
Time Management to Reduce Delays in Middle School Students: Time Management untuk Mengurangi Keterlambatan pada Siswa SMP

Aini Nadhifah Purnamasari
Suroso Suroso

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

This study aimed to determine the effectiveness of providing time management assistance. to reduce the intensity of tardiness in 7th grade female students. This research is an experimental study with a single subject research. Interventions were carried out on research subjects and parents. Intervention by accompanying the subject in managing the time of daily activities clearly and in writing, while the subject of intervention in parents is psychoeducation. Interventions conducted on the subject were done in 4 sessions with each session carried out for 60 minutes where in the first session the subject was given an explanation of the importance of time management, in the second session the subject was asked to detail the important daily activities and must be carried out and determine the time at each activity, in the third session the subjects were asked to evaluate related matters that did not support the fulfillment of the specified time management and the things that might be done to keep doing activities in accordance with the time specified and for the fourth session the subjects were asked to evaluate the entire intervention process and conclude with regard to its effects. The intervention that was carried out to parents was carried out 1 time with a duration of 30 minutes. The result of the intervention is that the research subject can manage the time of daily activities more clearly and in writing so that he can follow the set time. In the subject's parents, the subject's mother understood more about the subject's problems and needs so that the parents paid more attention to the subject and determined someone to bring the subject to school at the designated time. From the interventions carried out, there are changes in the way of thinking and attitudes towards the subject and parents of the subject which are expected to reduce the intensity of the subject's lateness to school.

P ENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan memiliki beberapa tujuan, seperti melatih kemampuan siswa dalam bersosialisasi, mempelajari tata krama yang berlaku dalam lingkungan sosialnya serta membangun tanggungjawab dalam menjalankan tata tertib yang ada. Tata tertib di sekolah bertujuan untuk membantu terlaksananya program sekolah dan meningkatkan tanggungjawab pada diri siswa agar mampu menjalankan tugas-tugas kehidupan manusia, baik secara individu maupun sebagai anggota masyarakat [1]. Tata tertib dibuat untuk dijalankan dan dipatuhi oleh semua anggota sekolah mulai dari kepala sekolah, guru, staff, dan para siswa. Jika tata tertib ini dilanggar maka akan ada sanksi atau hukuman yang diberikan [2]. Pelanggaran terhadap tata tertib memang banyak dijumpai di sekolah sekolah yang umumnya dilakukan oleh para siswa. Tarmidzi [2] menjelaskan bahwa pelanggaran adalah tidak terlaksananya peraturan atau tata tertib secara konsisten yang akan menjadi salah satu penyebab utama terjadinya berbagai bentuk dan kenakalan yang dilakukan siswa, baik di dalam maupun di luar sekolah. Salah satu pelanggaran umum di sekolah adalah siswa yang datang terlambat ke sekolah. Perilaku terlambat merupakan pelanggaran yang ringan, namun jika hal tersebut tidak di atasi dengan baik, maka akan timbul beberapa permasalahan seperti berdampak negatif pada perkembangan dan prestasi belajar siswa [2]. Keterlambatan pada siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti sifat bermalas-malasan,

kurangnya motivasi terhadap materi yang diberikan dan kebiasaan melamun. Faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan suasana di sekolah [3],[4].

Di SMP X, terdapat siswa kelas 7 berinisial Z yang berjenis kelamin perempuan memiliki intensitas keterlambatan yang lebih sering dibandingkan dengan teman-temannya dimana keterlambatan rata-rata yang dilakukan dilakukan oleh Z 5 kali dalam satu bulan. Berdasarkan dari data awal yang diperoleh dari guru BK, terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi Z terlambat ke sekolah. Faktor internal yaitu Z yang bangun terlalu siang dan faktor eksternal yaitu kemacetan lalu lintas yang terjadi pada pagi hari saat hendak pergi ke sekolah.

Berdasarkan dari faktor-faktor yang ada, manajemen waktu yang kurang baik pada diri Z serta lingkungan keluarga yang kurang mendukung sehingga Z memiliki permasalahan terkait dengan keterlambatan. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian pendampingan manajemen waktu (*time management*) pada Z.

Time management adalah tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas [5]. *Time management* dilakukan dengan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas secara lebih efektif dan efisien.

Fischer dalam Gea [6] menjelaskan bahwa pengembangan dan penerapan *time management* hasilnya tidak selalu kelihatan pada tahap awal penerapannya, namun dengan penerapan yang konsisten, hasilnya bisa sangat mengagumkan. Oleh karena penting untuk membuat capaian hasil di masa depan dalam *time management* yang dibuat kini untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam waktu yang jauh ke depan.

Gea [6] menjelaskan bahwa Scott menekankan pada satu tantangan mendasar *time management* yang efektif yaitu memahami perbedaan antara “urgent” dan “important”, “mendesak” dan “penting”. “Mendesak” sendiri tidak membuat tugas itu penting. Hal “penting” itu terkait dengan prinsip pribadi.

Konsep dasar *time management* adalah penggunaan waktu secara efisien dalam merealisasikan pengerjaan suatu tugas. Para ahli percaya bahwa beberapa hal berikut penting dipertimbangkan dalam perancangan *time management* yang bagus, yaitu :

1. Memprioritaskan tugas-tugas penting, dan didasarkan atas sumber daya yang tersedia.
2. Mengembangkan perencanaan dan menggunakan waktu yang tersedia dengan cara seefisien mungkin.
3. Memantau penyimpangan-penyimpangan dan gangguan yang terjadi yang mengganggu jalannya pekerjaan sesuai jadwal.
4. Mengembangkan efisiensi dan mengurangi tekanan atas jadwal yang telah dibuat.

Pandangan Covey [7] tentang perbedaan antara penting dan mendesak. Kedua hal itu (“penting” dan “mendesak”) membentuk 4 kuadran dengan ciri khas masing-masing. Kuadran I berkaian dengan hal-hal penting dan juga mendesak; kuadran II berisi hal-hal penting tapi tidak mendesak; kuadran III berisi hal-hal tidak penting namun mendesak; dan kuadran IV berisi hal-hal tidak penting dan juga tidak mendesak. [Figure 1](#) [7]

	Mendesak	Tidak mendesak
Penting	I AKTIVITAS: Kritis Masalah yang mendesak Proyek yang digerakkan oleh batas waktu	II AKTIVITAS: Pencegahan, aktivitas KP Pengembangan hubungan Pengenalan peluang baru Perencanaan, rekreasi
Tidak penting	III AKTIVITAS: Interupsi, beberapa telepon Beberapa pos dan laporan Beberapa pertemuan Urusan yang mendesak Aktivitas yang populer	IV AKTIVITAS: Hal-hal sepele, kerja rumah Beberapa pos Beberapa telepon Pemborosan waktu Aktivitas menyenangkan

Figure 1. Kuadran Penting dan Mendesak

Setelah seseorang menentukan apa saja yang termasuk dalam hal yang penting dan tidak penting serta mendesak dan tidak mendesak. Orang tersebut haruslah mengalokasikan waktu untuk hal tersebut dimana sebuah pengelolaan waktu yang tergolong bagus ketika kita mengalokasikan waktu kita sebanyak 60% untuk Kuadran II, 20% untuk Kuadran I, sisanya 15% untuk Kuadran III dan 5% untuk Kuadran IV. Ada juga yang berhasil menjalankan penggunaan waktu mereka 75% untuk Kuadran II dan 15% untuk Kuadran I, sisanya untuk Kuadran III dan IV dimana hal tersebut menuntut disiplin diri yang tinggi, dengan hasil yang tentu jauh lebih baik [6].

Setelah perencanaan dibuat, penting bagi seseorang untuk melakukan proteksi agar apa yang direncanakan dapat berjalan dengan baik, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan pengkondisian lingkungan yang sekiranya dapat menghambat jalannya rencana yang telah dibuat dimana perencanaan dan pelaksanaan *time management* yang baik akan berhubungan langsung dengan kinerja dan kepuasan serta dapat mengurangi kekhawatiran dan kecemasan yang seringkali terjadi pada diri seseorang berkaitan dengan *time management* yang buruk [6].

M E T O D E

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian tunggal atau *single subject research*. Partisipan dalam penelitian ini adalah Z sebagai subjek penelitian dan orang tua subjek. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mengamati perilaku yang tampak pada subjek penelitian selama proses belajar mengajar dan pada waktu istirahat di sekolah. Wawancara dilakukan kepada subjek penelitian, orangtua dan guru untuk mendapatkan gambaran terkait keterlambatan yang terjadi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah tata tertib sekolah dan daftar keterlambatan siswa.

Berdasarkan dari data yang diperoleh, peneliti kemudian menetapkan langkah-langkah yang harus dilakukan sebagai bentuk intervensi. Intervensi dilakukan kepada Z sebagai subjek penelitian dan orangtua subjek. Intervensi dengan mendampingi subjek dalam mengatur waktu kegiatan sehari-hari secara jelas dan tertulis, sedangkan pada orangtua subjek intervensi yang dilakukan adalah psikoedukasi. Intervensi yang dilakukan kepada subjek dilakukan sebanyak 4 sesi dengan masing-masing sesi dilakukan selama 60 menit dimana pada sesi pertama subjek diberikan penjelasan mengenai pentingnya *time management*, pada sesi kedua subjek diminta untuk merincikan kegiatan sehari-hari yang penting dan harus dilakukan dan menentukan waktu pada masing-masing kegiatan, pada sesi ketiga subjek diminta mengevaluasi terkait hal-hal yang tidak mendukung pemenuhan *time management* yang ditentukan dan hal-hal yang mungkin dapat dilakukan untuk tetap melakukan kegiatan sesuai pada waktu yang telah ditentukan dan untuk pada sesi ke empat subjek diminta untuk mengevaluasi keseluruhan proses intervensi dan menyimpulkan terkait dengan pengaruhnya. Intervensi yang dilakukan kepada orangtua dilakukan sebanyak 1 kali dengan durasi

selama 30 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari observasi, wawancara dan dokumentasi diperoleh hasil bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi Z seringkali terlambat ke sekolah. Faktor internal berupa Z yang tidak memiliki waktu yang jelas untuk melaksanakan kegiatannya. Z tidak mengatur waktu bangun dari tidurnya, Z yang lama dalam bersiap-siap ke sekolah, Z yang mengerjakan PR pada pagi hari sebelum berangkat sekolah, Z juga memiliki jadwal tidur malam yang tidak menentu. Faktor eksternal yang mempengaruhi Z terlambat ke sekolah adalah komunikasi antar anggota keluarga terkait sekolah Z yang kurang baik dan kemacetan lalu lintas pada pagi hari. Pada saat Z menerima hukuman karena terlambat, Z cenderung untuk melakukan penerimaan dan tidak terbuka kepada keluarganya terkait dengan apa yang ia pikirkan dan ia rasakan sehingga keluarga tidak mengetahui secara pasti permasalahan yang terjadi pada diri Z dan hal yang dapat membantunya untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Setelah intervensi yang dilakukan kepada Z sebagai subjek penelitian dan orangtua subjek diperoleh hasil sebagai berikut: [Figure 2](#)

Figure 2. *Perubahan Pada Diri Target Intervensi*

Dari intervensi yang dilakukan, terdapat perubahan cara berfikir dan sikap pada diri subjek dan orangtua subjek yang diharapkan dapat mengurangi intensitas keterlambatan subjek ke sekolah.

Pada diri subjek mulai tumbuh perasaan tidak menyenangkan saat hukuman diberikan kepadanya. Adanya pendampingan manajemen waktu yang secara rinci dan tertulis membuat subjek lebih mudah untuk menjalankan kegiatan sehari-hari secara efektif. Selain itu, subjek sudah mulai berani mengungkapkan hal-hal yang ia pikirkan dan ia rasakan.

Orangtua subjek lebih memahami permasalahan yang terjadi kepada subjek di sekolah dan menentukan sikap terkait dengan bantuan yang diberikan untuk mengurangi atau mengatasi permasalahan terkait dengan keterlambatan ke sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang telah dilaksanakan kepada klien memberikan hasil yang cukup baik dimana subjek penelitian sudah mendapatkan perubahan cara berfikir dan sikap setelah adanya pendampingan manajemen waktu. Dalam hal ini, intervensi yang telah diterapkan dapat dikatakan cukup baik dan sesuai dengan tujuan intervensi yaitu klien dapat mengatur waktunya dengan baik. Hasil intervensi kepada orangtua juga memberikan hasil yang cukup baik. Orangtua lebih memahami permasalahan yang terjadi kepada subjek di sekolah dan menentukan sikap terkait dengan bantuan yang diberikan untuk mengurangi atau mengatasi permasalahan terkait dengan keterlambatan ke sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Suroso, M.S, Psikolog selaku Dekan fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya sekaligus dosen pembimbing.

-
2. Ibu Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Ketua Prodi Magister Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya.
 3. Ibu Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pengampu mata kuliah Teknik Presentasi Karya Ilmiah.
 4. Pihak SMP yang mengizinkan penulis melakukan penelitian di sekolah tersebut.
 5. Subjek penelitian dan orangtua subjek yang dapat kerjasama dengan baik untuk membantu keberhasilan dalam penelitian ini.
 6. Pihak-pihak lain yang telah membantu dalam penulisan penelitian ini.

References

1. Nawawi, H. H. "Organisasi Sekolah dan Pengelolaan kelas sebagai Lembaga Pendidikan". Jakarta: Tema Baru, 1998.
2. Naqiyah, N., Insiroh. L. "Studi tentang Penanganan Siswa yang Terlambat Tiba di Sekolah oleh Guru BK SMA Negeri 1 Gresik". Surabaya: UNESA, 2016.
3. Rahman, R. N. "Upaya Mengatasi Keterlambatan Masuk Kelas Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Sosiodrama". Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling, 2013.
4. Chasanah, N. "Upaya Mengatasi Keterlambatan Siswa Masuk Kelas Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Manajemen Waktu". Jurnal Volume 4 Nomor 2, 2017.
5. Singh, D. & Jain, S. C. "Working process of time management in SAP HR module". International Journal of Management Research and Reviews, 3, 2013.
6. Gea, A. A. "Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien". Jurnal Humaniora, 2014
7. Covey, S. R. "The 7 Habits of Highly Effective People". New York: Free Press, 2004.