

PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN *PERSON CENTERED* DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU PADA SISWA

Melani Putri Triana¹, Nia Anggraini², Vita Apriani³, Citra Rana Sari⁴, Evi Fitriyanti⁵

¹ melaniputrianaa@gmail.com, ² niaanggraini44@gmail.com, ³ vita.apriani12@gmail.com, ⁴ citrarana7@gmail.com, ⁵ ibukevifitriyanti.21@gmail.com

Universitas Katolik Indonesia Atmajaya

Abstract

Time management is an important skill that greatly affects students' academic achievement and personal development. Many students have difficulty managing their time effectively, which results in the habit of procrastinating, academic stress, and an imbalance between academic and non-academic activities. This study aims to explore the application of individual counseling services with a person-centered approach with self-management techniques in improving students' time management skills. The study used a qualitative descriptive method with a subject of a grade XI student of SMA Negeri 7 Jakarta who showed problems in time management. This study is an action research that examines an action that aims to provide solutions, improve abilities, quality and soon. The intervention was carried out in two cycles of individual counseling services that were designed in a structured manner. The results showed that the application of a person-centered approach with self-management techniques was effective in helping students increase self-awareness, design independent study schedules, and reduce the habit of procrastinating. Counselees showed an increase in discipline and ability to determine priorities.

Keywords: Person Centered, Self Management, Individual Counseling, Time Management

Abstrak

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang sangat mempengaruhi pencapaian akademik dan perkembangan pribadi siswa. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif, yang berdampak pada kebiasaan menunda tugas, stres akademik, serta ketidakseimbangan antara aktivitas akademik dan non akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan layanan konseling individual dengan pendekatan *person centered* dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan subjek seorang siswa kelas XI SMA Negeri 7 Jakarta yang menunjukkan permasalahan dalam pengelolaan waktu. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) yang meneliti mengenai suatu tindakan yang

bertujuan untuk memberikan solusi, meningkatkan kemampuan, mutu dan sebagainya. Intervensi dilakukan dalam dua siklus layanan konseling individual yang dirancang secara terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *person centered* dengan teknik *self management* efektif dalam membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, merancang jadwal belajar secara mandiri, serta mengurangi kebiasaan menunda tugas. Konseli menunjukkan peningkatan dalam disiplin dan kemampuan menentukan prioritas.

Kata Kunci: *Person Centered*, *Self Management*, Konseling Individual, Manajemen waktu

PENDAHULUAN

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki setiap individu. Manajemen waktu sebagai tindakan yang bertujuan untuk memperoleh sebuah penggunaan waktu yang efektif ketika melakukan tindakan tertentu yang mengarah pada sebuah tujuan (Claessens et al., 2007). Manajemen waktu merupakan keterampilan esensial yang tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kinerja, tetapi juga berdampak lebih besar terhadap kesejahteraan individu secara keseluruhan. Temuan terbaru menunjukkan bahwa manajemen waktu lebih berperan sebagai penopang kesejahteraan hidup, terutama dalam hal kepuasan hidup, dibandingkan semata-mata sebagai pendorong kinerja (Aeon et al., 2021). Keberhasilan dalam bidang akademik sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola waktu, karena hal ini membantu individu dalam mengatur perilakunya secara mandiri serta menghindari kesalahan dalam proses belajar (Jiang & Attan, 2024; Patzak et al., 2025). Kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan kesiapan menghadapi tantangan kehidupan (Sardinha et al., 2023).

Keberhasilan dalam bidang akademik sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola waktu, karena hal ini membantu individu dalam mengatur perilakunya secara mandiri serta menghindari kesalahan dalam proses belajar. Kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan kesiapan menghadapi tantangan kehidupan. Istilah pepatah waktu adalah uang menandakan bahwa waktu memiliki nilai yang sangat tinggi, setara dengan nilai materi, sehingga harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Pepatah ini mengandung pesan bahwa setiap waktu yang terbuang sia-sia merupakan kesempatan yang hilang untuk mencapai tujuan, produktivitas, atau keberhasilan. Dalam konteks

pendidikan, hal ini menjadi sangat relevan karena pengelolaan waktu yang baik berkaitan erat dengan pencapaian akademik dan pembentukan karakter siswa. Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dikembangkan sejak dini (Martoredjo & Lakonawa, 2017).

Namun, realitanya banyak penelitian yang mengkaji masalah terkait kemampuan manajemen waktu siswa yang rendah. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Amandari, dkk (2025) yang mengungkapkan bahwa indikasi kemampuan manajemen waktu siswa berada dalam kategori rendah sebesar 68,5%. Dari hasil penelitian tersebut sudah menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara optimal. Artinya tidak terjadinya perkembangan kemampuan siswa dalam manajemen waktu, ditandai dengan munculnya indikasi perilaku rendahnya kedisiplinan, menunda-nunda tugas, ketidakseimbangan antara kegiatan akademik dan non akademik, serta stres akademik. Seperti salah satu siswa kelas XI yang menunjukkan adanya indikasi kesulitan dalam mengatur waktu secara optimal. Temuan ini berdasarkan hasil observasi dan asesmen non tes berupa jurnal diri yang dituliskan dalam sebuah kertas. Siswa ini kerap menunda pengerjaan tugas dan merasa cemas ketika target belajarnya tidak tercapai. Ia terbiasa belajar hingga larut malam, dengan alasan bahwa malam hari merupakan waktu yang paling tenang dan efektif untuk belajar menurut versinya. Namun kebiasaan ini justru berdampak negatif pada kondisi fisik dan konsentrasinya keesokan hari, bahkan pada satu kesempatan, ia tertidur saat proses pembelajaran berlangsung. Ketika sesekali mencoba belajar di siang hari, Siswa ini justru merasa ngantuk karena tubuhnya sudah lelah setelah menjalani aktivitas seharian di sekolah. Hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam pengaturan waktu belajar, istirahat, dan aktivitas harian lainnya.

Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan manajemen waktu dapat berdampak negatif pada proses belajar siswa dan perkembangan pribadinya secara keseluruhan. Sikap malas sering muncul akibat kurangnya pembagian waktu belajar yang seimbang, karena aktivitas yang dijalani cenderung melelahkan secara fisik maupun psikis. Kesulitan ini juga bisa disebabkan oleh berbagai hal lainnya, seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya waktu, kebiasaan menunda, minimnya dukungan lingkungan, serta belum adanya strategi yang tepat dalam mengelola aktivitas harian.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, kondisi tersebut menuntut adanya layanan yang tidak hanya memfokuskan pada perubahan perilaku, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri siswa secara mendalam dan memberdayakan siswa agar mampu mengelola dirinya secara mandiri.

Berangkat dari permasalahan tersebut, perlakuan (*treatment*) perlu dilakukan dalam usaha pengentasan kesulitan siswa dalam mengatur waktunya secara optimal. Salah satunya dengan perlakuan layanan konseling individual. Konseling individual merupakan layanan yang memfokuskan pemberian bantuan kepada individu agar terentaskan hambatannya sehingga mencapai perkembangan yang optimal. Dalam konseling individual memiliki beragam pendekatan konseling yang dapat disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, dan permasalahan konseli. Pada penelitian ini pendekatan konseling yang digunakan adalah pendekatan konseling *person centered* dengan teknik *self management*. Konseling individu dengan pendekatan *person centered* ini diterapkan dengan harapan dapat membantu konseli mengenali dirinya secara lebih mendalam, termasuk potensi, hambatan, dan kebiasaan yang mempengaruhi pengelolaan waktu. Menurut Rogers (1951) pendekatan *person centered* merupakan pendekatan konseling yang berpusat pada klien dan berfokus pada penciptaan hubungan yang hangat dan mendukung, di mana konselor bertindak sebagai fasilitator yang empatik, kongruen, dan memberikan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) kepada konseli. Melalui pendekatan ini, konseli diberi ruang untuk mengeksplorasi dirinya secara bebas tanpa merasa dihakimi, sehingga mampu menyadari perilakunya dan mengembangkan solusi untuk permasalahannya.

Dalam penerapannya, pendekatan ini dipadukan dengan teknik *self management*. *Self management* merupakan kemampuan individu untuk secara sadar mengatur pikiran, emosi, waktu, dan perilakunya dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan. *Self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Elvina, 2019). Dalam penerapan konseling individual dengan teknik ini, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Sukadji (Sa'diah, dkk., 2016) mengungkapkan bahwa konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Teknik ini selaras dengan prinsip dasar *person centered* yang menempatkan konseli sebagai pusat atau pelaku utama pencetus solusinya sendiri dari hasil proses konseling. Dengan mengintegrasikan teknik *self*

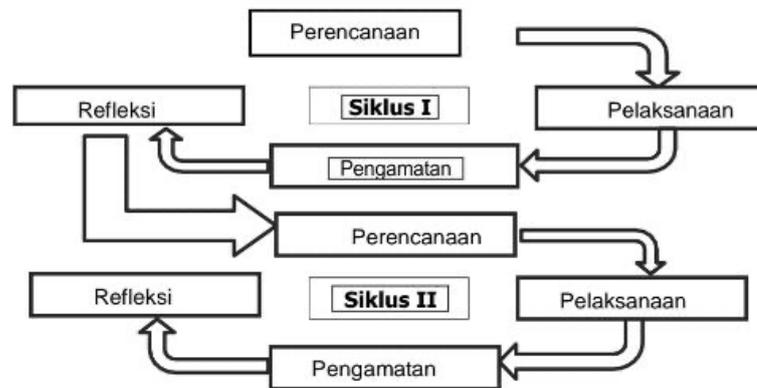
management, konseli didorong untuk lebih mandiri dalam mengelola dan mengarahkan perubahan perilakunya. Melalui kemampuan untuk mengatur diri secara sadar, konseli berperan penting dalam merancang strategi penyelesaian masalah yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuannya sendiri. Selaras dengan hal ini penelitian yang dilakukan oleh Elviana, dkk (2022) menyebutkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan BK dalam mengatasi kesulitan membagi waktu pada siswa kelas XI Kecantikan 2 SMKN 3 Pati, sehingga siswa tersebut sudah mampu mengatasi kesulitan membagi waktu dan melakukan perubahan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif diberikan sebagai alternatif dalam menumbuhkan kesadaran individu dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktunya.

Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa layanan konseling individual pendekatan *person centered* dapat dikolaborasikan dengan teknik *self management* dalam membantu permasalahan siswa terkait kemampuan manajemen waktu. Kolaborasi ini menjadi penting karena pendekatan *person centered* menekankan pada pemberdayaan konseli untuk menyadari potensi dirinya dan mengambil tanggung jawab atas perubahan, sementara teknik *self management* memberikan strategi konkret untuk mengatur perilaku dan waktu secara mandiri. Oleh karena itu, penerapan kedua pendekatan ini memiliki urgensi sebagai intervensi yang tidak hanya menyentuh aspek emosional dan motivasi intrinsik siswa, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dibutuhkan untuk meningkatkan disiplin dan efektivitas belajarnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menggambarkan secara sistematis, akurat dan menyeluruh mengenai fakta, terhadap sebuah fenomena. Ketika melakukan penelitian kualitatif deskriptif, hasilnya disajikan dalam bentuk kata-kata, deskripsi, dan pembenaran lainnya. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Jakarta terhadap seorang siswa kelas XI yang sebagai subjek penelitian dan objek penelitian berupa permasalahan manajemen waktu. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, dan dokumentasi sebagai teknik utama. Wawancara dilakukan dengan guru bk, wali kelas serta siswa yang menjadi subjek penelitian. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran dan kegiatan harian siswa di

sekolah guna mengamati perilaku yang berkaitan dengan manajemen waktu. Sementara itu, dokumentasi berupa hasil angket kebutuhan siswa (AKPD) dan penugasan siswa berupa asesmen non tes yang berbentuk jurnal diri digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian. Seluruh data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif untuk menghasilkan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu siswa dan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian tindakan (*action research*), yang bertujuan untuk mengevaluasi suatu tindakan guna memberikan solusi atau meningkatkan kemampuan, kualitas, dan aspek lainnya. Penelitian ini dilakukan dua siklus dengan dua kali pertemuan layanan konseling individual.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan siklus dalam PTK

Meskipun sebagian besar penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) banyak diterapkan dalam bentuk layanan klasikal, pendekatan ini juga dapat diterapkan secara efektif dalam layanan konseling individual. Hal ini dikarenakan fokus utama dari PTBK bukan terletak pada bentuk layanannya, melainkan pada proses peningkatan efektivitas layanan melalui refleksi dan tindakan nyata yang berkelanjutan (Kemmis & McTaggart, 1988). Dalam konteks penelitian ini, PTBK dilakukan melalui layanan konseling individual karena sesuai dengan tujuan untuk memberikan intervensi yang lebih personal dan mendalam terhadap permasalahan yang dialami konseli. Menurut Prayitno (2004), konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) dengan seorang individu (konseli) yang mengalami masalah, dalam rangka membantu pengentasan masalah pribadi yang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Sutikno dan Willis S.

(2009) yang menyatakan bahwa konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi yang sedang dihadapi oleh klien tersebut. Oleh karena itu, penggunaan model PTBK dalam bentuk layanan konseling individual dengan satu orang konseli bukan hanya memungkinkan secara metodologis, tetapi juga sesuai secara teoritik dan fungsional dalam praktik bimbingan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Layanan konseling dilaksanakan dalam dua siklus yaitu fokus siklus pertama pada penggalian permasalahan, membangun kesadaran, penetapan solusi (*goal setting*), serta pengenalan strategi dasar. Sedangkan siklus kedua fokus pada konsistensi dalam memperkuat perilaku, membantu evaluasi diri, dan membangun keberlanjutan layanan yang efektif. Masing-masing siklus terdiri atas tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Evaluasi formatif dilakukan melalui pretest dan posttest berbentuk pertanyaan terbuka guna mengetahui persepsi dan pemahaman konseli sebelum dan sesudah layanan pada setiap siklus. Data yang dianalisis berasal dari pengamatan peneliti, respon verbal konseli, serta tugas-tugas yang diberikan.

Siklus I

Perencanaan (*planning*)

Pada tahap awal, peneliti merancang layanan konseling berdasarkan hasil asesmen dan wawancara dengan konseli, guru BK, dan wali kelas. Berdasarkan wawancara sebelumnya menjadi dasar penyusunan intervensi konseling individual bagi konseli yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar. Konseli sering menunda tugas, begadang menjelang ujian, dan tidak konsisten menjalankan jadwal belajar sehingga berdampak pada kelelahan fisik, penurunan prestasi, dan kecemasan.

Selanjutnya peneliti, sebagai praktikan Bimbingan dan Konseling, merancang layanan konseling individual menggunakan pendekatan *person centered* dan teknik *self management*. Pendekatan *person centered* menekankan hubungan empati dan suportif agar konseli merasa aman untuk mengeksplorasi

dirinya (Rogers, 1951) . Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2004) bahwa layanan konseling bertujuan mengoptimalkan potensi siswa melalui pendekatan yang menghargai individualitas. Teknik *self management* diterapkan untuk membantu konseli mengenali kebiasaan belajar yang tidak efektif, menyusun jadwal belajar realistis, serta meningkatkan disiplin diri (Shapiro & Cole, 1994).

Pelaksanaan tindakan (*action*)

Pelaksanaan sesi konseling dimulai dengan membangun hubungan *rapport* yang hangat, empatik, dan bebas penilaian, sesuai dengan prinsip pendekatan *person centered*. Konseli diberikan ruang yang aman dan tanpa tekanan untuk mengungkapkan perasaan serta keluh kesahnya terkait masalah yang dihadapi, seperti kesulitan dalam manajemen waktu, kebiasaan begadang, dan kelelahan yang dirasakannya akibat padatnya jadwal akademik. Dalam sesi ini, konseli didorong untuk berbagi pengalaman subjektifnya tanpa merasa dihakimi, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung keterbukaan emosional dan pemahaman diri yang lebih mendalam.

Seiring berjalannya konseling, konseli mulai menunjukkan kesadaran terkait ketidakseimbangan dalam rutinitas hariannya, namun ia masih merasa bingung dan belum mendapatkan solusi konkret untuk mengatasi permasalahannya. Konseli mengungkapkan bahwa meskipun proses konseling membantunya dalam mengenali tekanan emosional yang dihadapi, ia masih merasa belum sepenuhnya puas dengan pemahaman yang didapat.

Selanjutnya peneliti juga memberikan tugas kepada konseli untuk mencatat aktivitas harian selama beberapa hari. Tugas ini bertujuan untuk mendorong konseli melakukan refleksi diri secara lebih mendalam, dengan harapan dapat mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan yang menghambat pengelolaan waktu yang efektif. Penugasan ini juga menjadi langkah awal bagi konseli untuk lebih menyadari pola-pola yang perlu diperbaiki dalam pengelolaan waktu, serta memberikan kesempatan baginya untuk mengevaluasi keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk belajar, beristirahat, dan aktivitas lainnya.

Pengamatan (*observation*)

Selama melaksanakan konseling individual, konseli menunjukkan keterbukaan dan respons positif selama sesi konseling. Dengan suasana yang empatik dan suportif, konseli mulai mengenali tekanan emosional akibat ketidakseimbangan antara waktu belajar, tugas akademik dan aktivitas lainnya. Meskipun belum dibahas strategi manajemen waktu secara konkret, sesi ini membantu membangun kesadaran diri dan koneksi emosional yang lebih dalam. Hasil pretest dan posttest reflektif menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap kondisi pribadi, namun konseli masih merasa bingung dan belum puas karena belum menemukan langkah nyata untuk mengelola waktunya. Hal ini mencerminkan kebutuhan akan bimbingan lanjutan, sesuai dengan pendekatan *person centered* yang menekankan proses eksplorasi dan pertumbuhan berdasarkan pengalaman subjektif konseli.

Refleksi (*reflection*)

Berdasarkan hasil konseling dan *pretest-posttest* yang dilakukan, konseli menunjukkan adanya perubahan dalam kesadaran dirinya. Meskipun ada peningkatan dalam pemahaman terkait pengelolaan waktu, konseli merasa masih belum sepenuhnya puas dengan hasil yang dicapai. Hasil posttest menunjukkan bahwa tingkat kecemasan konseli sedikit berkurang, namun ia masih merasa bingung mengenai bagaimana menyusun dan apakah dapat menjalankan jadwal secara konkret. Seminggu setelah pemberian layanan, guru BK melakukan pengamatan sekaligus melakukan wawancara tidak terstruktur ketika bertemu konseli tersebut di dalam kelas. Konseli mengungkapkan bahwa meskipun ia merasa dibantu dalam menggali perasaan dan memahami situasi yang dihadapi, ia masih merasa membutuhkan bimbingan lebih lanjut untuk mendapatkan strategi yang lebih aplikatif dalam manajemen waktu. Konseli merasa terkadang belum konsisten dalam menuliskan jurnal harian dan menjalankan hal tersebut. Konseli menyadari bahwa ketidakteraturan ini menjadi hambatan dalam pengelolaan waktunya. Oleh karena itu, konseli berharap mendapatkan bantuan yang lebih lanjut agar dapat membentuk kebiasaan yang lebih disiplin dan berkelanjutan.

Berangkat dari refleksi ini, peneliti merasa perlu melakukan intervensi lebih dalam lagi. Ternyata, layanan konseling ini belum terlalu mendalami terkait eksplorasi masalah konseli. Klien menunjukkan kecenderungan sifat pelupa yang berdampak pada ketidakkonsistenan dalam menerapkan solusi yang telah dirumuskan sendiri selama proses konseling. Hal ini menyebabkan perubahan perilaku belum tampak secara signifikan, karena strategi manajemen waktu yang disepakati tidak dilaksanakan secara berkelanjutan.

Siklus II

Perencanaan (*planning*)

Layanan pada siklus II dirancang dengan fokus pada eksplorasi yang lebih mendalam dan pemberian intervensi praktis yang bersifat aplikatif dan mendukung perubahan perilaku nyata. Pendekatan *person centered* tetap digunakan sebagai dasar hubungan konseling, namun dipadukan secara lebih eksplisit dengan teknik *self management* yang mencakup pemahaman terhadap tujuan diri, penyusunan jadwal kegiatan, pemantauan perkembangan, serta strategi penguatan diri (*self reinforcement*). Peneliti memperkenalkan konsep *self management* secara bertahap dengan tetap menjaga pendekatan yang empatik. *Tools* digital sederhana untuk manajemen waktu (seperti jadwal digital, *planner*, dan aplikasi reminder) juga disiapkan sebagai media bantu yang inovatif.

Pelaksanaan tindakan (*action*)

Konseling pada siklus kedua dimulai dengan merefleksikan hasil tugas mencatat aktivitas harian. Bersama peneliti, konseli mengevaluasi waktu-waktu yang tidak produktif, pemicu penundaan, dan kebutuhan personal terhadap jeda belajar. Selanjutnya, peneliti memperkenalkan terkait *self management* dengan bahasa yang ramah, mudah dipahami dan tidak menggurui. Konseli diperkenalkan untuk menyusun jadwal harian yang fleksibel namun realistis, dengan mempertimbangkan kebutuhan personal dan emosionalnya. Penggunaan desain *tools* digital diarahkan bukan sebagai kontrol eksternal, tetapi sebagai pendukung kemandirian dan peningkatan kesadaran diri. Peneliti juga menekankan pentingnya konsistensi dan disiplin diri dalam menjalankan jadwal tersebut.

Pengamatan (*observation*)

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa konseli mulai menerapkan jadwal yang telah disusun meskipun mengalami kesulitan adaptasi di awal. Dalam waktu satu minggu, konseli melaporkan adanya perubahan positif, seperti tidak lagi begadang, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, dan merasa lebih tenang menghadapi ujian. Konseli juga merasakan pengalaman konseling yang lebih bermakna. Ia mengungkapkan bahwa pendekatan yang diberikan tidak menekan, melainkan membantunya menyadari potensi diri dan menemukan ritme belajar yang sesuai. Dalam sesi ini, konseli tampak lebih optimis, terbuka, dan menunjukkan ekspresi puas atas proses yang dijalani. Dari hasil *post-test* (berbasis pertanyaan reflektif terkait pengalaman dan persepsi diri), konseli mengungkapkan bahwa ia merasa lebih mampu memahami kebutuhan emosionalnya, tidak lagi merasa tertekan berlebihan, dan mulai menikmati proses belajar dengan lebih tenang.

Refleksi (*reflection*)

Pada akhir siklus ini menunjukkan bahwa konseli merasa sangat puas dengan layanan konseling yang diberikan. Konseli menyatakan bahwa konseling yang diterapkan telah membuatnya merasa dihargai, didengarkan, dan bebas berekspresi tanpa takut dihakimi. Ia juga menyampaikan bahwa penerapan teknik *self management* dan penggunaan alat bantu *tools* sangat membantunya dalam merancang waktu belajar yang realistis dan seimbang. Konseli juga merasakan adanya peningkatan dalam hal efektivitas belajar dan perasaan kontrol terhadap aktivitas hariannya. Ia juga merasa bangga karena dapat menyusun rencana belajar secara mandiri dan merasa memiliki kendali atas waktunya sendiri. Layanan konseling pada siklus II dinilai berhasil memenuhi kebutuhan konseli, baik dari sisi emosional maupun praktikal.

Dengan demikian, layanan konseling tersebut memberikan gambaran proses intervensi yang sistematis dan terarah dalam membantu permasalahan konseli. Pendekatan *person centered* berhasil menciptakan lingkungan yang empatik dan suportif, memungkinkan konseli untuk mengeksplorasi perasaannya terkait masalah pengelolaan

waktu serta meningkatkan motivasi intrinsik untuk melakukan perubahan. Meskipun ada peningkatan dalam kesadaran diri konseli, terutama mengenai ketidakseimbangan antara beban akademik dan aktivitas lainnya, konseli masih merasa perlu adanya strategi yang lebih konkret dalam manajemen waktu. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan, meskipun konseli menginginkan panduan yang lebih jelas dalam mengatur jadwal dan prioritas. Oleh karena itu, pada siklus kedua, layanan akan diperkuat dengan pengenalan teknik *self management* yang lebih praktis, serta pemanfaatan *tools* digital sebagai inovasi untuk membantu konseli mengelola waktu dengan lebih efektif, yang diharapkan dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan diri konseli.

Pembahasan

Permasalahan dalam manajemen waktu merupakan kondisi yang umum dialami banyak individu. Dalam kasus ini, seorang siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajarnya. Ia cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas, sering begadang menjelang ujian, serta tidak konsisten dalam mengikuti jadwal belajar yang telah dibuat. Akibatnya, hal ini berdampak negatif terhadap prestasi akademiknya dan kondisi psikologisnya, seperti sering merasa lelah dan mengantuk selama proses pembelajaran. Maka dari itu, manajemen waktu yang baik sangat penting bagi siswa untuk mencapai keseimbangan antara kewajiban akademik dan kondisi psikologisnya.

Mulyono (2017) menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan keterampilan dalam mengatur, merencanakan, dan mengalokasikan waktu secara tepat agar aktivitas yang dilakukan memberikan hasil yang optimal. Dengan keterampilan ini diharapkan siswa akan mampu mengelola waktunya dengan baik cenderung lebih terorganisir, dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dan memiliki kecemasan yang lebih rendah. Anjani (2023) menyatakan bahwa manajemen waktu yang efektif berperan dalam meningkatkan kedisiplinan dan prestasi belajar. Dengan menerapkan strategi manajemen waktu, siswa dapat membagi waktu secara proporsional antara belajar, beristirahat, dan melakukan aktivitas lainnya, sehingga keseimbangan akademik dan kesehatan mental tetap terjaga.

Menurut Downs (Setiawan, 2024) terdapat beberapa hal penting yang perlu dilakukan agar siswa dapat memiliki manajemen waktu yang baik. Pertama, menentukan hal yang paling penting untuk dilakukan terlebih dahulu, yaitu dengan fokus pada tugas dan tanggung jawab utama, supaya tidak teralihkan oleh kegiatan yang kurang penting.

Kedua, menetapkan tujuan, yaitu memiliki arah atau target yang jelas agar setiap kegiatan yang dilakukan menjadi lebih terarah. Selanjutnya, menyusun jadwal juga menjadi bagian penting dalam manajemen waktu. Jadwal ini bisa disusun secara harian, mingguan, hingga bulanan dengan menggunakan alat bantu seperti buku catatan atau agenda digital (*tools* berbentuk aplikasi) yang telah direkomendasikan. Namun, berbeda dari menyusun jadwal, perencanaan lebih menekankan pada pengaturan waktu secara rinci, yakni menentukan kapan dan berapa lama suatu tugas akan dikerjakan. Terakhir, membagi tugas atau bekerja sama dengan orang lain yang memiliki tujuan yang sama, supaya pekerjaan dapat diselesaikan dengan lebih cepat dan efisien.

Untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, diperlukan layanan konseling individual. Menurut Prayitno (2004), konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui percakapan langsung oleh konselor kepada seseorang yang sedang mengalami masalah agar dapat menemukan solusi dan mengatasi masalah yang dialaminya. Melalui layanan ini, guru BK dapat memberikan perhatian penuh terhadap masalah yang dialami siswa secara mendalam dan menjaga kerahasiaan agar siswa terbuka mengenai masalah yang dialami. Dalam praktiknya, layanan konseling individual yang diterapkan dengan menggunakan pendekatan *person centered* yang menekankan pentingnya hubungan yang empatik, hangat, dan tanpa menghakimi antara konselor dan konseli. Tujuannya adalah menciptakan kondisi psikologis yang aman bagi siswa agar dapat mengenali dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal (Rogers, 1951). Dalam penerapannya guru BK tidak memberikan solusi secara langsung, tetapi membantu siswa memahami dirinya sendiri, menemukan penyebab masalah, dan membangun kesadaran serta motivasi untuk berubah. Dengan pendekatan *person centered*, siswa yang mengalami masalah terkait manajemen waktu ini diberi ruang untuk menyadari pola-pola perilakunya, seperti kebiasaan menunda, ketidakseimbangan antara aktivitas dan waktu beristirahat, tidak mampu memprioritaskan tugas, serta diarahkan untuk mengembangkan solusi akan tujuan yang sesuai dengan kebutuhannya.

Salah satu teknik yang diterapkan dalam layanan konseling individual dengan pendekatan *person centered* yaitu teknik *self management*. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self management* sangat penting karena membantu seseorang belajar

menjadi lebih mandiri, berpikir tentang tindakannya, dan bertanggung jawab atas apa yang ia lakukan. Salah satu aspek penting dalam teknik *self management* yang digunakan dalam konseling ini adalah pemberdayaan siswa untuk membuat keputusan yang berkaitan dengan pengelolaan waktu mereka, yang pada akhirnya dapat mengarah pada peningkatan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik. Dengan demikian, penerapan *self management* dalam pendekatan *person centered* memberi ruang bagi siswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi keputusannya sendiri, tanpa merasa ditekan atau dihakimi secara sepihak. Dalam hal ini, konselor tidak berperan sebagai pemberi arahan, melainkan sebagai fasilitator yang membantu siswa menggali potensi dan strategi pribadi dalam mengelola waktu dan tanggung jawab akademik mereka. Dalam layanan konseling individual pendekatan *person centered* dengan teknik *self management* ini, konselor juga membantu siswa untuk memahami alasan di balik perilaku menunda-nunda, mengidentifikasi prioritas, dan mengatur jadwal belajar mereka secara lebih efektif dengan memanfaatkan *tools* (aplikasi) yang telah direkomendasikan oleh guru BK. Untuk mendukung proses pencatatan dan pengorganisasian jadwal, guru BK merekomendasikan penggunaan alat bantu digital berupa aplikasi “Tick Tick”. Aplikasi ini memungkinkan siswa untuk lebih mudah merencanakan kegiatan, meninjau ulang penggunaan waktunya, dan menjaga konsistensi dalam menerapkan manajemen waktu sehari-hari. Dengan cara ini, teknik *self management* memungkinkan siswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap waktu mereka dan belajar untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mengganggu aktivitas akademik mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu Penelitian yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur PTBK yang telah ditetapkan dari awal perencanaan, pelaksanaan, tindakan, observasi, dan evaluasi yang dilanjutkan dengan refleksi. Tahap perencanaan siklus I dan II yang dilakukan adalah menyiapkan perencanaan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa yang dilihat melalui lembar hasil AKPD, wawancara, observasi, serta asesmen non tes. Pada tahap siklus I, layanan konseling dilakukan dengan pendekatan *person-centered* yang berfokus pada menumbuhkan kesadaran dan membantu siswa merumuskan solusi terhadap masalah yang dialami dalam kesulitan manajemen waktunya. Sementara pada siklus II, layanan konseling individu dilakukan dengan pendekatan *person-centered* yang

dipadukan dengan teknik *self management* yang mencakup pemahaman terhadap tujuan diri, penyusunan jadwal kegiatan, pemantauan perkembangan, serta strategi penguatan diri. Pada akhir siklus ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan person-centered dengan teknik self-management efektif diberikan karena siswa merasa sangat puas dengan penggunaan alat bantu *tools* sangat membantunya dalam merancang waktu belajar yang realistis dan seimbang.

REFERENSI

- Amandari, R., dkk. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 48-55.
- Aeon B, Faber A, Panaccio A (2021) Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1): e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Anjani, E. T. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar dalam Peningkatan Kedisiplinan dan Prestasi pada Siswa SMA/SMK. *Jurnal Karimah Tauhid*, 2(5), 1448-1454.
- Claessens, B. J. C., Eerde, W. Van, Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A Review of The Time Management Literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Elvina, S.N. (2019). Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Elviana, T., dkk. (2022). Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik Self Management. *Muria Research Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 123-129.
- Jiang, Y., & Attan, S. A. (2024). Time Management Disposition in Learning Motivation and Academic Performance of Lacquer Art Majors in Fujian, China. *SN Computer Science*, 5(5), 471. Doi: 10.1007/s42979-024-02795-4
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner (3rd ed.)*. Deakin University Press.
- Martoredjo, N. T., & Lakonawa, P. (2017). Enhancing student's time management skills in the pursuit of professional character: A research on students at double degree program. *Advanced Science Letters*, 23(1), 240-242. Doi: 10.1166/asl.2017.7146
- Mulyono, H. (2017). *Strategi Pembelajaran Efektif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Patzak, A., Zhang, X., & Marzouk, Z. (2025). From Research to Practice: Facilitating Time Management Instruction in Higher Education. *College Teaching*, 1-8. Doi: <https://doi.org/10.1080/87567555.2025.2495681>
- Prayitno, E. A. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Sa'diyah, dkk. (2016). Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Agresivitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6(2), 67-77.

- Sardinha, L. F., Sousa, Á., Leite, E., & Carvalho, A. (2023). Self-diagnosis tool for time management: Proposal and validation. *International Journal of ADVANCED AND APPLIED SCIENCES*, 10(5), 183-194. Doi: 10.21833/ijaas.2023.05.022
- Setiawan, Andre, dkk. 2024. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa. *QOMARUNA Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(1), 87-99.
- Shapiro, J. P., & Cole, S. (1994). *The role of self-regulation in learning: A comprehensive approach to academic success*. Academic Press.
- Sutikno, W.S. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice*, 41(2), 64–70.