

PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU SISWA

Adam Wahyu Wirayudha^{1*}, Retno Tri Hariastuti²

Universitas Negeri Surabaya^{1*2}

) Corresponding author, e-mail : adam.22109@mhs.unesa.ac.id^{1}, retnotri@unesa.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to determine whether group guidance using the problem solving technique can improve students' time management skills. This research used a quantitative approach with a pre-experimental design of One Group Pre-Test Post-Test. The subjects were eight students of class XI at SMAN 14 Surabaya who had low and moderate levels of time management ability. Data were collected using a time management questionnaire covering goal setting, planning, scheduling, and time control. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed an increase in the average score from 68.63 in the pre-test to 89.13 in the post-test with an average difference of 20.5 points. The Wilcoxon test results showed a significance value of 0.011 (<0.05), indicating a significant difference between pre-test and post-test scores. Therefore, group guidance using the problem solving technique can improve students' time management skills.

Keywords

group guidance, problem solving, time management

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe One Group Pre-Test Post-Test Design. Subjek penelitian berjumlah delapan siswa kelas XI SMAN 14 Surabaya yang memiliki kemampuan manajemen waktu kategori rendah dan sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner manajemen waktu yang meliputi indikator menetapkan tujuan, merencanakan kegiatan, menentukan jadwal, dan mengontrol waktu. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 68,63 pada pre-test menjadi 89,13 pada post-test dengan selisih rata-rata sebesar 20,5 poin. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,011 (<0,05). Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu peserta didik.

Kata Kunci

bimbingan kelompok, pemecahan masalah, manajemen waktu

Cara mengutip: Wirayudha, A. W., & Hariastuti, R. T. (2026). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 13(1), 66-82. <https://doi.org/10.29407/nor.v13i1.28579>

PENDAHULUAN

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting bagi remaja untuk mengelola tuntutan belajar, pengembangan diri, dan kehidupan sosial secara seimbang. Hal ini sejalan dengan kebijakan pendidikan dalam UNESCO yang menekankan pentingnya pengembangan *life skills* pada generasi muda agar mampu menghadapi tantangan abad ke-21. Di Indonesia, penguatan keterampilan ini juga sejalan dengan arah kebijakan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia melalui pengembangan karakter dan kompetensi belajar mandiri dalam pendidikan. Usroh et al. (2022) melalui studinya di Gresik menunjukkan 30% remaja (siswa SMA) mengalami kendala utama dalam manajemen waktu, termasuk penumpukan tugas sekolah dan ketidakdisiplinan.

Manajemen waktu diartikan menurut Hidayanto (2019) sebagai keseluruhan rentang saat di mana suatu proses, tindakan, atau keadaan terjadi dan berlangsung. Waktu menjadi salah satu sumber daya yang sangat berharga namun sering kali belum dihargai secara optimal. Calicchio (2023) Menjelaskan Kehadiran teknologi digital telah mempermudah komunikasi dan akses informasi secara instan, tetapi juga memunculkan budaya serba cepat dan mendesak. Setiap notifikasi, email, dan pertemuan terasa seperti membutuhkan respon segera, sehingga tak jarang membuat kewalahan dengan berbagai tenggat waktu, jadwal, dan tugas yang menumpuk yang pada akhirnya dapat mengorbankan kualitas kerja serta kesehatan mental.

Pemahaman terhadap waktu mendorong individu untuk mampu mengelolanya dengan baik. Menurut Mayberry, manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan hidup yang penting karena berkaitan dengan pengelolaan kehidupan secara keseluruhan. Pengelolaan waktu yang baik memerlukan kedisiplinan dan komitmen untuk menghindari perilaku menunda pekerjaan. Manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan produktivitas, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya, perasaan kewalahan dalam menyelesaikan berbagai tugas menunjukkan bahwa pengelolaan waktu belum berjalan secara optimal (Grafiani, 2021).

Purwanto mengemukakan bahwa individu yang belum memahami manajemen waktu dengan baik biasanya menunjukkan ciri-ciri seperti perencanaan yang tidak terstruktur, tujuan yang tidak jelas, ketidak konsistenan dalam aktivitas, serta kurangnya kedisiplinan dalam memanfaatkan waktu (Zega & Kurniawati, 2022). Dengan menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal. Selaras dengan itu, manajemen waktu juga dipahami sebagai rutinitas harian yang mencakup pembagian waktu, penyusunan jadwal, daftar tugas yang harus diselesaikan, pendelegasian tanggung jawab, dan sistem pendukung lainnya yang dapat membantu seseorang menggunakan waktu secara efisien. Dapat di simpulkan manajemen waktu merupakan rangkaian aktivitas yang bertujuan untuk menggunakan dan memanfaatkan waktu secara maksimal melalui perencanaan kegiatan yang tersusun secara terorganisir.

Pendidikan saat ini memainkan peranan dalam membentuk individu yang berkualitas dan membangun masyarakat yang berkembang. Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan diartikan sebagai suatu upaya yang

disadari dan dirancang secara sistematis untuk menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya. Potensi tersebut mencakup aspek spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moral yang luhur, serta keterampilan yang dibutuhkan bagi dirinya dan masyarakat. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya menjadi sarana untuk memperoleh pengetahuan, tetapi juga berperan sebagai media pembentukan karakter, termasuk dalam menanamkan nilai-nilai kedisiplinan (Ujud et al., 2023). Salah satu aspek kedisiplinan yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan adalah pengelolaan waktu.

Menurut Maulidia, sejak sekolah dasar peserta didik perlu mendapat penguatan karakter disiplin melalui peran guru dan program pendidikan karakter. Saat memasuki jenjang SMA, mereka menghadapi tantangan yang lebih kompleks, baik akademik maupun nonakademik (Audina et al., 2022). Setiap sekolah di Indonesia, pada jenjang manapun Menurut Hana et al., (2024) melakukan tiga kegiatan diantaranya intrakulikuler, kokulikuler, dan ekstrakulikuler. Banyaknya kegiatan sekolah seperti yang disebutkan menuntut peserta didik untuk mampu membagi waktu dengan baik. Sejalan dengan itu Menurut Reba (2024) Keterampilan mengelola waktu yang baik memungkinkan peserta didik untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, mengikuti kegiatan sekolah secara aktif, serta tetap menjaga keseimbangan antara belajar dan waktu istirahat. Tanpa kemampuan tersebut, peserta didik rentan mengalami stres, kelelahan, hingga penurunan prestasi belajar akibat tumpang tindihnya jadwal dan kurangnya prioritas dalam menjalankan tanggung jawab.

Menurut Hasan & Sari (2021) dampak rendahnya pengelolaan waktu menyebabkan peserta didik selalu terkekang dan terjebak dalam rutinitas sehari-hari yang kadang kurang bermanfaat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nabilah, Lukman & Hasanudin (2024) yang berjudul Penerapan Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada SMP YPI Darussalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang dilakukan secara efektif memberikan kontribusi terhadap peningkatan prestasi belajar siswa dan menjadi salah satu faktor yang penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Dari hasil penelitian tersebut menandakan bahwa manajemen waktu yang baik dapat berpengaruh pada prestasi belajar.

Aspek-aspek manajemen waktu menurut Therese Hoff Macan sebagai kemampuan seseorang dalam menyusun perencanaan, menentukan jadwal, serta pengendalian waktu, dengan tetap menetapkan tujuan yang jelas dan menghindari kebiasaan menunda pekerjaan (Rofiq et al., 2023). Sejalan dengan Zega & Kurniawati (2022) juga menekankan bahwa manajemen waktu merupakan serangkaian keputusan yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang secara bertahap. Dapat diambil kesimpulan dari teori tersebut yaitu seseorang yang tidak memiliki keterampilan dalam mengelola waktunya dengan baik cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, menunda pekerjaan, dan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi akibat bentrokan jadwal yang tidak terencana. Selain itu, menurut Arianti dan Kumara manajemen waktu merupakan usaha individu dalam mengatur penggunaan waktu secara efektif dan efisien melalui perencanaan, penjadwalan, dan pengontrolan waktu berdasarkan tingkat kepentingan. Hal ini didukung dengan sikap tidak menunda-nunda

pekerjaan agar setiap waktu yang tersedia dapat dimanfaatkan secara optimal (Sofiyanti, Cindy & Rakhmawati, 2023).

Hasil identifikasi awal di SMAN 14 Surabaya menunjukkan adanya permasalahan dalam kemampuan manajemen waktu peserta didik, yang tercermin dari kebiasaan datang terlambat ke sekolah. Data dokumentasi selama pelaksanaan Praktik Lapangan Bimbingan dan Konseling (BK) mencatat bahwa dalam satu minggu terdapat sejumlah peserta didik dari berbagai jenjang yang mengalami keterlambatan. Kelas XI menjadi jenjang dengan tingkat keterlambatan tertinggi, di mana beberapa peserta didik tercatat terlambat lebih dari tiga kali. Alasan keterlambatan antara lain bermain hingga larut malam, mengerjakan tugas pada pagi hari, dan membantu orang tua sebelum berangkat sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu peserta didik belum berjalan secara optimal dan memerlukan perhatian melalui layanan bimbingan yang tepat.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam melakukan intervensi terhadap permasalahan manajemen waktu siswa melalui layanan bimbingan konseling. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok, yang memungkinkan siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan membahas berbagai peristiwa di sekitarnya. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis sebagai bentuk intervensi dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan perkembangan. Menurut Nasution et al., (2025), bimbingan kelompok merupakan layanan yang efektif dalam membantu perubahan perilaku dan peningkatan keterampilan siswa melalui interaksi dan dinamika kelompok. Sejalan dengan itu melalui diskusi kelompok dan arahan guru pembimbing, pendapat yang kurang tepat akan diluruskan sehingga siswa memperoleh pemahaman yang lebih luas, benar, dan objektif tentang topik yang dibahas (Kumara, 2017). Secara lebih khusus bertujuan mendorong pengembangan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, artinya meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa (Kumara, 2017). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif yang bersifat verbal dan non verbal. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Hal ini didukung oleh penelitian Nadia et al., (2025) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meminimalisir permasalahan waktu peserta didik. Lebih lanjut dalam penelitian tersebut, intervensi melalui bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* mampu membantu peserta didik memahami, menganalisis, dan menyelesaikan permasalahan manajemen waktu.

Menurut Nurhidayati (2016), teknik *problem solving* merupakan suatu proses berpikir sistematis yang melibatkan kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi permasalahan, menganalisis penyebab, serta menentukan alternatif solusi yang tepat. Dalam setting sekolah, teknik ini diterapkan melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam bimbingan kelompok, sebagai bentuk intervensi untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Nurhidayati (2016) juga mengemukakan Teknik *problem solving* yang dikemas melalui bimbingan kelompok dianggap dapat melatih siswa untuk berfikir kritis

dalam mengidentifikasi masalah kebiasaan belajar serta mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi. Kegiatan ini mengajarkan siswa untuk menanamkan rasa tanggung jawab dalam mencari solusi dari kasus yang sedang dihadapi melalui pembahasan dalam diskusi kelompok. Sedangkan Teknik *problem solving* (pemecahan masalah) menurut Polya menggambarkan *problem solving* sebagai usaha untuk menemukan langkah-langkah yang tepat guna mencapai tujuan yang sudah dipahami, namun belum dapat diraih secara langsung (Kumara, 2017). Dengan kata lain, suatu situasi baru disebut masalah apabila mengandung tantangan atau hambatan yang perlu dipecahkan. Sementara itu, menurut Reed, teknik *problem solving* adalah cara untuk menangani kesulitan yang dialami individu guna mengurangi ketidakpahaman dan membantu mencapai keberhasilan yang sebelumnya belum sepenuhnya dimengerti (Wardana, 2024). Sejalan dengan pendapat Newell dan Simon Teknik *Problem Solving* yaitu seseorang dikatakan menghadapi masalah ketika dia memiliki keinginan untuk mencapai sesuatu, namun belum mengetahui langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapainya (Kumara, 2017). Menurut George Polya, terdapat empat tahapan utama dalam menyelesaikan masalah yaitu memahami masalah, Merancang Rencana, Melaksanakan rencana, Mengevaluasi solusi (Kumara, 2017). Dari teknik tersebut dalam dinamika kelompok, siswa tidak hanya mendapatkan informasi dan pemahaman baru, tetapi juga termotivasi untuk melakukan perubahan positif, khususnya dalam peningkatan kemampuan mengelola waktu secara baik.

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam mengembangkan keterampilan personal siswa. Penelitian oleh Jauhari & Naqiyah (2024) melalui studi literatur terhadap 10 artikel dalam lima tahun terakhir menemukan bahwa teknik ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, kemandirian, *self-efficacy*, kematangan karier, serta keterampilan pemecahan masalah. penelitian lain pernah dilakukan oleh Putri (2024) yang berjudul Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Karir Siswa Kelas Xii-Sci Sman 1 Krian Dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada peserta didik, ditunjukkan dengan rata-rata selisih sebesar 20,25 poin antara sebelum dan sesudah diberikan treatment. Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon* menggunakan bantuan software *SPSS Statistics 26 for Windows*, diperoleh nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,012. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,012 < 0,05$), maka H_0 diterima. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* karir pada siswa kelas XII-SCI di SMAN 1 Krian.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan peserta didik, seperti *self-efficacy* dan keterampilan personal. Namun, kajian yang secara khusus membahas peningkatan kemampuan manajemen waktu masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan penerapan teknik *problem solving* pada peningkatan manajemen waktu peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya pada aspek keterampilan praktis peserta didik di sekolah.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan peserta didik, seperti *self-efficacy* dan keterampilan personal. Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang juga menggunakan teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek afektif, sedangkan kajian mengenai peningkatan kemampuan manajemen waktu masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan penerapan teknik *problem solving* pada peningkatan kemampuan manajemen waktu peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu peserta didik kelas XI SMAN 14 Surabaya. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah bahwa penerapan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa kelas XI di SMAN 14 Surabaya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan manajemen waktu peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* pada siswa kelas XI SMAN 14 Surabaya. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan kemampuan manajemen waktu peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) (Sugiyono, 2017). Dalam desain ini, O1 merupakan pengukuran awal (*pre-test*), X adalah perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, dan O2 merupakan pengukuran akhir (*post-test*) setelah perlakuan diberikan.

Tempat dan waktu penelitian ini dilakukan SMAN 14 Surabaya, Perum YKP IV Blok KK, Jl. Raya Tenggilis Mejoyo, Kali Rungkut, Kec. Rungkut, Surabaya, Jawa Timur 60292, Penelitian akan dilakukan pada semester gasal TA 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 14 Surabaya. Populasi dipilih berdasarkan hasil identifikasi awal yang menunjukkan rendahnya kemampuan manajemen waktu, khususnya ditandai dengan perilaku keterlambatan dan kurangnya pengelolaan waktu yang terstruktur. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan Teknik *random sampling* yang dimana dipilih secara acak atau *random* melalui dua kelas XI SMAN 14 Surabaya, pada siswa yang memiliki tingkat kemampuan manajemen waktu sedang, rendah dan tinggi berdasarkan angket manajemen waktu yang sudah di uji validitas dan reliabilitas.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner manajemen waktu dengan menggunakan indikator dari teori Therese Hoff Macan untuk mengetahui tingkat kemampuan dalam menetapkan tujuan, merencanakan kegiatan, menentukan jadwal, dan mengontrol waktu (Rofiq et al., 2023). Menurut Sugiyono (2017), teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian karena data merupakan tujuan utama yang ingin

diperoleh. Teknik ini bertujuan memperoleh data yang valid, akurat, dan dapat dipercaya sehingga kesimpulan penelitian memiliki dasar yang kuat (Cahyadi, 2022).

Penetapan skor pada instrumen manajemen waktu menggunakan skala Likert di dalam *Google Form* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada pernyataan favorable, skor diberikan dari 4 (SS) hingga 1 (STS), sedangkan pada pernyataan unfavorable, skor diberikan secara terbalik, yaitu 1 (SS) hingga 4 (STS). Semakin tinggi skor yang diperoleh peserta didik, semakin tinggi tingkat kemampuan manajemen waktunya.

Uji validitas instrumen dilakukan di SMA Kartika IV-3 Surabaya berjumlah 97 siswa dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis, pada taraf signifikansi 5% dengan $df= 97$, diperoleh nilai r Tabel sebesar 0,195. Dikatakan valid apabila butir pernyataan memiliki nilai r Hitung $> r$ Tabel. Hasil dari uji validitas menyatakan bahwa dua puluh delapan 28 pernyataan yang diujikan adalah valid. Uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,836 dengan 28 item pernyataan, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pemilihan uji ini didasarkan pada jumlah subjek penelitian yang relatif kecil serta jenis data yang berskala ordinal, sehingga tidak memerlukan pemenuhan asumsi parametrik.. Menurut Sugiyono (2017) statistic non parametric merupakan statistic bebas distribusi atau uji bebas asumsi, karena dalam perhitungannya tidak mensyaratkan distribusi normal pada data populasi. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*. Analisis data dilakukan menggunakan program *SPSS Statistics 25 for Windows* untuk menguji perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Keputusan hipotesis ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) yang dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05. Hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

HASIL PENELITIAN

Data Hasil Penelitian Pengukuran Awal (*Pre - Test*)

Penentuan subjek dilakukan melalui penyebaran angket manajemen waktu. Berdasarkan hasil pengukuran diperoleh skor rata-rata= 81,3 dan standar deviasi (SD)= 9,7. Kemudian data dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah dengan perhitungan sebagai berikut:

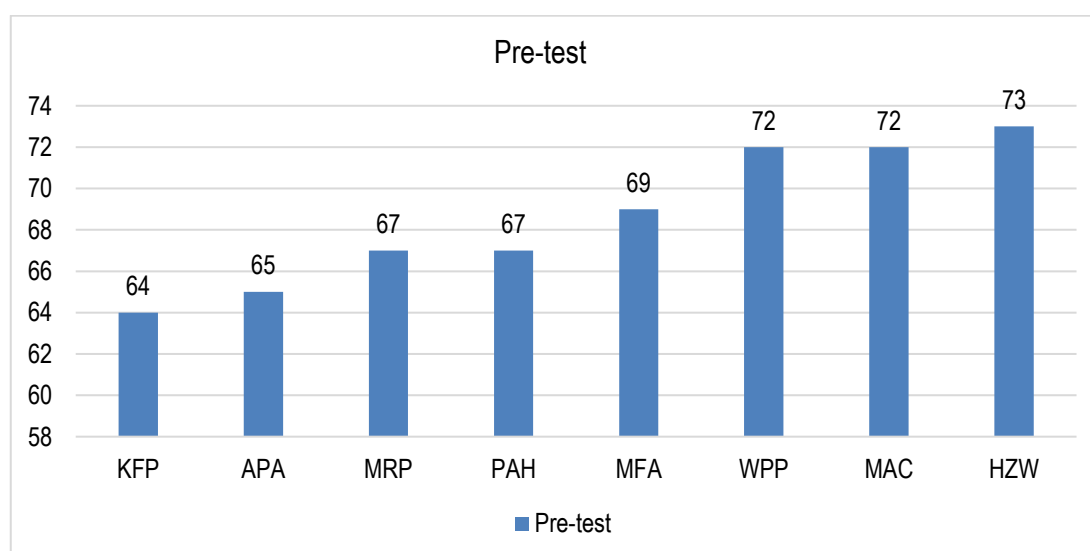
Tabel 1. Pengkategorian Skor

Rentang	Kategori
91<X	Tinggi
72-91	Sedang
X<71	Rendah

Berdasarkan hasil pengkategorian diperoleh 11 siswa pada kategori rendah, 50 siswa kategori sedang, dan 9 siswa kategori tinggi. Dari hasil tersebut, dipilih 8 siswa sebagai subjek penelitian, terdiri atas 5 siswa kategori rendah dan 3 siswa kategori sedang, yang akan diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Berikut ini adalah hasil *pre-test* kedelapan subjek penelitian :

Tabel 2. Hasil *Pre-test* delapan subjek penelitian

Nomer	Responden	Skor Pre - test	Kategori
1	KFP	64	Rendah
2	APA	65	Rendah
3	MRP	67	Rendah
4	PAH	67	Rendah
5	MFA	69	Rendah
6	WPP	72	Sedang
7	MAC	72	Sedang
8	HZW	73	Sedang



Grafik 1. Diagram Skor Pre – Test Kemampuan Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil *Pre – Test* yang telah dipaparkan pada tabel dan grafik, diketahui bahwa terdapat delapan (8) subjek yang akan menjadi subjek penelitian. Delapan subjek tersebut adalah KFP, APA, MRP, PAH, MFA, WPP, MAC, dan HZW. Enam subjek ini selanjutnya akan diberikan perlakuan (*treatment*).

Analisis Setiap Pertemuan Perlakuan (*Treatment*)

Pemberian perlakuan (*treatment*) kepada subjek yang berjumlah delapan (8) peserta didik sebanyak empat (4) kali pertemuan. Perlakuan (*treatment*) tersebut berupa layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving*. Pelaksanaan perlakuan ini dilakukan mulai tanggal 21 Januari 2026 sampai 30 Januari 2026 sesuai dengan ijin dari sekolah dan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Berikut inician perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok :

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada 21 Januari 2026 di SMAN 14 Surabaya dengan fokus pada pengenalan, pembinaan hubungan, serta penjelasan tahapan teknik problem solving. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta didik memahami dan menganalisis permasalahan manajemen waktu serta menyusun tujuan yang jelas dan terarah. Pertemuan pertama meliputi pembukaan, penyampaian materi manajemen waktu, serta penerapan teknik problem solving melalui studi kasus. Peserta didik mengidentifikasi permasalahan, menyusun tujuan belajar berbasis SMART, memaparkan hasil, dan melakukan evaluasi solusi, kemudian diakhiri dengan refleksi. Hasil pertemuan pertama menunjukkan bahwa peserta didik mulai mampu mengidentifikasi permasalahan manajemen waktu, khususnya terkait kurangnya tujuan yang jelas, serta menyusun tujuan belajar berbasis SMART. Peserta didik juga menunjukkan keberanian dalam memaparkan hasil dan memberikan masukan, sehingga secara umum telah menunjukkan kemampuan awal dalam proses problem solving. Hasil pertemuan pertama menunjukkan bahwa peserta didik mulai mampu mengidentifikasi permasalahan manajemen waktu, khususnya terkait kurangnya tujuan yang jelas, serta menyusun tujuan belajar berbasis SMART. Peserta didik juga menunjukkan keberanian dalam memaparkan hasil dan memberikan masukan, sehingga secara umum telah menunjukkan kemampuan awal dalam proses problem solving.

Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada 22 Januari 2026 di SMAN 14 Surabaya dengan fokus pada penerapan teknik problem solving yang diarahkan pada pemahaman dan analisis permasalahan manajemen waktu melalui indikator perencanaan, guna membantu peserta didik menyusun tujuan yang jelas dan terarah. Pertemuan kedua meliputi apersepsi materi, serta penerapan teknik problem solving melalui penyusunan *weekly plan*. Peserta didik mengidentifikasi masalah, menyusun dan memaparkan rencana kegiatan, serta mengevaluasi kesesuaiannya, kemudian diakhiri dengan refleksi. Hasil pertemuan kedua menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengidentifikasi permasalahan kurangnya perencanaan kegiatan, menyusun *weekly plan* yang lebih terstruktur, serta memaparkan dan mengevaluasi hasilnya. Secara umum, peserta didik telah mampu menerapkan tahapan problem solving dalam merancang kegiatan sebagai upaya meningkatkan manajemen waktu

Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada 29 Januari 2026 di SMAN 14 Surabaya dengan fokus pada penerapan teknik problem solving yang diarahkan pada pemahaman dan analisis permasalahan manajemen waktu melalui indikator penentuan jadwal. Pertemuan ketiga meliputi apersepsi materi dan penerapan teknik problem solving melalui penyusunan jadwal harian (*time blocking*). Peserta didik mengidentifikasi masalah, menyusun dan memaparkan jadwal, serta mengevaluasi kesesuaiannya, kemudian diakhiri dengan refleksi. Hasil pertemuan ketiga menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengidentifikasi permasalahan jadwal yang tidak teratur, menyusun jadwal kegiatan harian yang lebih terstruktur, serta memaparkan dan mengevaluasinya. Secara umum, peserta didik telah mampu menerapkan tahapan problem solving dalam meningkatkan manajemen waktu.

Pertemuan Keempat

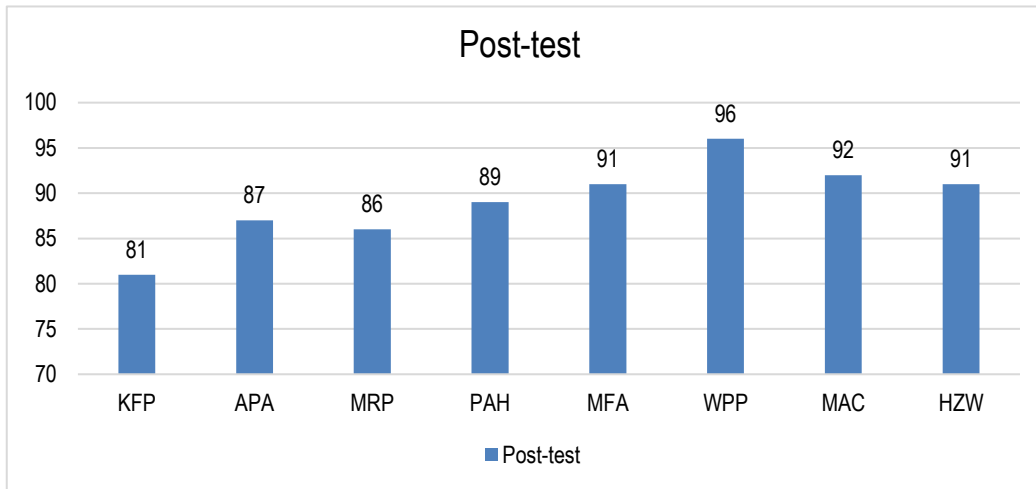
Pertemuan keempat dilaksanakan pada 30 Januari 2026 di SMAN 14 Surabaya selama 1 x 45 menit dengan fokus pada penerapan teknik problem solving yang meliputi tahap memahami masalah, merancang perencanaan, melaksanakan perencanaan, dan mengevaluasi solusi. Kegiatan diarahkan pada pemahaman dan analisis permasalahan manajemen waktu melalui indikator pengendalian waktu, dengan tujuan membantu peserta didik dalam memahami, menganalisis, serta mengontrol penggunaan waktu secara lebih efektif sebagai bagian dari peningkatan kemampuan manajemen waktu. Pertemuan keempat diawali dengan pembukaan dan apersepsi terkait materi sebelumnya mengenai penyusunan jadwal kegiatan. Kegiatan inti dilaksanakan melalui penerapan teknik problem solving dengan studi kasus tentang gangguan penggunaan waktu akibat handphone dan game online. Peserta didik mengidentifikasi permasalahan, menyusun langkah pengendalian waktu, memaparkan solusi, serta melakukan evaluasi bersama. Kegiatan diakhiri dengan refleksi, penyimpulan materi, serta pemberian evaluasi hasil dan post-test. Hasil pertemuan keempat menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengidentifikasi permasalahan pengendalian waktu, menyusun langkah pengendalian, serta memaparkan dan mengevaluasi solusi. Secara umum, peserta didik telah mampu menerapkan tahapan problem solving dalam mengelola waktu secara lebih efektif.

Data Hasil Penelitian Pengukuran Akhir (*Post - Test*)

Delapan siswa yang menjadi subjek penelitian telah diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak empat kali pertemuan. Setelah itu, peserta didik diminta mengisi angket post-test manajemen waktu yang sama dengan pre-test sebelumnya. Pemberian angket ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan atau peningkatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Pengisian angket dilaksanakan pada 30 Januari 2026. Berikut data hasil post-test dari delapan siswa yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 3. Data Hasil *Post – Test* Kemampuan Manajemen Waktu Subjek Penelitian

No.	Responden	Skor <i>Post - test</i>	Kategori
1	KFP	81	Sedang
2	APA	87	Sedang
3	MRP	86	Sedang
4	PAH	89	Sedang
5	MFA	91	Tinggi
6	WPP	96	Tinggi
7	MAC	92	Tinggi
8	HZW	91	Tinggi



Grafik 2. Diagram Hasil Skor *Post – Test* Kemampuan Manajemen Waktu Delapan Subjek Penelitian

Berdasarkan tabel dan grafik yang sudah dipaparkan, dapat diketahui bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) berupa layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* kepada delapan (8) Subjek KFP, APA, MRP, PAH, MFA WPP, MAC, dan HZW yaitu mengalami peningkatan berada pada kategori sedang dan tinggi.

Analisis Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Manajemen Waktu

Setelah hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* diketahui, selanjutnya yaitu membandingkan skor dari keduanya untuk melihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Adapun tabel hasil perbandingan skor *Pre-Test* dan *Post-Test* subjek penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. Data Hasil Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

No.	Responden	Skor <i>Pre - test</i>	Skor <i>Post - Test</i>	Selisih	Keterangan
1	KFP	64	81	17	Meningkat
2	APA	65	87	22	Meningkat
3	MRP	67	86	19	Meningkat
4	PAH	67	89	22	Meningkat
5	MFA	69	91	22	Meningkat
6	WPP	72	96	24	Meningkat
7	MAC	72	92	20	Meningkat
8	HZW	73	91	18	Meningkat
Rata - rata		68,63	89,13		20,5

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui bahwa terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa Bimbingan Kelompok *Problem Solving*. Rata-rata yang didapatkan dari hasil *Pre-Test* adalah 68,63 poin. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*), rata-rata yang diperoleh dari hasil skor mengalami peningkatan sebesar 20,5 poin. Setelah dilakukan perbandingan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* maka selanjutnya yaitu menganalisis hasil menggunakan Uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS. Berikut ini hasil penghitungan Uji Wilcoxon menggunakan *SPSS Statistics 25 For Window*

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menggunakan SPSS, diketahui bahwa nilai negative ranks sebesar 0 pada N, Mean Rank, dan Sum of Ranks, yang menunjukkan tidak terdapat penurunan skor dari pre-test ke post-test. Nilai positive ranks menunjukkan N = 8, Mean Rank = 4,50, dan Sum of Ranks = 36,00, yang berarti seluruh subjek mengalami peningkatan skor pada post-test dibandingkan pre-test setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Sementara itu, nilai ties sebesar 0 menunjukkan tidak terdapat skor yang sama antara pre-test dan post-test.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2.533 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji Hujipotesis diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,011. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,011 < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMAN 14 Surabaya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan manajemen waktu peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian mengalami peningkatan skor. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 68,63 meningkat menjadi 89,13 pada *post-test* dengan selisih rata-rata sebesar 20,5 poin. Hasil ini juga diperkuat melalui uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,011 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Raniah & Muyana, 2023) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving efektif dalam meningkatkan

manajemen waktu belajar siswa, yang ditunjukkan melalui perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest

Peningkatan kemampuan manajemen waktu tersebut dapat dijelaskan melalui proses layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan dalam empat pertemuan. Setiap pertemuan memfokuskan pada indikator manajemen waktu yang berbeda, yaitu menetapkan tujuan, merencanakan kegiatan, menyusun jadwal, serta mengendalikan penggunaan waktu. Melalui tahapan *problem solving* yang meliputi memahami masalah, merancang perencanaan, melaksanakan rencana, dan mengevaluasi solusi, peserta didik dilatih untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan waktu serta mencari alternatif solusi secara bersama-sama dalam dinamika kelompok. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Raniah & Muyana, 2023) menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* mendorong peserta didik untuk aktif berdiskusi, bertukar pendapat, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Nurhidayati mengatakan bahwa teknik *problem solving* merupakan teknik pemberian informasi kepada siswa melalui proses pemecahan masalah yang berkaitan dengan manajemen waktu peserta didik sehingga informasi mengenai manajemen waktu dapat tersampaikan dengan efektif. Melalui peningkatan motivasi peserta didik dengan menanamkan nilai kepercayaan mengatasi kesulitan waktu (Nita et al., 2025). Proses diskusi kelompok dan penyelesaian studi kasus memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk merefleksikan pengalaman mereka terkait kesulitan dalam mengatur waktu serta menemukan strategi yang lebih efektif dalam mengelola aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Aulia & Winingsih, 2025) menunjukkan bahwa dinamika dalam bimbingan kelompok mendorong peserta didik untuk aktif berinteraksi, bertukar pengalaman, serta mengembangkan pemahaman dan keterampilan pemecahan masalah melalui proses diskusi kelompok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Therese Hoff Macan menyatakan Aspek-aspek Manajemen waktu bahwa manajemen waktu meliputi kemampuan dalam menyusun perencanaan, menentukan jadwal, serta mengontrol penggunaan waktu agar individu dapat menyelesaikan tugas secara lebih terarah dan terorganisir (Rofiq et al., 2023). Sejalan dengan teori Tiger mengemukakan aspek-aspek dalam manajemen waktu yaitu penetapan tujuan, prioritas, mekanisme manajemen waktu, kontrol terhadap waktu. Penetapan tujuan dan prioritas tersebut ditetapkan berkaitan dengan tugas dan tanggung jawab yang dipikul siswa pada saat itu (Nurhidayati, 2016). Dengan adanya keterampilan tersebut, individu dapat memanfaatkan waktu secara optimal sehingga aktivitas yang dilakukan menjadi lebih efektif dan produktif.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan konsep teknik *problem solving* yang dikemukakan oleh Polya yang menyatakan bahwa proses pemecahan masalah terdiri dari empat tahapan utama yaitu memahami masalah, merancang rencana, melaksanakan rencana, dan mengevaluasi solusi (Kumara, 2017). Dalam konteks penelitian ini, penerapan tahapan *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok membantu peserta didik untuk memahami

permasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan waktu, menyusun alternatif solusi, serta mengevaluasi strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses tersebut peserta didik tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai pentingnya manajemen waktu, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan dalam mengatur aktivitas secara lebih terencana.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan berbagai aspek perkembangan peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Jauhari & Naqiyah (2024) menunjukkan bahwa teknik *problem solving* mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis, kemandirian, serta keterampilan pemecahan masalah pada peserta didik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri (2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan *self-efficacy* karir siswa secara signifikan. Kesamaan dengan penelitian tersebut terletak pada penggunaan teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok yang mampu membantu peserta didik memahami permasalahan yang dihadapi serta menemukan solusi secara mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan manajemen waktu peserta didik. Melalui dinamika kelompok, peserta didik dapat saling bertukar pengalaman, memberikan masukan, serta belajar dari permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lainnya. Proses ini tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya pengelolaan waktu, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan praktis dalam merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu dalam kegiatan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor kemampuan manajemen waktu peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan kemampuan manajemen waktu peserta didik sebelum dan sesudah layanan telah tercapai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif layanan dalam membantu meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa kelas XI SMAN 14 Surabaya.

Melalui proses bimbingan kelompok yang dilaksanakan secara bertahap, peserta didik memperoleh kesempatan untuk memahami permasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan waktu, merancang perencanaan kegiatan, menyusun jadwal aktivitas, serta mengevaluasi penggunaan waktu dalam kegiatan sehari-hari.

Dinamika kelompok yang terjadi selama proses layanan juga mendorong peserta didik untuk saling bertukar pengalaman, memberikan masukan, serta menemukan solusi terhadap permasalahan yang berkaitan dengan manajemen waktu. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat menjadi salah satu alternatif layanan

yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengelola waktu secara lebih efektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan yaitu: 1) bagi guru bimbingan dan konseling, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat digunakan sebagai alternatif layanan untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan manajemen waktu dalam kegiatan belajar maupun aktivitas sehari-hari; 2) bagi peserta didik, diharapkan mampu menerapkan keterampilan manajemen waktu yang telah diperoleh selama kegiatan bimbingan kelompok, seperti menetapkan tujuan, menyusun rencana kegiatan, serta mengatur penggunaan waktu secara lebih teratur; dan 3) bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan melibatkan subjek yang lebih luas serta mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan kemampuan manajemen waktu peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Audina, D., Soleh, D. A., & Sumantri, M. S. (2022). Pendidikan karakter cinta tanah air dan kedisiplinan dalam kegiatan upacara bendera di sekolah dasar DKI Jakarta. *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 60–68. <https://doi.org/10.26740/eds.v5n1.p60-68>
- Aulia, D. R., & Winingsih, E. (2025). Literature review: The effectiveness of group guidance services with discussion techniques in increasing self-confidence of middle school students. *Journal of Cultural Guidance and Counseling*, 1(2), 47-58. <https://doi.org/10.26740/jcgc.v1i2.44585>
- Cahyadi, C. (2021). *Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Baja Ringan Di PT Arthanindo Cemerlang* [Disertasi Doktor, Universitas Buddha Dharma].
- Calicchio, S. (2023). *Manajemen Waktu Dalam 4 Langkah: Metode, Strategi, Dan Teknik Operasional Untuk Mengatur Waktu Sesuai Keinginan Anda, Menyeimbangkan Tujuan Pribadi dan Profesional*. Italy: Stefano Calicchio.
- Grafiani, C. P. (2021). *Seni Manajemen Waktu: Rahasia Bagaimana Orang-Orang Sukses Mengatur Waktu Mereka*. Anak Hebat Indonesia.
- Hana, S., Sunarni, S., & Juharyanto, J. (2024). Pengaruh keaktifan berorganisasi terhadap kemampuan mengelola waktu siswa SMA negeri. *JAMP: Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.17977/um027v7i12024p60>
- Hasan, M. S., & Sari, K. T. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar peserta didik mata pelajaran Fiqih di MTs Al-As'ad Brambang Diwek Jombang. *Al-Idaroh: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 93–117. <https://doi.org/10.54437/alidaroh.v5i1.247>
- Hidayanto, D. N. (2019). *Manajemen waktu: Filosofi, teori, implementasi*. Rajawali Pers.

- Ichlashul, M., Al, A., & Jauhari, B. (2024). Kajian Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 164–171.
- Kumara, A. R. (2017). *Buku Ajar Bimbingan Kelompok*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nabilah, M., Lukman, M., & Hasanudin, S. P. (2024). Penerapan manajemen waktu untuk meningkatkan prestasi belajar siswa pada SMP YPI Darussalam. 4(3), 247–250.
- Nasution, A. Z. I., Nirwana, H., Hariko, R., Fikri, M., & Arnaldy, A. (2025). Teknik problem solving dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMA. 11(2), 144–153.
- Nita, N. M., Kardo, R., & Suryadi, S. (2025). Rancangan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik fase F SMA N 4 Sumatera Barat (keberbakatan olahraga). *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1065–1079. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i1.991>
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan pemahaman manajemen waktu melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4592>
- Putri, J. J. A. (2024). EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PROBLEM SOLVING UNTUK MENINGKATKAN SELF-EFFICACY KARIR SISWA KELAS XII-SCI SMAN 1 KRIAN. *Jurnal BK UNESA*, 14(5).
- Raniah, I. N., & Muyana, S. (2023). Improving learning time management using problem solving techniques in group guidance activities. *International Journal of Pedagogy*, 1(1), 9–19. <https://doi.org/10.31849/ijp.v1i01.13417>
- Reba, Y. A., Permana, H., Sulistianingsih, S., Muslimah, S., Nakhma'ussolikhah, S. P., & Susanti, D. (2024). *Bimbingan dan konseling belajar di sekolah menengah*. Kaizen Media Publishing.
- Rofiq, A. A., Rahayu, S. D., Laela, F. N., & Rafiq, A. A. (2023). Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(1), 52–69. <https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/1620>
- Sofiyanti, C., & Rakhmawati, D. (2023). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 70-82. <https://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/219>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan model pembelajaran discovery learning untuk meningkatkan hasil belajar siswa SMA Negeri 10 Kota Ternate kelas X pada materi pencemaran lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>
- Wardana, A. W. (2024). Keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan kemandirian belajar dalam menentukan karir. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 209–219. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1550>
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70. <https://doi.org/10.55962/metanoia.v4i1.62>