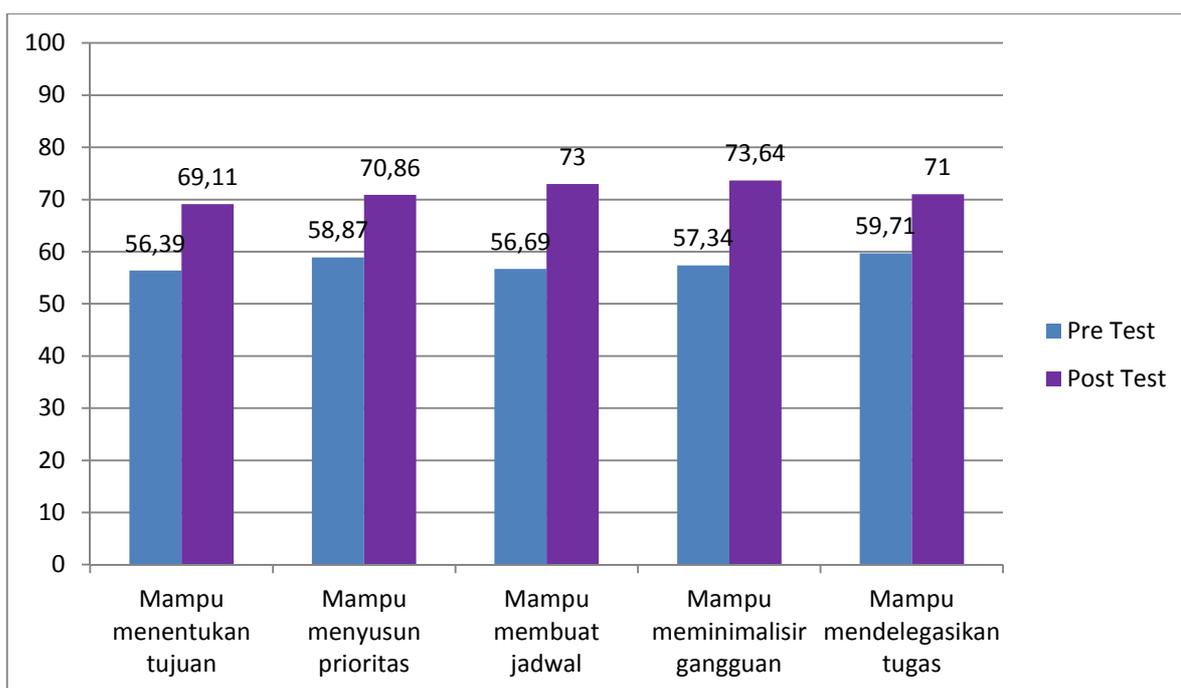
penelitian. Untuk menguji validitas instrumen penelitian, peneliti menggunakan validitas konstruk dengan rumus *pearson product moment* dan untuk menguji tingkat reliabilitas menggunakan rumus *alpha*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan uji beda *t-test*. Hal ini dilakukan karena data yang disajikan berupa data interval dan normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data, diperoleh gambaran kemampuan manajemen waktu sebelum diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku :

Tabel.1 Perbedaan Hasil Persentase Skor Berdasarkan Indikator Kemampuan Manajemen Waktu Sebelum dan Setelah Memperoleh Perlakuan.

Indikator	Persentase (%)		Kriteria		Persentase(%)Peningkatan
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
Mampu menentukan tujuan	56,39	69,11	Sedang	Sedang	12,72
Mampu menyusun prioritas	58,87	70,86	Sedang	Tinggi	11,99
Mampu membuat jadwal	56,69	73,00	Sedang	Tinggi	16,31
Mampu meminimalisir gangguan	57,34	73,64	Sedang	Tinggi	16,30
Mampu mendelegasikan tugas	59,71	71,00	Sedang	Tinggi	11,29
Persentase(%) rata-rata	57,80	71,52	Sedang	Tinggi	13,72



Grafik 1 Perbedaan Hasil Persentase Skor Berdasarkan Indikator Kemampuan Manajemen Waktu Sebelum dan Setelah Memperoleh Perlakuan

Seperti tertera pada tabel 1 dan grafik 1 , pada indikator kemampuan menentukan tujuan tampak bahwa dari 28 siswa sebelum mendapatkan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku (*pre test*) rata-rata kemampuan menentukan tujuan siswa termasuk

dalam kategori sedang dengan persentase 56,39%. Sedangkan setelah mendapat perlakuan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku (*post test*) rata-rata kemampuan menentukan tujuan siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 69,11%. Hal

tersebut menunjukkan bahwa setelah mendapat perlakuan kemampuan menentukan tujuan siswa mengalami perkembangan sebesar 12,72%. Sedangkan pada indikator kemampuan menyusun prioritas, tampak bahwa sebelum mendapat perlakuan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku (*Pre Test*) rata-rata siswa yang mampu menyusun prioritas yaitu masuk dalam kategori sedang dengan persentase 58,87%. Sedangkan setelah mendapat perlakuan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku (*Post Test*) rata-rata siswa yang mampu menyusun prioritas termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 70,86%. Hal tersebut menunjukkan perkembangan kemampuan menyusun prioritas siswa sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan yaitu sebesar 11,99%.

Untuk indikator yang ketiga yaitu kemampuan membuat jadwal tampak bahwa sebelum mendapat perlakuan (*pre test*) rata-rata kemampuan menyusun jadwal siswa termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 56,69%. Sedangkan setelah mendapat perlakuan (*post test*) rata-rata kemampuan menyusun jadwal termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 73%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perkembangan kemampuan menyusun jadwal sebesar 16,31%. Sedangkan

untuk indikator yang keempat yaitu kemampuan meminimalisir gangguan tampak bahwa sebelum mendapatkan perlakuan (*pre test*) rata-rata kemampuan siswa dalam meminimalisir gangguan termasuk kategori sedang dengan persentase 57,34%. Sedangkan setelah mendapat perlakuan (*post test*) rata-rata kemampuan siswa dalam meminimalisir gangguan termasuk kategori tinggi dengan persentase 73,64%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perkembangan kemampuan siswa dalam meminimalisir gangguan sebesar 16,3%.

Pada indikator yang kelima yaitu kemampuan mendelegasikan tugas tampak bahwa sebelum mendapat perlakuan (*pre test*) rata-rata kemampuan siswa dalam mendelegasikan tugas termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 59,71%. Sedangkan setelah mendapatkan perlakuan (*post test*) rata-rata kemampuan siswa dalam mendelegasikan tugas termasuk kategori tinggi dengan persentase 71,00% hal ini menunjukkan terdapat perkembangan kemampuan mendelegasikan tugas sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan sebesar 11,29%. Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi perkembangan kemampuan manajemen waktu siswa pada semua indikator.

Tabel 2 Hasil Analisis Uji beda (*t-test*)

Kemampuan Manajemen Waktu	Md	Dk	N	thitung	Ttabel	Kriteria
<i>Post test – Pre test</i>	70,89	27	28	20,64	2,052	Signifikan

Dari hasil uji beda berdasarkan Tabel 2, dapat dikatakan bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi berprestasi siswa sebelum dan setelah mendapat perlakuan” atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan di terima. Hal ini menunjukkan bahwa secara nyata ada perkembangan kemampuan manajemen waktu antara sebelum dan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian, terbukti bahwa penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku merupakan suatu upaya dalam mengembangkan kemampuan manajemen waktu siswa.

Berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian, maka akan dibahas secara eksplisit tentang gambaran kemampuan manajemen waktu siswa kelas VIII B SMP Negeri 21 Semarang sebelum diberi layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku, gambaran kemampuan manajemen waktu siswa kelas VIII B SMP Negeri 21 Semarang setelah diberi layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku, dan perbedaan kemampuan manajemen waktu kelas VIII B SMP Negeri 21 Semarang sebelum dan setelah mengikuti

layanan penguasaan konten teknik kontrak perilaku.

Berdasarkan perhitungan analisis deskriptif, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan layanan penguasaan konten teknik kontrak perilaku gambaran kemampuan manajemen waktu dari 28 siswa, secara umum diperoleh persentase 57,80% dan menunjukkan kategori sedang dimana terdapat 8 siswa atau 28,57% memiliki kategori rendah. Siswa yang memiliki kategori sedang yaitu 20 siswa atau 71,43%, sedangkan siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu dengan kategori tinggi dan sangat tinggi tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami karakteristik manajemen waktu yang baik yaitu mampu menyusun tujuan, mampu menyusun prioritas, mampu membuat jadwal, mampu meminimalisir gangguan, mampu mendelegasikan tugas.

Penelitian ini tetap diberikan kepada siswa kelas VIII B SMP Negeri 21 Semarang. Meskipun hasil *pre test* secara umum menunjukkan kategori sedang karena beberapa alasan. Alasan yang pertama bahwa fungsi utama layanan penguasaan konten yaitu pemeliharaan dan pengembangan. Sebagaimana yang diungkapkan Prayitno (2004) bahwa fungsi utama layanan penguasaan konten yaitu pemeliharaan dan pengembangan yang berarti "memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada dalam diri individu (siswa), baik hal itu merupakan bawaan maupun hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini." Senada dengan hal tersebut Mugiarto, dkk (2004) mengungkapkan bahwa "fungsi pengembangan dan pemeliharaan berarti bahwa layanan yang diberikan dapat membantu para klien dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadi seseorang secara mantab, terarah, berkelanjutan." Dalam fungsi ini hal-hal yang dipandang positif dijaga tetap baik dan mantab. Dengan demikian, siswa dapat memelihara dan mengembangkan berbagai potensi dan kondisi yang positif dalam rangka perkembangan dirinya secara mantab dan berkelanjutan.

Dalam penelitian ini fungsi yang diharapkan tercapai yaitu fungsi pemeliharaan

dan pengembangan terkait dengan konten kemampuan manajemen waktu, sehingga siswa yang tingkat kemampuan manajemen waktunya rendah dan sedang diharapkan bisa dikembangkan dan meningkat menjadi tinggi. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat mengembangkan diri dan mengatasi konten tertentu berkaitan dengan sikap, motivasi, perilaku, kebiasaan dan mengatasi kesulitan belajarnya.

Sedangkan gambaran kemampuan manajemen waktu siswa berdasarkan perhitungan analisis deskriptif, dapat diketahui bahwa setelah diberikan layanan penguasaan konten teknik kontrak perilaku gambaran kemampuan manajemen waktu dari 28 siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 71,52%, tidak ditemukan siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu dengan kategori rendah dan sangat rendah. Adapun siswa yang memiliki kategori sedang terdapat 8 siswa (28,57%) dan siswa yang memiliki kategori tinggi terdapat 20 siswa (71,43%). Sedangkan siswa dengan kategori sangat tinggi tidak ditemukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan selama delapan kali pertemuan terjadi perkembangan yang cukup signifikan yaitu sebesar 13,72%. Hal ini juga terlihat selama proses pengamatan bahwa siswa mulai memahami hakikat mampu menyusun tujuan, mampu menyusun prioritas, mampu membuat jadwal, mampu meminimalisir gangguan, mampu mendelegasikan tugas.

Dari kelima indikator kemampuan manajemen waktu siswa tersebut, indikator yang masuk dalam skor perkembangan tertinggi yaitu pada indikator mampu meminimalisir gangguan sebesar 16,31%. Hasil analisis tersebut dapat diperkuat dengan pendapat Haynes (2010) bahwa "Pembuangan waktu biasanya berasal dari dua sumber. Sumber pertama ialah lingkungan dan yang kedua adalah diri sendiri. Contoh gangguan yang berasal dari diri sendiri yaitu disorganisasi, penundaan, interaksi sosial, penerimaan, perfeksionisme, dan penghindaran resiko. Sedangkan gangguan yang berasal dari lingkungan yaitu pengunjung, panggilan telepon, surat, menunggu seseorang, pertemuan yang

tidak produktif, dan krisis. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang mampu meminimalisir gangguan adalah dapat mengurangi pembuangan waktu yang berasal dari lingkungan dan diri sendiri. Selain itu dalam melakukan pekerjaan dia dapat mengelolanya dengan baik dan fokus, tidak terpengaruh dengan adanya keinginan untuk bermalas-malasan yang berasal dari diri sendiri dan tidak juga terpengaruh ajakan teman untuk bermain.

Sedangkan indikator yang persentase perkembangannya paling rendah setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku adalah indikator mampu mendelegasikan tugas sebesar 11,29%. Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan bahwa siswa pada dasarnya memahami bagaimana mendelegasikan tugas dengan baik. Namun, sebagian besar dari mereka lebih cenderung untuk mengerjakan pekerjaannya sendiri padahal seharusnya pekerjaan tersebut adalah pekerjaan kelompok, mereka yang demikian beranggapan jika hasil pekerjaan teman-temannya itu kurang sempurna, maka dari itu siswa yang demikian, akan merasa puas jika semuanya adalah hasil dari pekerjaannya sendiri.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada penelitian mengembangkan kemampuan manajemen waktu melalui layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku diperoleh hasil persentase sebelum diberikan layanan 57,80% sehingga termasuk kategori sedang. Namun, setelah mendapatkan perlakuan berupa penugasan konten dengan teknik kontrak perilaku persentase rata-rata tersebut mengalami perkembangan yaitu 13,72% menjadi 71,52% sehingga termasuk dalam kategori tinggi. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa sudah mampu memahami dan mengerti tentang karakteristik kemampuan manajemen waktu dengan baik sehingga kemampuan manajemen waktu siswa setelah diberi perlakuan lebih tinggi dibandingkan sebelum diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis data diperoleh $t_{hitung} = 20,64$ Dan $t_{tabel} = 2,052$ jadi nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal ini menunjukkan

bahwa “ada perbedaan perkembangan kemampuan manajemen waktu antara sebelum dan setelah mendapatkan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan manajemen waktu setelah diberi layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku mengalami perkembangan daripada sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa dengan adanya layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku yang diberikan pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 21 Semarang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan manajemen waktu siswa.

Manajemen waktu adalah merupakan perencanaan dan pengaturan waktu yang digunakan setiap hari dalam melaksanakan semua aktivitas yang ada, berdasarkan pada skala prioritas dan jadwal yang telah ditentukan, sehingga individu dapat menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Manajemen waktu merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan setiap individu, khususnya siswa untuk menggapai kehidupan yang lebih baik dan semua target dapat tercapai.

Layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku mampu memberikan pemahaman kepada siswa bagaimana mengubah perilaku mereka yang kurang bermanfaat dan cenderung merugikan diri sendiri. Mengubah perilaku tersebut dengan menggunakan kontrak perilaku, setiap siswa dituntut untuk dapat membuat kontrak perilaku yang ditujukan untuk dirinya sendiri. Dengan kata lain kontrak perilaku adalah salah satu bentuk perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilakunya yang kurang bermanfaat untuk diubah menjadi lebih efektif.

Dalam penelitian ini setelah siswa mendapatkan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku mereka mampu menunjukkan perubahan, yaitu siswa yang tidak memiliki tujuan hidup jangka pendek, memiliki rencana apa yang akan dilakukan, lebih menghargai waktu dengan mengurangi kegiatan atau aktivitas yang kurang bermanfaat. Apabila ditinjau dari indikator dalam manajemen waktu siswa tersebut, sebelum dan setelah diberi

layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku juga mengalami perkembangan.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa terjadi perkembangan kemampuan manajemen waktu pada semua indikator. Meskipun begitu, hendaknya perlu dikembangkan lagi. Tindak lanjut yang perlu dilaksanakan yaitu guru pembimbing hendaknya terus mendampingi siswa menekankan pentingnya menyusun tujuan hidup, menyusun prioritas, membuat jadwal, meminimalisir gangguan dan mendelegasikan tugas. Hal tersebut bisa dilakukan melalui layanan klasikal ataupun format kelompok. Selain itu, guru pembimbing juga perlu memperhatikan faktor eksternal yang mempengaruhi manajemen waktu siswa misalnya lingkungan keluarga dan pergaulan teman sebaya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan manajemen waktu dapat dikembangkan melalui layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku pada siswa kelas VIII B SMP N 21 Semarang. Saran bagi Guru pembimbing yaitu bisa memberikan dukungan kepada guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan teknik yang sudah dilakukan oleh peneliti sedangkan bagi sekolah yaitu layanan penguasaan konten dengan

teknik kontrak perilaku dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan kemampuan manajemen waktu siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Magety, A Nayla. 2010. Manajemen Waktu : Cara Cepat dan Mudah Meraih Kesuksesan dan Kekayaan. Yogyakarta: Moncer Publisher.
- Haynes, E Marion. 2010. Manajemen waktu (Edisi ketiga, Buku dari Seri Crips Fifty- MinuteTM). Jakarta : Indeks
- Komalasari, Gantina dkk . 2011. Teori dan Praktik Konseling. Jakarta : Indeks.
- Kurniadin, Didin dkk. 2012. Manajemen Pendidikan (Konsep & Prinsip Pengelolaan Pendidikan). Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Latipun. 2006. Psikologi Konseling. Malang : UMM Press.
- Mugiarso, Heru. 2009. Bimbingan dan Konseling. Semarang : UNNES Press
- Prayitno. 2004. Layanan Bimbingan dan Konseling. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Reza, J J. 2010. Manage Your Time for Success Cerdas Mengelola Waktu untuk Mencapai Sukses. Yogyakarta : ANDI
- Sugiyono. 2008. Statistika untuk Penelitian. Bandung :Alfabeta
- . 2009. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta.
- Taylor, Harold L. 1990. Manajemen Waktu Suatu Pedoman Pengelolaan Waktu Yang Efektif dan Produktif. Jakarta : Binarupa Aksara.