



EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ANTECEDENT CONTROL PROCEDURES UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN WAKTU SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 MAWASANGKA TENGAH

Hikmahyasi, Samsaifil

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: hikmah.yasil2@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan manajemen waktu siswa, mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik antecedent control procedures, serta menguji efektivitasnya dalam meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest dengan teknik purposive sampling. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dengan sampel sebanyak 8 siswa yang berada dalam kategori rendah dalam manajemen waktu. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebelum diberikan treatment (pre-test), mayoritas siswa berada dalam kategori sedang (72%), tinggi (15%), dan rendah (13%). Sebanyak 8 siswa dalam kategori rendah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik antecedent control procedures selama empat pertemuan, yang mencakup aspek menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang. Hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan dengan 88% siswa mencapai kategori tinggi dan 12% dalam kategori sedang. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara pre-test dan posttest dengan nilai $p = 0.012$ ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa teknik antecedent control procedures efektif dalam meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Manajemen Waktu, Antecedent Control Procedures.

PENDAHULUAN

Masalah manajemen waktu sering menjadi alasan utama siswa tidak menyelesaikan tugas karena kurang disiplin dalam mengatur waktu secara efektif (Juliasari & Kusmanto, 2016). Schunk et al. (Muhammad Syafii dkk., 2025) menambahkan bahwa tantangan ini tidak hanya dialami siswa, tetapi juga orang dewasa, karena setiap individu memiliki kondisi belajar yang unik mulai dari waktu, rutinitas, hingga kesiapan mental. Kemampuan mengelola waktu secara baik membantu siswa menyeimbangkan kegiatan akademik, ekstrakurikuler, dan waktu istirahat, sehingga mencegah kelelahan dan stres. Selain itu, keterampilan ini membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan penetapan prioritas yang akan sangat berguna di dunia kerja dan kehidupan sehari-hari (Donna Jesika & Maryatun, 2024).

Menurut Atkinson (Ahmad Zaki, 2021), manajemen waktu adalah suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya. Definisi ini menunjukkan bahwa manajemen waktu bukan hanya mengacu kepada pengelolaan waktu, tetapi lebih cenderung pada bagaimana memanfaatkan waktu. Individu yang

mampu mengelola waktu akan menentukan prioritas dari berbagai tugas yang dihadapi, fokus waktu dan energi pada tugas yang penting terlebih dahulu.

Manajemen waktu yang buruk menjadi penyebab utama keterlambatan siswa ke sekolah, terutama akibat sulitnya mengatur jadwal tidur dan persiapan pagi. Ketidakteraturan ini mengganggu proses belajar dan berdampak negatif pada prestasi akademik. Oleh karena itu, keterampilan manajemen waktu sangat penting untuk membantu siswa menyusun prioritas, datang tepat waktu, serta menumbuhkan tanggung jawab dan kedisiplinan. Peningkatan manajemen waktu menjadi solusi efektif untuk mengurangi kebiasaan terlambat dan mendukung keberhasilan pembelajaran di sekolah. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah, siswa kelas X masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, ditandai dengan seringnya keterlambatan saat masuk sekolah maupun kembali ke kelas setelah istirahat. Hal ini menunjukkan manajemen waktu yang belum optimal, sehingga diperlukan intervensi seperti layanan bimbingan kelompok dengan teknik Antecedent Control Procedures untuk membantu meningkatkan kedisiplinan waktu siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, Guru BK, dan

siswa di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah, ditemukan bahwa banyak siswa kelas X mengalami masalah manajemen waktu yang ditandai dengan tingginya angka keterlambatan, kurangnya semangat belajar, dan ketidaksiapan menghadapi aktivitas sekolah. Permasalahan ini dipicu oleh rendahnya kesadaran akan disiplin waktu, kebiasaan begadang, kesulitan menyusun jadwal, serta kurangnya kemampuan mengatur prioritas, yang berdampak negatif pada tanggung jawab dan prestasi akademik siswa. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi untuk meningkatkan manajemen waktu secara efektif.

Upaya yang harus dilakukan adalah menerapkan strategi peningkatan manajemen waktu di lingkungan sekolah melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Layanan Bimbingan dan Konseling menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi masalah manajemen waktu siswa, yang dapat dilaksanakan secara optimal melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures*.

Layanan bimbingan kelompok menurut Pradana (Miftahul Jannah dkk., 2023) merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh pemahaman dan keterampilan melalui dinamika kelompok. Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah, keterlambatan siswa ke sekolah disebabkan oleh kurangnya semangat, kesiapan belajar, dan perlengkapan yang tidak lengkap. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok menjadi alternatif strategis dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut, khususnya melalui pendekatan yang sistematis dan terstruktur seperti teknik *Antecedent Control Procedures*.

Miltenberger (Nurul Annisa, dkk 2020), menyatakan bahwa teknik ini efektif dalam memunculkan perilaku yang diharapkan dengan menyediakan stimulus anteseden yang mendukung kemunculan perilaku tersebut. Dalam konteks ini, anteseden dapat berupa berbagai faktor seperti lingkungan fisik, waktu, atau kondisi psikologis yang mempengaruhi individu. Teknik ini berupaya mengubah situasi atau kondisi yang menyebabkan perilaku siswa dengan mengendalikan atau memodifikasi unsur lingkungan yang memengaruhinya. Teknik ini diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik dan pemahaman yang lebih baik tentang manajemen waktu mereka (Ramdani, dkk. 2020).

Penelitian Riyani (2017), memperkuat keyakinan bahwa pendekatan layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengatasi kebiasaan buruk dalam mengatur waktu, sehingga mendukung penelitian ini yang menggunakan teknik

Antecedent Control Procedures untuk meningkatkan manajemen waktu. (Annisa & Tedjasaputra (2020) menunjukkan efektivitas teknik *Antecedent Control* dalam membentuk perilaku positif pada anak dengan masalah konstipasi. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini mengembangkan penerapan teknik *Antecedent Control Procedures* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan manajemen waktu dan mengurangi keterlambatan siswa di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah. Perbedaan konteks dan sasaran intervensi diharapkan dapat memperluas penerapan teknik ini dalam membentuk kebiasaan disiplin di lingkungan pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab tiga rumusan masalah utama, yaitu: (1) Bagaimana gambaran awal manajemen waktu siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah? (2) Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* untuk meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah? dan (3) Seberapa efektifkah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* dalam meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah?

Tujuan dari penelitian ini secara khusus adalah untuk: (1) Untuk mengetahui gambaran awal manajemen waktu siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah. (2) Untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* dalam meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah. Dan (3) Untuk menguji efektifkah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* dalam meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah.

Merujuk penjelasan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Antecedent Control Procedures* untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa” untuk menguji apakah layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Antecedent Control Procedures* efektif dalam mengatasi keterlambatan datang ke sekolah, dengan subjek, lokasi, dan metode penelitian yang berbeda, yaitu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah.

METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan model *pre-eksperimental one group pretest-posttest design* yang mengkaji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* untuk meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah.

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah, yang beralamat di jalan Desa, Watorumbe Bata, Kec. Mawasangka Tengah, Kabupaten Buton Tengah, Sulawesi Tenggara. Waktu penelitian berlangsung selama kurang lebih 3 bulan mulai bulan Mei - Juni 2025.

Fokus dalam penelitian ini adalah: Pertama, mengkaji kemampuan siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah dalam mengelola waktu secara efektif, khususnya dalam aspek-aspek manajemen waktu seperti menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap *asertif*, menghindari penundaan, serta meminimalkan waktu yang terbuang. Penelitian ini juga memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya kemampuan manajemen waktu siswa, seperti kurangnya kesadaran terhadap pentingnya perencanaan, lemahnya kontrol diri, pengaruh lingkungan sosial, serta tingginya kecenderungan menunda tugas. Kedua, menelaah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* sebagai intervensi yang melibatkan dinamika kelompok untuk membantu meningkatkan disiplin waktu dan kebiasaan belajar siswa secara lebih terarah dan terstruktur.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah yang terdiri dari 2 kelas dengan jumlah keseluruhan 64 siswa. Peneliti menetapkan 8 siswa dari kelas X-1 dan X-2 sebagai sampel dalam penelitian ini. Pemilihan sampel didasarkan pada hasil pengisian skala manajemen waktu yang dibagikan kepada seluruh siswa kelas X. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 8 siswa mengalami masalah dalam manajemen waktu, khususnya terkait keterlambatan datang ke sekolah, yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan temuan ini, peneliti menetapkan kelompok tersebut sebagai representasi yang tepat untuk menerima intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* yang dirancang untuk membantu meningkatkan kedisiplinan waktu, khususnya dalam hal kedatangan tepat waktu ke sekolah.

Instrumen yang digunakan adalah skala Likert. Skala dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yaitu item dalam skala mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Berikut tabel *blue print* skala manajemen waktu siswa:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran manajemen waktu siswa kelas X-1 dan X-2 di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah diperoleh dari data yang dikumpulkan peneliti melalui

hasil pengisian instrumen *pretest*. Berikut merupakan gambaran manajemen waktu siswa kelas X-1 dan X-2 di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah.

Tabel 2. Gambaran Umum Manajemen Waktu Siswa Kelas X

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$165 \geq X$	10	15%
Sedang	$110 \leq X < 165$	46	72%
Rendah	$X < 110$	8	13%
Jumlah		64	100%

Profil umum manajemen waktu siswa kelas X.1 dan X.2 di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah tersebar dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategori tinggi terdapat 10 siswa dengan persentase 15% dari total siswa. Pada kategori sedang terdapat 46 siswa dengan persentase 72%, dan pada kategori rendah terdapat 8 siswa dengan persentase 13%. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, sebagian besar siswa kelas X 1 dan X 2 memiliki kemampuan manajemen waktu yang tergolong cukup baik, Namun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang menunjukkan kelemahan dalam mengelola waktu secara efektif, terutama dalam hal keterlambatan datang ke sekolah. Fokus penelitian ini adalah 8 orang siswa yang berada dalam kategori rendah. 8 siswa tersebut menjadi sampel penelitian ini, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu mereka melalui layanan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *Antecedent Control Procedures*.

Hasil *pretest* manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah diperoleh dengan mengelola hasil skala manajemen waktu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil *Pretest* Manajemen Waktu Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$165 \geq X$	0	0%
Sedang	$110 \leq X < 165$	0	0%
Rendah	$X < 110$	8	100%
Jumlah		8	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa data *pretest* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, yaitu kategori tinggi 0 (0%), kategori sedang 0 (0%), dan kategori rendah sebanyak 8 siswa (100%). Oleh karena itu, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* perlu diberikan untuk meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah.

Gambaran hasil *pretest* manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah berdasarkan aspek diperoleh dengan mengelola hasil skala manajemen waktu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel grafik ini:



Grafik 1. Hasil *Pretest* Berdasarkan Aspek Manajemen Waktu Siswa Sebelum Diberikan Intervensi

Rendah yaitu pada aspek menetapkan tujuan persentase 75% pada kategori sedang, aspek menyusun prioritas memiliki persentase 100% pada kategori sedang, pada aspek menyusun jadwal memiliki persentase 25% pada kategori sedang pada aspek bersikap *asertif* persentase 38% pada kategori sedang pada aspek bersikap tegas memiliki persentase 12% pada kategori sedang pada aspek menghindari penundaan memiliki persentase 12% pada kategori sedang dan pada aspek meminimalkan waktu yang terbuang memiliki persentase 12%. Adapun pada kategori rendah terdapat pada aspek menetapkan tujuan dengan persentase 25%, pada aspek menyusun prioritas dengan persentase 0%, pada aspek menyusun jadwal dengan persentase 75%, pada aspek bersikap *asertif* dengan persentase 62%, pada aspek bersikap tegas dengan persentase 88%, pada aspek menghindari penundaan dengan persentase 88%, dan pada aspek meminimalkan waktu yang terbuang dengan persentase 88%. Tidak adanya siswa dalam kategori tinggi pada seluruh aspek mengindikasikan bahwa kemampuan manajemen waktu siswa masih tergolong rendah hingga sedang secara umum.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah. Pada siswa kelas X dengan jumlah siswa 8 orang. Peneliti memberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* sesuai dengan rancangan yang telah dibuat oleh peneliti selama 6 kali pertemuan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan 1	<i>Pretest</i>
Pertemuan 2	Layanan bimbingan kelompok (Disiplin Dimulai dari Tujuan dan Jadwal yang Jelas)
Pertemuan 3	Layanan bimbingan kelompok (Utamakan yang Penting, Hentikan Penundaan)
Pertemuan 4	Layanan bimbingan kelompok (Bersikap Asertif dan Tegas dalam Mengatur Waktu)
Pertemuan 5	Layanan bimbingan kelompok (Meminimalkan Waktu yang Terbuang)

Pertemuan 6 *Posttest*

Pelaksanaan layanan sesuai dengan tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok (Annisa & Tedjasaputra, 2020) yaitu: (1) Tahap pembentukan, (2) Tahap peralihan, (3) Tahap Kegiatan, dan (4) Tahap pengakhiran. Dalam tahap inti kegiatan, peneliti perlu memperhatikan komponen dasar pelaksanaan langkah-langkah teknik *Antecedent Control Procedures* menurut (Kurtz, P. F., dkk 2017), yaitu: (1) Memunculkan SD (*Stimulus Discrimination*) untuk perilaku yang diinginkan. (2) Menentukan strategi untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. (3) Menurunkan respons usaha untuk perilaku yang diinginkan. (4) Menghilangkan SD (*Stimulus Discrimination*) untuk perilaku yang tidak diinginkan. (5) Menghilangkan hal-hal yang bisa memunculkan perilaku yang tidak diinginkan. Dan (6) Meningkatkan respons usaha untuk perilaku yang tidak diinginkan

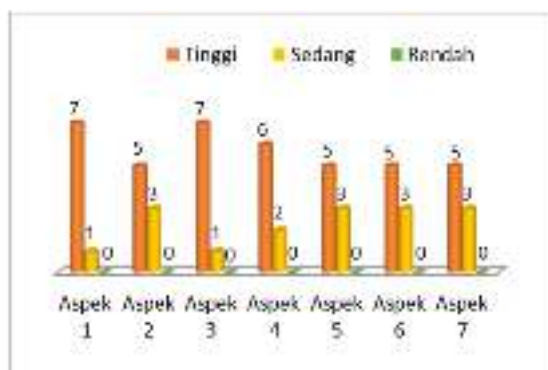
Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* dilaksanakan dalam empat kali pertemuan di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah, melibatkan delapan siswa kelas X yang memiliki tingkat manajemen waktu rendah. Setiap sesi layanan diawali dengan membangun hubungan positif antara konselor dan siswa, menjelaskan tujuan kegiatan, serta menyepakati aturan kelompok. Pada sesi pertama, konselor mulai memfasilitasi siswa untuk mengidentifikasi perilaku yang diinginkan dan memunculkan stimulus discrimination yang mendukung perilaku tersebut. Sesi kedua difokuskan pada penentuan strategi yang dapat meningkatkan perilaku manajemen waktu, sekaligus mulai menghilangkan pemicu atau stimulus discrimination terhadap perilaku yang tidak diharapkan. Sesi ketiga diarahkan pada upaya menurunkan respons usaha terhadap perilaku yang diinginkan agar lebih mudah dilakukan, serta mulai menghilangkan berbagai hal yang dapat memunculkan perilaku yang tidak diharapkan. Pada sesi keempat, siswa didorong untuk meningkatkan respons usaha terhadap perilaku yang tidak diinginkan agar menjadi kurang menarik untuk dilakukan. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengatur waktu secara lebih efektif, mengurangi kebiasaan menunda, serta menunjukkan sikap disiplin dalam menjalankan rutinitas belajar. Siswa menjadi lebih terstruktur, konsisten, dan termotivasi dalam mengelola waktu belajar secara mandiri. Untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* dalam meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah, peneliti melakukan posttest. Berikut hasilnya:

Tabel 5. Gambaran Umum Manajemen Waktu Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah Berdasarkan Hasil *Posttest*

Kategori	Kriteria	F	Persentase (%)
Tinggi	$165 \geq X$	7	88%
Sedang	$110 \leq X < 165$	1	12%
Rendah	$X < 110$	0	0%
Jumlah		8	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *posttest* dengan tinggi terdiri dari 7 siswa dengan persentase (88%), kategori sedang terdiri dari 1 siswa dengan persentase (12%), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* dapat meningkatkan manajemen waktu siswa, khususnya dalam mengurangi keterlambatan datang ke sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah.

Gambaran hasil *posttest* manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah berdasarkan aspek diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala manajemen waktu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel grafik ini:



Grafik 2. Hasil *Posttest* Berdasarkan Aspek Manajemen Waktu Siswa Setelah Diberikan Intervensi

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa, semua aspek mengalami peningkatan. Pada aspek (1) Menetapkan Tujuan kategori tinggi berjumlah 7 siswa dengan persentase 88%, kategori sedang berjumlah 1 siswa dengan persentase 12% dan kategori rendah 0%. (2) Aspek Menyusun Prioritas pada kategori tinggi berjumlah 5 siswa dengan persentase 63%, kategori sedang 3 siswa dengan persentase 37% dan kategori rendah 0%. (3) Aspek Menyusun Jadwal pada kategori tinggi berjumlah 7 siswa dengan persentase 88%, kategori sedang berjumlah 1 siswa dengan persentase 12% dan kategori rendah 0%. (4) Aspek Bersikap Asertif pada kategori tinggi berjumlah 6 siswa dengan persentase 75%, kategori sedang berjumlah 2 siswa dengan persentase 25% dan kategori rendah 0%. (5) Aspek Bersikap Tegas pada kategori tinggi berjumlah 5 siswa dengan persentase 63%,

kategori sedang berjumlah 3 siswa dengan persentase 37% dan kategori rendah 0%. (6) Aspek Menghindari Penundaan pada kategori tinggi berjumlah 5 siswa dengan persentase 63%, kategori sedang berjumlah 3 siswa dengan persentase 37% dan kategori rendah 0%. Dan (7) Aspek Meminimalkan Waktu Yang Terbuang pada kategori tinggi berjumlah 5 siswa dengan persentase 63%, kategori sedang berjumlah 3 siswa dengan persentase 37% dan kategori rendah 0%.

Hasil *pretest* pada 8 responden dengan nilai rata-rata skor adalah 105, sedangkan pada *posttest* nilai rata-rata 170. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures*.

Diketahui bahwa Hasil analisis uji *Test* statistik uji *Wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.012 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), Berikut hasil tes statistic *pretest* dan *posttest* Uji *Wilcoxon signed-ranks*:

Tabel 6. Test Statistics Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^a	
<i>Posttest - Pretest</i>	
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

Data diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan manajemen waktu setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures*, sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* mampu meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah.

Pembahasan

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah mengalami manajemen waktu dalam kategori sedang (72%), sementara (15%) berada pada kategori tinggi, dan (13%) dalam kategori rendah. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang masih perlu ditingkatkan agar dapat mencapai tingkat yang lebih optimal, terutama untuk mencegah dampak negatif terhadap disiplin belajar dan pencapaian akademik.

Secara lebih rinci, aspek bersikap *asertif* menjadi aspek dominan dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengungkapkan pendapat dan kebutuhan mereka secara jelas tanpa merugikan orang lain. Sementara itu, aspek menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, dan meminimalkan waktu yang

terbuang berada dalam kategori sedang, yang berarti siswa mulai menunjukkan upaya dalam merencanakan aktivitas belajar secara lebih terstruktur namun belum konsisten. Sedangkan aspek bersikap tegas dan menghindari penundaan masih berada dalam kategori rendah sebelum pemberian layanan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu membuat keputusan tegas terhadap gangguan waktu dan masih cenderung menunda tugas-tugas akademik.

Temuan ini sejalan dengan pernyataan (Bunda & Sano, 2023) Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, menata, dan mengawasi penggunaan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan. Ini mencakup penentuan prioritas, fokus pada tugas penting, serta memaksimalkan produktivitas dengan mengelola waktu sebagai sumber daya utama. Efektivitas ditandai dengan tercapainya tujuan sesuai waktu, sedangkan efisiensi berarti penggunaan waktu yang hemat dan tepat guna. Setelah diberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures*, terjadi peningkatan signifikan pada seluruh aspek manajemen waktu siswa. Pada aspek menetapkan tujuan, sebanyak 88% siswa berada dalam kategori tinggi, 12% dalam kategori sedang, dan 0% dalam kategori rendah. Pada aspek menyusun prioritas, 53% siswa berada dalam kategori tinggi, 37% kategori sedang, dan tidak ada siswa dalam kategori rendah. Pada aspek menyusun jadwal, sebanyak 88% siswa berada dalam kategori tinggi dan 12% kategori sedang. Aspek bersikap asertif menunjukkan bahwa 75% siswa berada pada kategori tinggi dan 25% kategori sedang. Pada aspek bersikap tegas, 63% siswa berada pada kategori tinggi dan 37% dalam kategori sedang. Aspek menghindari penundaan menunjukkan peningkatan dengan 63% siswa berada dalam kategori tinggi dan 37% kategori sedang. Dan pada aspek meminimalkan waktu yang terbuang, 63% siswa berada dalam kategori tinggi dan 37% berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa yang berada dalam kategori rendah pada seluruh aspek tersebut.

Selama pelaksanaan layanan, teknik *Antecedent Control Procedures* diterapkan untuk membantu siswa mengembangkan perilaku manajemen waktu yang lebih baik melalui pengaturan lingkungan dan stimulus sebelum perilaku terjadi. Sesuai dengan pendapat Karimah (2023), tujuan dari teknik *Antecedent Control Procedures* meliputi: (1) meningkatkan perilaku positif, seperti kebiasaan datang tepat waktu dan menyusun jadwal belajar secara teratur; (2) mengurangi perilaku negatif, seperti kebiasaan menunda tugas atau terlambat ke sekolah; serta (3) menciptakan lingkungan yang mendukung, misalnya dengan menghilangkan distraksi yang memicu

prokrastinasi dan menyiapkan pengingat visual atau sosial yang mendorong kedisiplinan waktu. Dalam prosesnya, siswa diajak mengenali situasi yang memicu perilaku negatif dan diarahkan untuk membentuk rutinitas baru yang lebih produktif.

Selain itu, teknik ini juga melibatkan latihan pemecahan masalah (*problem solving*), latihan penguatan perilaku positif, serta diskusi kelompok yang bersifat suportif. Menurut Santrock (2020), pendekatan ini sangat efektif diterapkan pada remaja karena pada masa ini individu mulai mampu berpikir abstrak, menganalisis, serta merefleksi perilaku dan konsekuensinya. Hal ini terbukti efektif karena siswa menjadi lebih sadar akan pola waktu yang tidak produktif, saling memberikan dukungan antarsesama anggota kelompok, serta mampu merancang strategi manajemen waktu yang lebih realistis dan sesuai dengan kondisi mereka.

Perbandingan data *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat manajemen waktu siswa. Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada dalam kategori rendah pada seluruh aspek manajemen waktu. Setelah intervensi, terjadi peningkatan menjadi kategori tinggi hingga sedang pada seluruh aspek. Secara khusus, pada sampel 8 siswa yang diukur secara intensif, sebelum layanan 100% siswa berada pada kategori rendah, dan setelah layanan sebanyak 7 orang (88%) naik ke kategori tinggi, sedangkan 1 orang (12%) mencapai kategori sedang. Tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori rendah setelah layanan diberikan.

Perubahan ini menandakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan manajemen waktu, yang mencakup kemampuan menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap asertif dan tegas, menghindari penundaan, serta meminimalkan waktu yang terbuang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Annisa & Tedjasaputra (2020) yang menunjukkan bahwa teknik *Antecedent Control* efektif dalam membentuk kebiasaan positif pada anak, sehingga dapat diterapkan dalam konteks pendidikan untuk membentuk kebiasaan disiplin waktu pada siswa. Selain itu, penelitian Riyani (2017) juga membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan manajemen waktu belajar siswa, memperkuat temuan bahwa intervensi bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengatasi kebiasaan buruk dalam mengatur waktu dan mengurangi keterlambatan ke sekolah.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah, sehingga siswa dapat mengatur waktu

belajar dengan lebih disiplin, terarah, dan konsisten dalam menjalankan tanggung jawab akademiknya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran awal manajemen waktu siswa kelas X SMA Negeri 2 Mawasangka Tengah menunjukkan mayoritas berada pada kategori sedang (72%), sisanya kategori tinggi (15%) dan rendah (13%). Meski memahami pentingnya manajemen waktu, siswa masih kesulitan menerapkannya secara konsisten, terutama dalam menetapkan prioritas dan membangun rutinitas disiplin. Sebanyak 8 siswa dengan kategori rendah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* untuk membantu meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan mengurangi keterlambatan.
2. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* melibatkan 8 siswa melalui empat sesi layanan. Setiap sesi difokuskan pada peningkatan aspek manajemen waktu, seperti menetapkan tujuan, menyusun prioritas, membuat jadwal, serta menghindari penundaan. Siswa dilibatkan aktif dalam diskusi, pengisian lembar kerja, dan eksplorasi rutinitas harian guna mengenali serta memodifikasi pemicu keterlambatan. Proses ini bertujuan membentuk kebiasaan disiplin yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* efektif meningkatkan manajemen waktu siswa, terutama dalam mengatasi keterlambatan. Setelah intervensi, 88% siswa berada pada kategori tinggi. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi 0.012 ($p < 0.05$), yang menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Saran

1. Bagi Guru BK, disarankan untuk mengadopsi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Antecedent Control Procedures* sebagai salah satu pendekatan strategis dalam membantu siswa mengelola waktu secara efektif, khususnya untuk mengatasi masalah keterlambatan dan kedisiplinan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan pendekatan intervensi lain yang serupa pada permasalahan siswa lainnya, serta dapat diperluas ke jenjang atau lokasi berbeda untuk menguji validitas hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, N., & Tedjasaputra, M. S. (2020). Penerapan Teknik *Antecedent Control* Untuk Meningkatkan Toilet Training Pada Anak Dengan Masalah Konstipasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 101.
- Bunda, T. P., & Sano, A. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 5(2), 59.
- Donna Jesika Gulo & Maryatun Kabatiah (2024). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PPKN Di SMA Swasta Gajah Mada. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 968–980. *Doi: 10.56799/Jceki.V4i1.6026*
- Jannah, M., & Alam, F. A. (2023). Pengaruh Layanan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa UPTD SMP Negeri 33 Barru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 27–38.
- Riyani, R. S. (2020). Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI IPS 5 SMA 1 Gebog Kudus (Skripsi, Universitas Muria Kudus).
- Karimah, I., & Tedjasaputra, M. S. (2023). Behavior Modification Intervention With Antecedent Control Technique To Improve Toilet Training in Toilet-Resistant Children. *Jurnal Psikologi*, 12(3)
- Kurtz, P. F., Boelter, E. W., Jarmolowicz, D. P., Chin, M. D., & Hagopian, L. P. (2017). A Functional Analysis of Problem Behavior and the Use of Antecedent Modifications to Decrease Problem Behavior in Individuals with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 50(1), 15–27.
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Syafii, M., Handayani, D., Nurliana, Samsia, Sutriani, Isnaini, I., & Sadila, S. (2025). *Manajemen Waktu dalam Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) di SMP Negeri 7 Yogyakarta*. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(2), 1465–1475.
- Zaki, A. (2021). *Manajemen Waktu Pada Masa COVID-19 (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Suska Riau)*.