

## Pengembangan Modul Manajemen Diri untuk Meningkatkan Keterampilan Manajemen Waktu Siswa SMA

Wahyu Aulia Rahman<sup>1</sup>, Agus Tri Susilo<sup>1</sup>, Adi Dewantoro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret,  
Jl Ir Sutami 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia  
e-mail: wahyuarhmn@student.uns.ac.id

---

Artikel diterima: 28 Maret 2022; direvisi 26 Juni 2022; disetujui 27 Juni 2022

---

**Abstract:** This study aims to develop a time management module to improve the time management skills of high school students. The development method in this study uses the ADDIE Model, which consists of five stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. This research is limited to the development stage, which consists of the material development stage, module development, and the assessment stage by counseling experts. The developed module received an assessment of the high criteria by two guidance and counseling experts. The results of this assessment indicate that the developed product meets the rules of theoretical validity and is ready to be assessed for its practicality and effectiveness. Further research can be carried out by refining the modules developed in this study by proceeding to the implementation and evaluation stages.

**Keywords:** Counseling Module; Time Management; Self-Management

---

### Cara mengutip:

Rahman, W.A., Susilo, A.T., Dewantoro, A. (2022). Pengembangan Modul Manajemen Diri untuk Meningkatkan Keterampilan Manajemen Waktu Siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6 (1) 28-34 <https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v6i1.60325>

---

## PENDAHULUAN

Manajemen waktu adalah sebuah upaya untuk menggunakan waktu dengan efisien guna mencapai tujuan dan hasil yang maksimal (Aeon & Aguinis, 2017). Kesulitan dalam mengatur waktu merupakan masalah yang sering terjadi bagi banyak orang. Tidak sedikit orang merasa dan mengakui perlunya manajemen waktu yang baik dan harus ditanamkan dalam diri individu, namun pada kenyataannya manusia cenderung tidak memperhatikan dan menggunakannya. Masalah manajemen waktu menjadi kemampuan yang krusial untuk diselesaikan dalam bidang pendidikan terutama bagi siswa. Beberapa siswa sering mengabaikan penggunaan waktu dengan baik.

Keterampilan mengelola waktu pada usia remaja patut menjadi salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Pengelolaan waktu tersebut perlu diterapkan dalam kegiatan belajar maupun dalam kegiatan harian. Berdasarkan survei kebutuhan layanan yang dilakukan oleh Emeninta (2019) pada siswa di Kota Surakarta diketahui bahwa 61,47% mengaku pengelolaan waktu sangat dibutuhkan dan 61,12% mengatakan bahwa pengelolaan waktu sangat penting untuk diterapkan. Diperkuat dengan hasil angket terbuka kepada lima guru SMA di Surakarta, dapat disimpulkan bahwa kelima guru tersebut pernah menjumpai permasalahan peserta didiknya

---



mengenai kesulitan melakukan manajemen waktu dan sangat diperluka pengembangan sebuah media modul untuk membantu peserta didik dalam mengatasi kesulitan manajemen waktu.

Modul merupakan salah satu media yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk memberikan bantuan kepada peserta didik yang sedang mengalami kesulitan, salah satunya kesulitan manajemen waktu. Modul merupakan salah satu bentuk bahan ajar cetak/buku yang didesain untuk membantu siswa menguasai tujuan belajar secara detail, bertujuan agar siswa dapat belajar secara mandiri tanpa bimbingan seorang guru (Purnamaswi, 2017). Pengembangan modul bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* merupakan salah satu yang dapat dikembangkan untuk membantu guru bimbingan konseling dalam membantu peserta didiknya meningkatkan manajemen waktu.

Penelitian yang akan menghasilkan modul layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu peserta didik SMA di Surakarta memiliki keterbatasan, yaitu pengembangan modul ini akan dilakukan sampai tahap menghasilkan produk dan tahap validitas konten dan validitas konstruk yang masih perlu dilanjutkan dengan menguji ke lapangan yang lebih luas. Produk modul ini dapat lebih efektif apabila layanan dilakukan secara tatap muka atau luring. Pengembangan media modul bertujuan untuk membantu guru BK dalam melaksanakan layanan yang bertopik mengenai mengembangkan keterampilan manajemen waktu, sehingga peserta didik terbekali pengetahuan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan, yakni penelitian yang menghasilkan tertentu dan menguji validitas produk. Penelitian ini menggunakan model penelitian yang dikembangkan oleh Branch (2010) yaitu model penelitian dan pengembangan ADDIE. Tahapan penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti hanya sampai pada tahap ketiga meliputi (1) *Analyze*, peneliti melakukan analisis kebutuhan dan kinerja, (2) *Design*, pada tahap ini peneliti melakukan perancangan pada media modul meliputi perancangan tujuan, perancangan materi layanan, perancangan lembar kerja, perancangan evaluasi, perancangan rencana pelaksanaan layanan (RPL), perancangan mekanisme penilaian, dan perancangan petunjuk penggunaan panduan, (3) *Development*, pada tahap ini peneliti melakukan beberapa pengembangan meliputi pengembangan materi, pengembangan produk modul, dan melakukan penilaian atau uji ahli untuk menghasilkan kelayakan yang diharapkan (evaluasi formatif).

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan dua subjek penelitian antara lain, (1) Subjek survei studi empiris, meliputi lima guru SMA yang ada di Surakarta, (3) Subjek ahli, dua orang

subjek ahli dengan kualifikasi minimal S2 dalam bidang bimbingan dan konseling, dan memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling.

Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dan data kuantitatif dalam menganalisis hasil validitas ahli. Analisis data kualitatif digunakan untuk menggambarkan kritik dan saran yang disampaikan oleh ahli pada saat melakukan penilaian terhadap produk yang peneliti kembangkan. Sedangkan dalam analisis data kuantitatif digunakan untuk menghitung relevansi data dari hasil angket uji validitas ahli, pada analisis data kuantitatif ini peneliti menggunakan *Interrater Agreement* model Gregory.

## **HASIL**

Penelitian dan pengembangan dengan menghasilkan produk dengan spesifikasi dibagi menjadi dua yaitu modul manajemen waktu dan panduan modul manajemen waktu, spesifikasi modul manajemen waktu berupa (1) sampul modul, modul manajemen waktu dilengkapi dengan sampul yang didesain sedemikian rupa sehingga modul tampak menarik minat peserta didik dalam mempelajari isi dan materi, serta tidak terlihat membosankan. Sampul modul ini terdapat beberapa perpaduan warna yang mempunyai filosofi arti, sampul modul ini didominasi dengan warna jingga dan biru, warna jingga memiliki arti sebagai sebuah energi dalam melakukan sebuah aktifitas, sedangkan warna biru dapat diartikan sebagai sebuah keteraturan.

Harapannya dengan perpaduan desain warna pada sampul modul ini peserta didik dapat mengelola sebuah keteraturan untuk menciptakan sebuah energi yang positif dalam menjalankan setiap aktivitasnya. (2) kata pengantar, pada halaman kata pengantar berisikan tentang manfaat dan tujuan dari penulis dalam mengembangkan produk modul ini, (3) daftar isi, modul ini juga dilengkapi dengan daftar isi, daftar isi ini berfungsi untuk memudahkan peserta didik untuk menemukan dengan cepat bahasan atau konten yang terdapat pada modul. (4) materi layanan, modul manajemen waktu berisi empat materi layanan, hal ini beriringan dengan jumlah sesi layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. (5) lembar kerja, modul manajemen waktu dilengkapi dengan lembar kerja yang disisipkan pada setiap akhir pembahasan materi. Dengan lembar kerja tersebut, peserta didik dapat melatih dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu.

Setelah peserta didik mengerjakan lembar kerja yang disediakan, guru bimbingan dan konseling melakukan evaluasi kualitatif yang berupa evaluasi mingguan dan evaluasi kuantitatif yang berupa sistem penilaian hasil pengerjaan dari lembar kerja oleh peserta didik, (6) lembar evaluasi, evaluasi pada produk modul ini dibagi menjadi dua yaitu evaluasi mingguan dan evaluasi keseluruhan. Evaluasi mingguan berisi tentang pengalaman yang didapatkan setelah mempelajari materi setiap minggunya, peserta didik dapat mengemukakan hambatan maupun pengalaman terbaiknya setelah mempelajari dan mengerjakan soal pada lembar kerja latihan,

---

sedangkan evaluasi keseluruhan dilakukan pada sesi terakhir dari layanan bimbingan kelompok. Pada evaluasi keseluruhan dilakukan penilaian dan untuk mengetahui seberapa efektif dan efisien hal-hal yang sudah dilakukan selama berlatih manajemen waktu, (7) daftar Pustaka berisikan beberapa rujukan studi literatur dalam mengembangkan modul ini.

Spesifikasi produk panduan modul manajemen waktu meliputi, (1) sampul panduan, sampul yang terdapat pada awal halaman panduan ini tidak jauh berbeda dengan yang ada pada sampul produk modul, hanya saja sampul yang ada pada produk panduan dibuat lebih elegan untuk dapat dibedakan antara produk modul dan produk panduan. Terdapat komponen yang berbentuk persegi yang di dalamnya terdapat tulisan “Panduan Modul Manajemen Waktu”, hal ini bermakna bahwa bentuk persegi melambangkan pemberian ruang, dan awal dari pencapaian sebuah harapan.

Harapannya produk panduan modul bermanfaat bagi seorang guru bimbingan dan konseling dalam memberikan ruang layanan untuk dapat mencapai harapan-harapan yang dimiliki peserta didik, (2) kata pengantar, pada halaman kata pengantar berisikan tentang manfaat dan tujuan dari penulis dalam mengembangkan produk panduan ini, (3) daftar isi, panduan ini juga dilengkapi dengan daftar isi, daftar isi ini berfungsi untuk memudahkan guru bimbingan dan konseling untuk menemukan dengan cepat bahasan atau konten yang terdapat pada panduan. (4) petunjuk penggunaan panduan, dibuat untuk memudahkan guru bimbingan dan konseling dalam mempersiapkan layanan yang akan dilakukan. (5) rencana pelaksanaan layanan (RPL), panduan dilengkapi dengan RPL yang sudah tersusun sedemikian rupa.

RPL ini harapannya dapat mempermudah guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan, (6) pada produk panduan juga dilengkapi dengan materi layanan, lembar kerja, dan evaluasi yang terdapat pada panduan tidak jauh berbeda dengan yang ada pada produk modul, (7) Daftar Pustaka berisikan beberapa rujukan studi literatur dalam mengembangkan produk panduan ini.

Uji validitas ahli yang dilakukan meliputi aspek isi, aspek penyajian produk, dan aspek kebahasaan yang dilakukan oleh dua dosen sebagai ahli di bidang bimbingan dan konseling. Hasil analisis *interrater agreement* yang dapat dilihat pada tabel 1. Hasil uji validitas ahli berdasarkan perhitungan dengan rumus koefisiensi validitas isi indeks Gregory, produk modul dan panduan manajemen waktu menunjukkan hasil produk memiliki validitas tinggi, sehingga pengembangan modul dan panduan manajemen waktu dapat dinyatakan layak digunakan sebagai media layanan dalam bimbingan dan konseling untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu peserta didik SMA di Surakarta.

## **PEMBAHASAN**

Manajemen waktu merupakan sebuah keterampilan yang perlu dimiliki oleh seorang individu, termasuk seorang peserta didik agar menggunakan waktu dengan efektif dan efisien

---

dalam mencapai tujuan yang sudah direncanakan serta cenderung untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.

**Tabel 1 Hasil Uji Validitas Ahli Produk Bimbingan dan Konseling**

Butir	Validator 1	Validator 2
1	Kuat	Kuat
2	Kuat	Kuat
3	Kuat	Kuat
4	Kuat	Kuat
5	Kuat	Kuat
6	Kuat	Kuat
7	Kuat	Kuat
8	Kuat	Kuat
9	Kuat	Kuat
10	Kuat	Kuat
11	Kuat	Kuat
12	Kuat	Kuat
13	Kuat	Kuat
14	Kuat	Kuat
15	Kuat	Kuat
16	Kuat	Kuat
17	Kuat	Kuat
18	Kuat	Kuat

Fischer (Abi & Saadah, 2018) mengatakan bahwa hal umum yang sering dirasakan oleh banyak orang yaitu permasalahan manajemen waktu, seseorang akan cenderung menggunakan waktu yang dimiliki untuk mencapai hasil yang cepat dicapai, dengan kata lain seseorang lebih menyukai hal yang mendesak tetapi tidak penting daripada mengerjakan hal yang penting namun tidak mendesak. Simbolon (Nurmala, dkk, 2020) mengatakan bahwa perencanaan, penggerak, pengendalian, dan pengorganisasian merupakan fungsi dari manajemen waktu.

Pada pengembangan dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan dua produk yaitu produk modul beserta panduannya. Produk modul manajemen waktu dikembangkan oleh peneliti untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan sedangkan panduan modul manajemen waktu dikembangkan oleh peneliti untuk mempermudah penggunaan guru bimbingan dan konseling dalam menyampaikan isi dan konten yang ada pada modul manajemen waktu. Modul manajemen waktu dan panduannya merupakan media atau alat yang akan digunakan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan komponen layanan dasar.

Pada produk modul manajemen waktu menghasilkan beberapa kumpulan materi yang dapat dipelajari oleh peserta didik. Materi pertama pada modul manajemen waktu yang perlu dipelajari oleh peserta didik yaitu materi yang terdapat pada bab 1 pendahuluan, pada bab ini disajikan materi yang bertujuan memberikan pengertian (meaning attribution) mengenai hal dasar dalam materi yang akan disampaikan (Romlah, 2006), hal ini perlu dilakukan oleh guru bimbingan dan

konseling kepada peserta didik sebagai penyamaan persepsi agar dapat mencapai tujuan yang sama dalam sebuah layanan, materi ini meliputi pengertian manajemen waktu, alasan perlunya manajemen waktu, manfaat manajemen waktu, aspek manajemen waktu dan dampak manajemen waktu.

Materi layanan disusun berdasarkan dengan teknik yang digunakan yaitu teknik *self-management*, Timm (1993) mendefinisikan *self-management* adalah proses memaksimalkan bakat yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan yang berharga. Didalam penerapannya, teknik *self-management* terdapat empat prosedur meliputi *self-monitoring*, *self-contracting*, *self-reward*, dan *stimulus control*.

*Self-monitoring* diterapkan pada awal materi meliputi materi pada Bab 1 pendahuluan sebagai meaning attribution dan pada materi pertama pada Bab 2 materi layanan penentuan tujuan. *Self-monitoring* (pemantauan diri) pada Bab 1 pendahuluan digunakan untuk mendefinisikan dan menjelaskan mengenai materi yang akan disampaikan kepada peserta didik (Mason, dkk, 2012), materi yang perlu disampaikan kepada peserta didik meliputi pengertian manajemen waktu, alasan perlunya manajemen waktu, manfaat manajemen waktu, aspek manajemen waktu, dampak manajemen waktu, dan pada Bab 2 materi layanan penentuan tujuan. Materi layanan tentang penentuan tujuan perlu disampaikan pada produk modul ini, dikarenakan penentuan tujuan merupakan hal pertama yang perlu diperhatikan dalam teknik *self-management*, menurut penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman & Martinez-Pons (Dembo, 2004) mengatakan bahwa individu dengan penentuan tujuan yang baik cenderung akan lebih mudah dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

*Self-contracting* (perjanjian diri) merupakan prosedur *self-management* yang digunakan pada penyusunan produk modul ini. Di dalam *self-contracting* perlu adanya penyusunan peraturan untuk mengendalikan diri, pada produk yang dikembangkan, *self-contracting* digunakan untuk pengendalian diri dalam penentuan prioritas, karena hal yang perlu ditekankan dalam manajemen waktu menurut Covey (2004) adalah menyusun dan melaksanakan sebuah prioritas. Materi layanan pengendalian diri dalam prioritas berisikan tentang teori pengelompokkan terhadap prioritas kegiatan “penting dan mendesak”. Harapannya materi layanan dapat bermanfaat untuk peserta didik dapat memahami pentingnya menyusun dan melaksanakan prioritas dalam manajemen waktu.

Prosedur *self-management* yang diterapkan pada produk modul selanjutnya yaitu *self-reward* (penghargaan diri). Skinner (Mooney, dkk, 2005) menjelaskan bahwa *self-reward* diterapkan bertujuan untuk meningkatkan kemajuan dalam perubahan sebuah perilaku atau keterampilan, begitu juga dalam melatih keterampilan manajemen waktu. *Self-reward* dalam produk modul disajikan dalam materi layanan dengan judul “Penghargaan Diri”, didalam materi

---

tersebut dipaparkan pengertian penghargaan diri ,alasan menerapkan penghargaan diri dan dijelaskan bahwa pada penerapan self reward perlu adanya sebuah keseimbangan antara usaha dan besarnya penghargaan diri yang akan ditentukan (Goodwin & Coates, 1976).

Prosedur terakhir dari teknik self-management yang diterapkan pada produk yaitu stimulus control. Stimulus control digunakan untuk mempertahankan perilaku atau keterampilan yang diinginkan (Komalasari, dkk 2016), begitu juga dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu. Stimulus control dapat berupa evaluasi pada perilaku atau keterampilan yang akan dikembangkan pada akhir periode. Pada produk yang dikembangkan ini, prosedur stimulus control berupa lembar kerja setiap akhir penyampaian materi, evaluasi mingguan dan evaluasi keseluruhan.

Sedangkan produk panduan modul manajemen waktu berisi materi yang tidak jauh berbeda dengan modul manajemen waktu, hanya saja pada produk panduan modul manajemen waktu ditambahkan petunjuk penggunaan modul dalam layanan, mekanisme penilaian lembar kerja sebagai evaluasi kuantitatif dari guru bimbingan dan konseling, dan lembar rencana pelaksanaan layanan pada setiap sesi layanan yang akan diselenggarakan. Manfaat dari pengembangan panduan modul manajemen waktu yaitu untuk dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai pedoman dan petunjuk penggunaan produk dalam layanan bimbingan dan konseling.

Produk modul manajemen waktu dan panduan modul manajemen waktu juga masih terdapat beberapa kelemahan dan kelebihan. Beberapa kelemahan yang terdapat pada produk meliputi (1) produk hanya dikembangkan sampai pada tahap development, (2) produk masih tersedia dalam bentuk buku atau produk buku cetak, dan belum terdapat versi buku elektronik, sehingga produk ini masih kurang efisien apabila diakses kemana saja. Sedangkan kelebihan yang ada produk meliputi (1) produk sudah siap untuk digunakan sebagai media layanan, khususnya layanan dengan strategi layanan bimbingan kelompok, karena produk sudah dilengkapi dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) pada seitan sesi yang akan diselenggarakan, sehingga mempermudah guru bimbingan dan konseling, (2) produk dapat digunakan oleh peserta didik di semua tingkatan kelas SMA, (3) produk dapat membantu peserta didik yang merasa sedang kesulitan melakukan manajemen waktu dengan baik.

## **SIMPULAN**

Hasil uji validitas produk yang dilakukan oleh dua orang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling menyatakan bahwa produk modul manajemen waktu dan panduan modul manajemen waktu dinyatakan layak untuk digunakan sebagai media untuk peserta didik dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan untuk guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan. Produk modul dan panduannya dapat diterapkan secara model teoritisnya

---

saja, karena teori yang terdapat pada produk modul dan panduannya sudah tervalidasi. Untuk peneliti selanjutnya, harapannya dapat melanjutkan penelitian dan pengembangan pada tahap selanjutnya yaitu pada tahap implementasi dan evaluasi, sehingga pada penelitian selanjutnya dapat menghasilkan produk yang lebih baik dan sempurna.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abi, A.C.J., & Saadah, K. (2018). *Peran Time Management Terhadap Perilaku dan Persepsi Mahasiswa dalam Organisasi*. Diakses pada 7 Januari 2022 pada <https://journal.trunojoyo.ac.id/kompetensi/article/download/4953/3361>
- Aeon & Aguinis. (2017). *It's about Time: New Perspectives and Insights on Time Management*. *Academy of Management Perspectives*. 31 (4), 309-330
- Branch, R., M. (2010). *Instructional Design: The ADDIE Approach Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer US.
- Covey, S.R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People Powerful Lesson in Personal Change*. New York: Free Press.
- Dembo, M.H. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach*. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Inc.
- Emeninta, F.M. (2019). *Pengembangan Kurikulum Formal Dan Instruksional Peningkatan Kebiasaan Perilaku Beribadah Peserta Didik SMP Dengan Teknik Reflective Journaling Bagi Guru BK*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Goodwin, D.L., & Coates, T.J. (1976). *Helping Students Help Themselves: How You Can Put Behavior Analysis Into Action In Your Classroom*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Imran, N.A. (2020). *Penerapan Teknik Self-management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai*. Skripsi. Universitas Negeri Makassar.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Mason, L.H., Reid, R., & Hagaman, J.L. (2012). *Step in Implementation Self-Monitoring*. Diperoleh pada 17 Januari 2022 dari [www.brookespublishing.com](http://www.brookespublishing.com)
- Mooney, P., Ryan, J. B., Uhing, B. M., Reid, R., & Epstein, M. H. (2005). *A review of self-management interventions targeting academic outcomes for students with emotional and behavioral disorders*. *Journal of Behavioral Education*. <https://doi.org/10.1007/s10864-005-6298-1>
- Nurmala, I., dkk. (2020) *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press: Surabaya.
- Purnamasiwi, E. A. (2017). *Pengembangan Modul Sebagai Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Minat Siswa SMA Kelas X pada Mata Pelajaran Ekonomi*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Romlah, T. (2006). *Teori dan praktek bimbingan kelompok*, Universitas Negeri Malang.
- Timm, P.R. (1993). *Success Self-Mangement: A Psychologically Sound Approach To Personal Effectiveness*. California: Von Hoffmann Graphics, Inc.