

MENGATASI KURANGNYA MANAJEMEN WAKTU MELALUI PENDEKATAN REALITAS DENGAN TEKNIK SELF EVALUATION PADA SISWA SMA 1 BAE KUDUS

Ellen Anggi Fahira^{1a}, Indah Lestari^{2b}, Arista Kiswanto^{3c}

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus (10pt)

E-mail: ellenkds176@gmail.com

E-mail: ellenkds176@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 12-06-2025

Revised : 12-07-2025

Accepted : 20-08-2025

KEYWORDS

*Reality Counseling, Self
Evaluation Technique, Lack
of Time Management*

ABSTRACT

This study is entitled "Overcoming Lack of Time Management Through Reality Approach with Self Evaluation Technique in SMA 1 Bae Kudus Students". Time management is the ability of self to manage, organize and plan time in determining the priority of activities carried out in daily activities effectively. The researcher found that the counselees were wasteful in using time. The purpose of this study, the researcher examined the factors of lack of time management and the effectiveness of applying the reality approach of self evaluation technique in overcoming lack of time management in students. The method used in this study is to use a qualitative method approach with a case study research type. Data collection techniques include observation, interviews and documentation. The researcher conducted 3 meetings with 2 counselees, namely MWEP and ERPA. Based on the results of this study, the researcher can conclude that both counselees, MWEP and ERPA have succeeded in managing and dividing time in their daily activities. Changes in both counselees can be seen in the 3rd meeting counseling process. MWEP and ERPA succeeded in dividing time for learning, playing and organizing activities. Furthermore, MWEP and ERPA have identified the priority scale in using time in their daily activities by prioritizing dividing time for their learning activities. This study can be concluded that the application of the reality approach with self-evaluation techniques is quite effective in overcoming the lack of time management in SMA 1 Bae Kudus students. Furthermore, it is hoped that BK teachers can apply reality counseling with self-evaluation techniques for students who still experience a lack of time management between studying and other priority activities. Meanwhile, further researchers can develop and find more effective alternatives.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



PENDAHULUAN

(Manajemen waktu atau pengelolaan dalam waktu merupakan proses pengendalian, perencanaan pada serangkaian acara yang telah direncanakan yang dapat membantu berjalannya acara dengan maksimal. Menurut Dewi (2019, p. 302) manajemen waktu adalah kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan, dan melaksanakan tanggung jawab demi kepuasan pribadi. Sedangkan menurut Andani (2019, p. 12) manajemen waktu adalah langkah-langkah untuk merencanakan mengatur mendorong dan memantau kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu serta menentukan apa yang lebih penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari agar semua yang dilakukan dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Fenomena riset yang dilakukan oleh Anjani (2023, p. 1453) Menunjukkan bahwa pengelolaan waktu dalam belajar memiliki dampak besar terhadap disiplin siswa. Namun, 52,6% dari 47,4% siswa mengalami kesulitan dalam mengimplementasikan sistem pengelolaan waktu belajar. Akibatnya, 31,6% siswa tidak dapat mengatur waktu belajar mereka dengan efektif.

Fenomena riset berikutnya yaitu oleh Wulandari (2023, p. 32) Menunjukkan bahwa penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Toboali pada siswa kelas XI IPS dengan jumlah responden sebanyak 73 siswa, dan sampel terdiri dari 20 siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari pada kelas XI IPS disebabkan oleh masalah manajemen waktu, seperti ketidaksiplinan siswa kelas XI IPS yang datang ke sekolah tidak sesuai waktu, serta ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas pada waktunya. Selain itu, hasil observasi yang dilakukan oleh Wulandari mengungkapkan bahwa siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah Toboali menghadapi tantangan dalam pengelolaan waktu karena kurangnya pemahaman tentang waktu, serta ketidakmampuan dan kekurangan pengetahuan mengenai manajemen waktu. Hal ini menyebabkan mereka kesulitan membedakan antara aktivitas belajar dan kegiatan pribadi, sehingga pengelolaan waktu menjadi masalah bagi siswa kelas XI IPS.

Di SMA 1 Bae Kudus ditemukan permasalahan yang serupa mengenai kurangnya manajemen waktu pada siswa kelas XI, hal ini peneliti dapatkan dari hasil observasi pada tanggal 13 Agustus 2024 kepada siswa bahwa ditemukan permasalahan kurangnya manajemen waktu oleh kedua siswa berinisial MWEP dan ERPA. Siswa berinisial MWEP nampak sering bermain game ketika di dalam kelas pada saat jam istirahat atau jam kosong, hal itu terlihat bahwa dirinya tidak dapat mengetahui skala prioritas dalam penggunaan waktu. Sedangkan siswa inisial ERPA nampak kurang mengorganisasikan waktunya sehingga dirinya terkadang terlambat mengerjakan tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru.

Berdasarkan hasil wawancara oleh Guru BK pada tanggal 13 Agustus 2024 di SMA 1 Bae Kudus, diketahui bahwa terdapat dua siswa berinisial MWEP dan ERPA yang memiliki permasalahan kurangnya manajemen waktu. Guru BK mengungkapkan bahwa siswa berinisial MWEP memang sering bermain handphone ketika dalam proses pembelajaran berlangsung. Sedangkan siswa berinisial ERPA kurang dapat mengatur dan merencanakan penggunaan waktu, terlihat dirinya mengirimkan tugas saat jam terakhir pengumpulan tugas.

Melihat permasalahan tersebut diperlukannya pemberian layanan dalam Bimbingan dan Konseling sebagai pemecahan permasalahan dan menuju pada tujuan yang diharapkan. Pemberian layanan dalam Bimbingan dan Konseling merupakan suatu kegiatan pemberian bantuan yang diberikan dengan tujuan pemecahan masalah. Sependapat dengan pendapat Amti (2008, p. 13), Prayitno dan Erman (2004:105) Mendefinisikan konseling sebagai sebuah metode dalam layanan bimbingan, di mana proses asistensi dilakukan melalui pertemuan langsung berupa wawancara antara konselor dan konseli. Tujuan dari interaksi ini adalah untuk membantu konseli memahami dirinya dengan lebih baik serta memanfaatkan potensi dirinya untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Dalam mengatasi permasalahan kurangnya manajemen waktu pada siswa, guru BK di SMA 1 Bae Kudus menggunakan layanan konseling behavioristik. Namun pada penelitian ini, dalam mengatasi kurangnya manajemen waktu oleh siswa, peneliti menggunakan inovasi layanan konseling realitas. Alasan peneliti menggunakan layanan konseling realitas, karena konseling realitas menekankan pada aspek-aspek kesadaran menunjuk kekeliruan perilaku konseli sekarang. konseling realitas menjadikan konseli merencanakan perilaku yang bertanggung jawab dan realistis.

Menurut Dian Fidya & Masril (2024, p. 41) konseling realitas merupakan salah satu mode dalam konseling yang menitikberatkan perhatian pada keadaan sekarang dan hal-hal yang akan datang (bukan pada kejadian masa lalu). Sedangkan menurut Daud (2019, p. 82) Teori dasar dari konseling realitas disebut sebagai "teori pilihan," yang menjelaskan bahwa orang bertindak secara independen dan berinteraksi dalam lingkungan sosial (baik dalam grup maupun komunitas) dengan memilih tindakan yang efektif serta bertanggung jawab.

Saptra (2023, p. 44) mengemukakan bahwa Inti dari terapi konseling realitas adalah masalah kehidupan yang dialami oleh konseli pada saat ini, dan dilaksanakan melalui interaksi yang dinamis antara konselor dan konseli. Dalam konteks ini, konselor mengajukan berbagai pertanyaan dan konseli memberikan jawaban sebagai tanggapan terhadap pertanyaan yang diajukan oleh konselor. Sehubungan dengan hal ini, kemampuan dalam bertanya adalah keterampilan yang perlu dikuasai oleh konselor realitas.

Menurut Syamsu (2021, p. 236) konseling realitas mengungkapkan bahwa interaksi yang baik dalam konseling dapat meningkatkan kepercayaan diri selama proses tersebut. Fokus utama dari konseling adalah pada perilaku yang sedang berlangsung saat ini, dan tidak berusaha untuk menyelidiki pengalaman masa lalu, seperti trauma di masa kecil, dan juga tidak mengakui adanya gangguan mental, karena hal tersebut dapat memberikan stigma yang menyakitkan. Tujuan dari konseling realitas adalah untuk membantu konseli menemukan cara yang lebih efektif dalam memenuhi semua kebutuhan mendasar mereka, atau untuk mendampingi konseli dalam merumuskan tujuan yang realistis, yang mencakup peningkatan kesehatan, hubungan interpersonal, kemampuan mengendalikan diri kemandirian, serta menikmati kehidupan.

Dalam proses pelaksanaan konseling realitas terdapat teknik *WDEP* sebagai suatu strategi konseling dan prosedur dalam membantu keinginan, perencanaan, evaluasi diri dan membangun kesadaran diri konseli. Teknik *WDEP* merupakan penjelasan dari *W* (keinginan), *D* (sedang dilakukan), *E* (evaluasi diri), dan *P* (perencanaan).

Corey, (2006. p. 325), (Wubbolding, 2000) sistem terapi realitas *WDEP* dapat digambarkan sebagai "efisien, aplikatif, mudah diterapkan, berlandaskan teori, bersifat lintas budaya, dan didasari oleh prinsip-prinsip manusia yang universal". Metode *WDEP* berguna untuk mendukung konseli dalam menggali keinginan mereka, merenungkan tindakan yang mungkin dilakukan. kesempatan untuk melakukan evaluasi diri, serta menyusun rencana untuk perbaikan.

Inti dari proses konseling realitas ada pada teknik evaluasi diri (*self evaluation*). Pada tahap teknik *self evaluation* ini konselor meminta konseli untuk mengevaluasi perilakunya yang sedang dilakukannya saat ini. Apakah hal itu benar dan apakah hal itu efektif untuk dilakukan.

Menurut Nurrahmah (2023, p. 6) *evaluation* adalah menilai aktivitas yang telah dilaksanakan oleh konseli pada tahap ini, semua konseli menilai apa yang telah mereka kerjakan pada lembar kegiatan yang mereka buat sendiri.

Sedangkan menurut Adibah & Priyambodo (2022, p. 32) *evaluation* (penilaian), adalah pusat dari metode nyata dalam mendukung siswa sebagai pembimbing dan mengevaluasi tindakan mereka. Pada fase ini, pembimbing dapat berhadapan dengan siswa terkait akibat dari tindakan mereka.

Dapat diambil kesimpulan bahwa layanan pendekatan realitas dengan teknik *self evaluation* merupakan konseling dengan menggunakan tahapan-tahapan pendekatan realitas dengan menggabungkan teknik *self evaluation*, yakni mengenal, mengevaluasi dan menganalisis diri konseli dalam proses konseling.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul mengatasi kurangnya manajemen waktu melalui layanan pendekatan realitas dengan teknik *self evaluation* pada siswa SMA 1 Bae Kudus.

METODE

Dalam penelitian ini yang berjudul "Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Melalui Pendekatan Realitas Dengan Teknik *Self Evaluation* Pada Siswa SMA 1 Bae Kudus" menggunakan pendekatan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian dengan metode kualitatif ini digunakan dalam meneliti dan menganalisis siswa di SMAN 1 Bae Kudus yang mengalami kurangnya manajemen waktu serta memperoleh deksripsi diri dari

siswa tersebut melalui metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi secara langsung di lapangan.

Rashid (2022, p. 77) mengemukakan bahwa ada dua macam studi kasus. Di tahap awal, ada analisis kasus internal, di mana peneliti berusaha memahami lebih jauh tentang individu atau kondisi tertentu. Peneliti ini menguraikan dengan jelas berbagai aspek dari kasus tersebut untuk memperlihatkan apa yang berlangsung. Selanjutnya, ada penelitian kasus yang lebih komprehensif, di mana seorang peneliti meneliti beberapa kasus sekaligus dalam konteks penelitian yang lebih luas.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil observasi sebelum diberikan layanan konseling pada tanggal 13 Agustus 2024 kepada siswa bahwa ditemukan permasalahan kurangnya manajemen waktu oleh kedua siswa berinisial MWEP dan ERPA. Siswa berinisial MWEP nampak sering bermain handphone ketika di dalam kelas pada saat jam istirahat atau jam kosong, hal itu terlihat bahwa dirinya tidak dapat mengetahui skala prioritas dalam penggunaan waktu. Sedangkan siswa inisial ERPA nampak kurang mengorganisasikan waktunya sehingga dirinya terkadang terlambat mengerjakan tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru. Berikutnya hasil wawancara sebelum diberikan layanan konseling dengan guru BK SMA 1 Bae pada tanggal 13 Agustus 2024, peneliti menyimpulkan bahwa diketahui bahwa terdapat dua siswa berinisial MWEP dan ERPA yang memiliki permasalahan kurangnya manajemen waktu. Guru BK mengungkapkan bahwa siswa berinisial MWEP memang sering bermain handphone ketika jam istirahat atau jam kosong mata pelajaran bersama teman-teman sekelasnya. Sedangkan siswa berinisial ERPA kurang dapat mengatur dan merencanakan penggunaan waktu, terlihat dirinya mengirimkan tugas saat jam terakhir pengumpulan tugas akibat kurangnya mengelola waktu antara belajar dan kegiatan OSIS.

Implementasi pendekatan realitas teknik *self evaluation* bertujuan untuk mendukung kemandirian konseli dalam mengambil keputusan yang lebih bertanggung jawab. Dalam penelitian ini, telah diterapkan kemandirian konseli dalam memilih tindakan yang terarah dan bertanggung jawab, khususnya terkait dengan permasalahan manajemen waktu. Setelah menerima konseling menggunakan pendekatan realitas teknik *self evaluation*, peneliti menemukan bahwa konseli menunjukkan faktor manajemen waktu yang kurang baik. Konseli menunjukkan kemajuan dalam pengelolaan waktu, yang dapat dilihat dari hasil observasi selama proses konseling.

Permasalahan pada konseli ini sesuai dengan teori indikator kurangnya manajemen waktu oleh Rahmah et al (2023, p. 2265) yaitu terdapat 5 hal utama terkait manajemen waktu, yaitu menetapkan skala prioritas, menentukan sasaran tenggat waktu, menjauhkan diri dari kebiasaan boros waktu, serta menghindari perilaku prokrastinasi atau penundaan. Indikator mengenai manajemen waktu tersebut tidak terpenuhi oleh diri konseli. Seperti a. kurang efektif terhadap penggunaan waktu, b. kurang efektif dalam mengorganisasikan terhadap penggunaan waktu, c. tidak dapat mengatur diri dalam kebiasaan boros penggunaan waktu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua konseli tersebut (MWEP dan ERPA) mengalami permasalahan kurangnya manajemen waktu. Hasil pada penelitian ini sesuai dengan konsep dasar konseling realitas oleh Corey (2009, p. 263) bahwa terapi realitas merupakan pendekatan yang fokus pada perilaku saat ini. Para terapis sebagai pembimbing dan teladan serta memotivasi konseli melalui berbagai teknik yang membantu mereka menghadapi realitas dan memenuhi kebutuhan dasar dengan cara yang aman bagi diri serta orang lain. Inti dari terapi realitas adalah menerima tanggung jawab individu yang berkaitan dengan kesejahteraan mental.

Dalam penelitian konseling realitas dengan teknik *self evaluation*, konseli dibimbing untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka dengan metode yang aman serta efisien bagi diri sendiri dan orang lain. Konseli didorong untuk menilai perilaku mereka dalam usaha memenuhi kebutuhan dan keinginan yang ada. Apabila konseli mampu memenuhi kebutuhan serta keinginan mereka dengan tindakan yang bertanggung jawab, maka terwujudnya kehidupan yang ideal dan realistis.

Sesuai dengan tujuan konseling dengan pendekatan realitas teknik *self evaluation*, yaitu mendukung kemandirian konseli dalam mengambil keputusan yang lebih bertanggung jawab. Pelaksanaan konseling dilakukan

sejumlah 3 kali pertemuan dengan kedua konseli (MWEP dan ERPA). Pada akhirnya, kedua konseli bersama-sama mengevaluasi perilaku yang dianggap kurang efektif dalam memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. Pada pertemuan ke 3 ini kedua konseli mengungkapkan kesepakatan bahwa dengan mengatur dan membagi waktu antara kegiatan belajar, berorganisasi dan bermain game dapat mencapai pemenuhan kebutuhannya. Hal tersebut diungkapkan oleh kedua konseli pada tahapan teknik *self evaluation* di pertemuan ke 3, berikut ini ungkapan konseli I MWEP **“Iya bu betul sekali. saya merasa setelah membagi waktu, terpenuhi segala keinginan saya bu, dari terpenuhinya kebahagiaan saya bermain game, tetap bisa belajar dan melakukan kegiatan lainnya”**. Selanjutnya ungkapan konseli II ERPA **“Iya bu betul sekali. saya merasa setelah membagi waktu, terpenuhi segala keinginan saya bu, dari terpenuhinya kebahagiaan saya untuk tetap mendapatkan hasil prestasi belajar saya yang memuaskan lalu tetap bisa berorganisasi dalam menambah wawasan saya bu”**.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dalam mengatasi kurangnya manajemen waktu dalam menggunakan pendekatan realitas dengan teknik *self evaluation* dapat dikatakan cukup efektif dalam mengatasi permasalahan kurangnya manajemen waktu pada kedua konseli, yaitu MWEP dan ERPA. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebelum diberikan layanan konseling, yaitu kedua konseli mengalami kurangnya manajemen waktu. gejala yang terlihat adalah lebih banyak menghabiskan waktu bermain game, berkegiatan OSIS hal itulah yang membuat dirinya tidak dapat menentukan kegiatan prioritas, terlambat mengumpulkan tugas dan pernah mendapat teguran oleh guru. Selanjutnya setelah diberikan konseling realitas dengan teknik *self evaluation* sebanyak 3 kali pertemuan, kedua konseli bersama-sama mengevaluasi perilaku yang dianggap kurang efektif dalam memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. . Hal tersebut diungkapkan oleh kedua konseli pada tahapan teknik *self evaluation* di pertemuan ke 3, berikut ini ungkapan konseli I MWEP **“Iya bu betul sekali. saya merasa setelah membagi waktu, terpenuhi segala keinginan saya bu, dari terpenuhinya kebahagiaan saya bermain game, tetap bisa belajar dan melakukan kegiatan lainnya”**. Selanjutnya ungkapan konseli II ERPA **“Iya bu betul sekali. saya merasa setelah membagi waktu, terpenuhi segala keinginan saya bu, dari terpenuhinya kebahagiaan saya untuk tetap mendapatkan hasil prestasi belajar saya yang memuaskan lalu tetap bisa berorganisasi dalam menambah wawasan saya bu”**.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, E. W., Handayani, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa Kelas X SMA Kartika III-1 Banyubiru. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 14(2), 8–19. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v14i2.1030>
- Anjani, E. T. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar dalam Peningkatan Kedisiplinan dan Prestasi pada Siswa SMA/SMK. *Karimah Tauhid*, 2(5), 1447–1453.
- Amti, P. dan E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.
- Adibah, D., & Priyambodo, B. (2022). Penggunaan konseling realitas berbasis teknik wdpep untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. *SENACAM: Seminar Nasional Mahasiswa*, April, 29–43.
- Corey, Gerald (2006). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* Edisi delapan. Thomson Brooks: Amerika
- Corey, Gerald (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama: Bandung
- Dewi, W. C. (2019). Kontribusi Manajemen Waktu, Lingkungan di Rumah, dan Motivasi Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK. *Media Manajemen Pendidikan*, 2(2), 300. <https://doi.org/10.30738/mmmp.v2i2.4908>
- Dian Fidya, & Masril. (2024). Pendekatan Realistik Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1086–1100. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5814>
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli melalui Konseling Realitas. *At-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 80–91.

- Nurrahmah, L. A. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMK Farmasi Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.7976>
- Prayitno dan Erman A. (2004). *Dasar-dasar landasan Bimbingan dan Konseling*. Rieneka Cipta: Jakarta.
- Rashid, F. (2022). *Buku Metode penelitian Fathor Rasyid*.
- Rahmah, D. D. N., Firjatullah, F., Saputro, E., Silvianti, A. D., Zahra, N. N. Y., & Kiftiyah, A. (2023). Efektivitas Tabel Prioritas Dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Berorganisasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2257. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14829>
- Saptra, W. N. E. (2023). *Modul Pengantar Konseling Individual*. 18.
- Wulandari, E. (2023). Pengaruh Konseling Individual Dalam Mengatasi Masalah Manajemen Waktu Peserta Didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 4(1), 30–33.
- Yusuf, Syamsu. (2021). *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Refika Aditama: Bandung