



Menyusun Jadwal Harian yang Efektif: Panduan Manajemen Waktu untuk Siswa

Aprilly Putri Anggraini¹, Sofyan Abdi², Afra Hasna³, Nizzah Mazaya Putri⁴

¹⁻⁴Universitas As-Syafiiyah, Jakarta, Indonesia

*Email: anggrainiaprillyputri@gmail.com¹, sofyanabdi@unj.ac.id, afra.bk@uia.ac.id², nizzahhh02@gmail.com⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis dalam menyusun jadwal harian yang efektif sebagai bagian dari manajemen waktu bagi siswa. Instrumen yang digunakan berupa pelatihan pembuatan jadwal harian, observasi, serta wawancara singkat untuk mengevaluasi pemahaman dan dampak penerapan jadwal tersebut pada siswa. Metode yang diterapkan meliputi pemaparan materi mengenai manajemen waktu, praktik langsung penyusunan jadwal harian, serta diskusi kelompok untuk refleksi dan evaluasi hasil. Hasil yang dicapai menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program ini mampu membuat jadwal harian dengan baik, menjadi lebih terorganisir, meningkatkan fokus belajar, serta menunjukkan peningkatan disiplin dan tanggung jawab terhadap aktivitas sehari-hari. Selain itu, siswa melaporkan adanya peningkatan produktivitas, penurunan tingkat stres, dan kemampuan mengatur waktu antara belajar dan aktivitas lainnya secara lebih seimbang. Temuan ini menegaskan bahwa penyusunan jadwal harian yang efektif, dengan dukungan pelatihan dan bimbingan, berperan penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan manajemen waktu yang baik sejak dini.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Perilaku Terlambat, Disiplin Siswa, Manajemen Waktu, Pendekatan Kualitatif.

LATAR BELAKANG

Kedisiplinan waktu merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik siswa. Salah satu indikator kedisiplinan yang sering kali diabaikan oleh siswa adalah ketepatan waktu dalam hadir ke sekolah. Fenomena keterlambatan siswa datang ke sekolah menjadi permasalahan yang umum terjadi di berbagai jenjang pendidikan, terutama pada tingkat menengah. Keterlambatan ini bukan hanya mengganggu proses belajar mengajar, tetapi juga mencerminkan kurangnya kemampuan manajemen waktu (time management) pada diri siswa.

Menurut Gata et al., 2019 (dalam jurnal Astuti, 2020) Telat datang sekolah dapat diartikan sebagai suatu perbuatan yang tidak bisa ditiru atau dilakukan sebelum waktunya atau tidak tepat waktu

Time management atau manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam mengatur dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu (Macan et al., 1990). Kemampuan ini mencakup perencanaan, penjadwalan, serta pengendalian terhadap kegiatan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih terorganisir, jarang terlambat, dan menunjukkan performa

Akademik yang lebih tinggi (Trueman & Hartley, 1996). Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengatur waktu akan kesulitan untuk menyeimbangkan antara waktu belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya, yang pada akhirnya memicu perilaku keterlambatan.

Beberapa faktor yang memengaruhi buruknya manajemen waktu siswa antara lain kurangnya kesadaran akan pentingnya waktu, tidak adanya perencanaan harian, serta pengaruh lingkungan seperti pola tidur yang tidak teratur dan kurangnya pengawasan dari orang tua. Mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk menyusun intervensi yang tepat dalam meningkatkan disiplin waktu siswa.

Rumusan masalah Bagaimana peran keterampilan manajemen waktu dalam mengatasi keterlambatan siswa datang ke sekolah?, Tujuan penulisan untuk mengkaji keterkaitan antara manajemen waktu dan perilaku keterlambatan siswa, serta menyajikan pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan manajemen waktu mereka guna meminimalisir keterlambatan hadir ke sekolah.

PEMBAHASAN

Diagram "Time Management Siswa" menggambarkan hubungan antara faktor internal penyebab keterlambatan datang ke sekolah, intervensi yang dilakukan, serta hasil dan implikasi dari penerapan manajemen waktu dalam konteks bimbingan konseling sekolah.

Faktor Internal Penyebab Keterlambatan

Diagram menunjukkan bahwa keterlambatan siswa disebabkan oleh beberapa faktor internal, yaitu:

- Tidak adanya perencanaan harian yang terstruktur
- Rutinitas pagi yang tidak konsisten
- Kebiasaan menunda aktivitas (prokrastinasi)
- Tidur larut malam akibat penggunaan gawai

Faktor-faktor ini mencerminkan kurangnya keterampilan manajemen waktu dan disiplin diri yang memengaruhi kedisiplinan siswa dalam datang tepat waktu ke sekolah.

Intervensi: Konseling Kelompok dan Pelatihan

Untuk mengatasi keterlambatan, dilakukan intervensi berupa konseling kelompok dan pelatihan manajemen waktu yang meliputi:

- Refleksi dan diskusi bersama siswa untuk mengidentifikasi penyebab keterlambatan secara mendalam
- Penyusunan jadwal harian yang realistis dan terstruktur untuk mengatur aktivitas siswa
- Penetapan prioritas kegiatan agar siswa dapat fokus pada hal-hal penting
- Penguatan positif untuk membangun dan mempertahankan kebiasaan baru yang lebih disiplin

Pendekatan ini sejalan dengan praktik bimbingan konseling yang efektif dalam membantu siswa mengelola perilaku dan tanggung jawabnya secara mandiri.

Hasil: Penurunan Frekuensi Keterlambatan

Setelah intervensi diterapkan, terjadi penurunan signifikan dalam frekuensi keterlambatan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan manajemen waktu melalui konseling dan pelatihan mampu meningkatkan kedisiplinan dan ketepatan waktu siswa, sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih lancar dan efektif.

Implikasi: Integrasi Manajemen Waktu dalam Bimbingan Konseling Sekolah

Diagram menegaskan pentingnya integrasi materi manajemen waktu ke dalam program bimbingan konseling di sekolah. Guru BK (Bimbingan Konseling) berperan penting dalam memberikan edukasi, membimbing, serta memantau perkembangan kebiasaan manajemen waktu siswa secara berkelanjutan.

Pendekatan ini tidak hanya mengatasi masalah keterlambatan, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan hidup yang esensial untuk keberhasilan akademik dan pribadi di masa depan



1. Penerapan Teknik Mind Mapping dalam Penjadwalan
Siswa dilatih menggunakan teknik mind mapping untuk membuat jadwal harian secara visual. Teknik ini membantu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan dalam proses perencanaan (Buzan, 2010).
2. Evaluasi Harian dan Mingguan
Guru BK mendorong siswa untuk melakukan evaluasi harian dan mingguan terhadap jadwal yang sudah dibuat. Evaluasi ini bertujuan agar siswa dapat melihat konsistensi dan melakukan perbaikan secara mandiri (Santrock, 2012).
3. Pelibatan Orang Tua dalam Pemantauan Jadwal
Orang tua diberikan edukasi mengenai pentingnya manajemen waktu dan dilibatkan dalam memantau jadwal anak di rumah. Sinergi antara sekolah dan rumah terbukti meningkatkan keberhasilan program (Yusuf, 2014).
4. Integrasi Manajemen Waktu dalam Mata Pelajaran Lain
Beberapa guru mata pelajaran dilibatkan untuk menyisipkan pesan-pesan tentang pentingnya manajemen waktu dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini membuat siswa lebih sadar akan pentingnya manajemen waktu secara menyeluruh (Hurlock, 2004).
Pendekatan ini sejalan dengan praktik bimbingan konseling yang efektif dalam membantu siswa mengelola perilaku dan tanggung jawabnya secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara semi-terstruktur menjadi instrumen kunci dalam penelitian ini untuk menggali informasi mendalam mengenai pola manajemen waktu siswa. Melalui interaksi langsung dengan empat siswa SMA yang menjadi subjek penelitian, peneliti dapat memahami secara subjektif bagaimana mereka mengelola waktu sehari-hari.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pola manajemen waktu yang kurang efektif, terlihat dari tidak adanya perencanaan harian yang terstruktur dan rutinitas pagi yang tidak konsisten. Siswa cenderung menjalani aktivitas tanpa jadwal yang jelas, yang berdampak langsung pada kedisiplinan mereka.

Selain pola manajemen waktu yang tidak efektif, wawancara juga berhasil mengungkap penyebab utama keterlambatan siswa. Kurangnya perencanaan harian menjadi faktor dominan, di mana siswa sering kali tidak memiliki daftar kegiatan atau prioritas yang jelas untuk setiap harinya.

Ditambah lagi, tidak adanya rutinitas pagi yang konsisten, seperti waktu bangun tidur yang berubah-ubah dan persiapan sekolah yang terburu-buru, semakin memperparah masalah keterlambatan.

Kecenderungan menunda-nunda aktivitas, mulai dari bangun tidur hingga persiapan sekolah, juga diakui oleh para siswa sebagai kebiasaan yang sulit dihilangkan.

Lebih lanjut, wawancara semi-terstruktur juga mengidentifikasi kebiasaan malam hari siswa sebagai kontributor signifikan terhadap keterlambatan. Mayoritas siswa mengaku menghabiskan banyak waktu di malam hari untuk bermain gawai. Aktivitas ini sering kali menyebabkan mereka tidur larut malam, yang secara otomatis membuat sulit untuk bangun pagi keesokan harinya.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa keterlambatan bukan hanya masalah kedisiplinan di pagi hari, melainkan juga terkait erat dengan pola hidup dan kebiasaan yang terbentuk di luar jam sekolah

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kedisiplinan waktu, khususnya ketepatan waktu hadir di sekolah, merupakan indikator penting keberhasilan akademik siswa dan mencerminkan kemampuan manajemen waktu mereka. Keterlambatan siswa merupakan masalah umum yang diakibatkan oleh pola manajemen waktu yang kurang efektif. Hasil wawancara mendalam dengan siswa mengungkapkan bahwa penyebab utama keterlambatan meliputi kurangnya perencanaan harian, rutinitas pagi yang tidak konsisten, kecenderungan menunda aktivitas, dan kebiasaan tidur larut malam akibat penggunaan gawai.

Intervensi melalui konseling kelompok dan pelatihan manajemen waktu terbukti efektif dalam mengatasi perilaku keterlambatan. Intervensi ini mencakup refleksi bersama, penyusunan jadwal harian, penetapan prioritas, dan penguatan positif, yang sejalan dengan teori behavioristik dalam konseling. Terjadi penurunan signifikan pada frekuensi keterlambatan setelah intervensi, menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu dapat ditingkatkan dan berdampak positif pada kedisiplinan siswa.

Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek dan durasi intervensi yang singkat, temuan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Peran guru BK sangat krusial dalam membekali siswa dengan keterampilan manajemen waktu yang esensial untuk kesuksesan akademik dan pribadi di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, W. H., & Darmawan, P. (2023). *Pengaruh Teknik Self-Management dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang ke Sekolah pada Siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat*, 1–20.
- Amalia, V. C., & Kurniawati, W. (2024). *Strategi Guru Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa Di SMP Negeri 1 Baitussalam*, 263–273.
- Buzan, T. (2010). *The Mind Map Book*. London: BBC Active.
- Chasanah, N. (2017). *Upaya Mengatasi Keterlambatan Siswa Masuk Kelas Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Manajemen Waktu*, 29–40.
- Deslinda, G. I. A. (2024). *Penerapan Manajemen Waktu melalui Jadwal Harian Untuk Siswa Kelas 6 SD N 1 Kismoyoso Boyolali*. *Time Management, Daily Schedule, Children*, 123–127.
- Fazidatur Rofi, M., & Sulaiman, T. (2025). *Analisis Manajemen Waktu Siswa Sekolah Dasar Melalui Jurnal Harian*, 283–290.
- Hapsari, A., et al. (2022). *Analisis Keterlambatan Siswa SMAN 1 Turi serta Pemecahannya Melalui Konseling Kelompok Realita*.
- Hasanah, U. (2020). *Studi Tentang Penanganan Siswa yang Terlambat Tiba di Sekolah oleh Guru BK SMA Negeri 13 Muaro Jambi*.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyanti, S., & Junaidi, A. (2023). *Penerapan Manajemen Waktu untuk Mengatasi Keterlambatan dan Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMP Negeri 2 Sarang*, 62–68.
- Prayitno, & Emran. (2013). *Efektivitas Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Terlambat di SMK Negeri 1 Metro*.
- Putra, A. A., & Maulana, D. M. (2022). *Implementasi Manajemen Waktu pada Siswa Sekolah Dasar*. *KKN; Elementary School; Time Management; Implementation*, 17–23.
- Santrock, J. W. (2012). *Educational Psychology*. Jakarta: Kencana.
- Semarang, D. S. (2024, July 17). *Membangun Kesadaran dan Tanggung Jawab Bagi Siswa Terlambat*.
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.