



# Pengaruh Teknik *Self Monitoring* terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa pada Kelas XI Akuntansi di SMKN 2 Mataram Tahun Ajaran 2024/2025

**Nuraeni<sup>1</sup>, Ni Ketut Prasti Apsari Wiyanti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

E-mail: [nuraeni@unndikma.co.id](mailto:nuraeni@unndikma.co.id)

---

## Article Info

### Article history:

Received January 08, 2026  
Revised January 10, 2026  
Accepted January 14, 2026

### Keywords:

*Self-Monitoring Technique,  
Time Management in Learning*

---

## ABSTRACT

The self-monitoring technique is one of the techniques in behavioral counseling that functions to change individual behavior, including in managing time for learning by monitoring, observing, and conducting evaluations. The purpose of this study is to determine the effect of the self-monitoring technique on students' time management in learning in Class XI Accounting at SMKN 2 Mataram for the academic year 2024/2025. The data collection techniques used include questionnaires as the main method, and observation, interviews, and documentation as supporting methods. The sample was selected using purposive sampling, with a population of 71 students in Class XI Accounting at SMKN 2 Mataram, and a sample of 6 students who had low levels of time management in learning. Data analysis was conducted using the t-test formula. Based on the data analysis, the t-value obtained was 9. This was compared to the t-table value with degrees of freedom ( $N-1$ ) =  $6-1 = 5$  and a significance level of 5%, which is 2,057. Since the calculated t-value (7,270) is greater than the t-table value (2,057), the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted at the 5% significance level. Therefore, the research is considered "significant", indicating that the self-monitoring technique has an effect on students' time management in learning in Class XI Accounting at SMKN 2 Mataram for the academic year 2024/2025.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



---

## Article Info

### Article history:

Received January 08, 2026  
Revised January 10, 2026  
Accepted January 14, 2026

### Kata Kunci:

Teknik Self-Monitoring,  
Manajemen Waktu Belajar

---

## ABSTRAK

Teknik *Self-Monitoring* salah satu teknik adalah salah satu teknik dalam konseling behavior yang berfungsi merubah prilaku individu, termasuk dalam mengatur manajemen waktu belajar dengan cara memantau, mengamati dan melalukan evaluasi. Tujuan penelitian ini untuk mengatahui Pengaruh Teknik *Self-Monitoring* Terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa Pada Kelas XI Akuntansi di SMKN 2 Mataram Tahun Pelajaran 2024/2025. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket sebagai metode utama, observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai pelengkap. Proses pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan populasi sebanyak 71 siswa pada kelas XI Akuntansi Di SMKN 2 Mataram dan sample sebanyak 6 siswa yang memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah. Analisis data menggunakan rumus t-test, berdasarkan



analisis data perhitungan nilai  $t$ , dimana nilai  $t_{hitung}$  diproleh 9, kemudian di cocokan dengan nilai  $t_{hitung}$  dalam  $t_{table}$  dengan db ( $N-1$ ) =  $6-1 = 5$  dengan taraf signifikan  $5\% = 2,057$ . Dengan demikian nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$  yaitu ( $7,270 > 2,057$ ) maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) di tolak sedangkan hipotesis ( $H_a$ ) diterima pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian dinyatakan “signifikan”. Berarti ada pengaruh teknik Pengaruh Teknik *Self-Monitoring* Terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa Pada Kelas XI Akuntansi SMKN 2 Mataram Tahun Pelajaran 2024/2025.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



---

**Corresponding Author:**

Nuraeni  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Email:[nuraeni@unndikma.co.id](mailto:nuraeni@unndikma.co.id)

---

## PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di sekolah yang berkualitas merupakan hal yang menentukan keberhasilan siswa dalam belajar. Keberhasilan siswa dalam belajar juga ditentukan oleh manajemen waktu belajar yang baik. Selain itu dengan manajemen waktu belajar yang baik dapat membantu siswa dalam meningkatkan kualitas belajar. Manajemen waktu belajar adalah cara siswa dalam mengelola waktu belajar mereka secara struktur dan disiplin. Kemampuan dalam mengatur manajemen waktu belajar yang baik merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa. Dengan manajemen waktu belajar yang baik siswa dapat mengelola waktu belajarnya dengan teratur.

Manajemen waktu belajar mencakup bagaimana seorang siswa dalam mengatur jadwal belajar, dan melaksanakannya dengan disiplin dan tanggung jawab, mengumpulkan tugas dengan tepat waktu serta memprioritaskan waktu belajar. Fajhriani (2020) Mengatakan bahwa manajemen waktu belajar adalah tindakan dan proses perencanaan dan pelaksanaan kontrol sadar atas sejumlah waktu yang akan digunakan untuk aktivitas belajar. Tujuan utama dari manajemen waktu belajar yang baik adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya manajemen waktu belajar yang baik dalam konteks pendidikan.

Saat ini kesadaran siswa tentang pentingnya manajemen waktu belajar masih rendah dan dianggap sepele. Hal ini mengakibatkan berbagai dampak buruk pada proses belajar seperti penundaan tugas, setres akademik, hingga mengakibatkan penurunan pada nilai akademik. Siswa yang memiliki gangguan dalam manajemen waktu belajar akan menghasilkan nilai akademik yang rendah. Nilai akademik dapat diupayakan menjadi lebih baik melalui manajemen waktu belajar yang baik.

Manajemen waktu belajar yang buruk dapat di upayakan menjadi lebih baik salah satunya dengan teknik *Self-monitoring*. Teknik *Self-monitoring* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior yang menekankan pada kemauan dan kemampuan konseli untuk merubah dan mengatur perilakunya sendiri Corey (dalam Alang, 2020). *Self-monitoring* di sebut



dengan suatu proses pemantauan dan evaluasi diri, dengan cara ini individu dapat mengontrol dirinya sendiri.

Teknik *self-monitoring* menurut Arvianola *et al.*, (2016) merupakan suatu teknik pemantauan diri yang bertujuan untuk mengubah perilaku diri terutama dalam mengatur manajemen waktu. Teknik *self-monitoring* yang menerapkan pemantauan serta evaluasi diri dapat meningkatkan kesadaran siswa, dengan teknik ini dapat membantu siswa menerapkan manajemen waktu yang baik dalam pembelajaran. Teknik *Self-Monitoring* belum banyak digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan manajemen waktu belajar (Lestari, 2014), Salah satunya di SMKN 2 Mataram.

Di SMKN 2 Mataram permasalahan yang sering dialami oleh siswa adalah ketidakmampuan dalam mengatur waktu belajar, contohnya masih banyak siswa yang datang terlambat kesekolah, terlambat mengumpulkan tugas hingga tidak menguasai materi pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran siswa terhadap pentingnya pengaruh manajemen waktu belajar terhadap hasil belajar.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai: Pengaruh Teknik *Self-Monitoring* Terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa Pada Kelas XI Akuntansi di SMKN 2 Mataram.

## KAJIAN PUSTAKA

Teknik *Self-Monitoring* terdiri dari dua kata yaitu dari kata self dan Monitoring. Self artinya diri dan Monitoring dapat diartikan sebagai suatu pemantauan, pengawasan, dan pengendalian. Jadi *self-monitoring* ini dapat diartikan sebagai suatu proses pemantauan diri untuk mencapai suatu proses yang diinginkan dan memastikan suatu tujuan sesuai dengan rencana. Menurut Cormier (dalam Nursalim & Widya, 2024: 101) *Self-monitoring* atau monitor diri adalah proses ketika konseli melaksanakan pemantauan diri serta control diri yang dilakukan dengan kesadaran sehingga sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Teknik *self-monitoring* dalam konteks pembelajaran merupakan kemampuan yang berkembang secara bertahap dan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa aspek utama. Aspek-aspek ini mencerminkan proses bertahap yang dilalui siswa dalam mengamati, mengevaluasi, dan mengatur aktivitas belajarnya secara mandiri. Seperti yang telah dijelaskan oleh Zimmerman & Paulsen, (1995: 22), keempat aspek tersebut yaitu 1) pemantauan diri dasar (*baseline self-monitoring*), 2) pemantauan diri terstruktur (*structured self-monitoring*), 3) pemantauan diri mandiri (*independent self-monitoring*), 4) pemantauan diri yang terregulasi (*self-regulated self-monitoring*) masing-masing aspek menggambarkan tingkat perkembangan yang berbeda dalam penguasaan strategi belajar yang reflektif dan terarah.

Teknik *self-monitoring* memiliki beberapa tujuan yang berdampak positif dalam diri individu. Menurut Nursalim & Widya (2024: 108) tujuan dari self-monitoring tersebut sebagai berikut : “1) Mengidentifikasi dan memahami perilaku, 2) Menghilangkan perilaku negatif dan memahami perilaku positif, 3) Pemantauan diri secara berkelanjutan, 4) Membangun keterampilan pengelolaan diri, 5) Menjadi dasar untuk pengambilan keputusan yang lebih baik, 6) Membantu dalam penetapan dan pencapaian tujuan. Teknik self monitoring merupakan salah satu teknik yang sangat berpengaruh untuk memberikan dampak positif dalam mengatur manajemen waktu belajar siswa. Menurut Zimmerman (2002) dalam teori



**Self-Regulated Learning (SRL), self-monitoring** merupakan elemen kunci dalam proses pembelajaran yang efektif.

Manajemen waktu belajar menurut Wicaksono (2024: 8) adalah sebuah konsep merujuk pada proses perencanaan dan pengendalian cara-cara seseorang mengalokasikan waktu mereka untuk kegiatan belajar. Manajemen waktu belajar membutuhkan pemahaman yang mendalam serta praktik yang konsisten. Dengan memahami dan menerapkan manajemen waktu dalam belajar siswa dapat meningkatkan kualitas belajar yang lebih baik. Manajemen waktu belajar menurut Zebua&Santoso (2022: 5) memiliki aspek penting dalam pelaksanaannya. Berikut ini beberapa aspek dari manajemen waktu belajar yang disebutkan diantaranya : 1) Menetapkan tujuan, 2) Menyusun jadwal Belajar, 3) Konsisten, 4) Meminimalkan waktu yang terbuang. Penerapan manajemen waktu dalam belajar memberikan tujuan yang positif dalam proses belajar. Dengan manajemen waktu siswa dapat merencanakan serta mengatur waktu belajar dengan lebih baik hal ini dapat meningkatkan kemandirian siswa. Oleh karena itu manajemen waktu memiliki peran yang penting dalam keberhasilan belajar siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen tipe *one group pretest-posttest*. Desain ini melibatkan satu kelompok subyek yang diberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan, dan diakhiri dengan pengukuran kembali (*posttest*). Tujuan dari desain ini adalah untuk mengamati perubahan yang terjadi setelah perlakuan, yaitu layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-monitoring*.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Akuntansi di SMKN 2 Mataram Tahun Pelajaran 2024/2025 yang memiliki tingkat Manajemen waktu belajar rendah. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket manajemen waktu belajar yang terdiri dari 20 pernyataan tertutup, disusun berdasarkan indikator yang telah ditentukan. Skor dikumpulkan menggunakan skala Likert empat poin. Untuk memperkuat hasil, data juga diperoleh melalui observasi langsung selama proses perlakuan, wawancara dengan siswa dan guru BK, serta dokumentasi aktivitas dan data pendukung lainnya.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan tahap *pretest* untuk mengukur kondisi awal manajemen waktu belajar siswa. Selanjutnya dilakukan perlakuan berupa layanan konseling kelompok selama 6 kali pertemuan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik uji-t untuk sampel terkait (*paired sample t-test*) guna menguji signifikansi perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan ( $df$ ) =  $n - 1$ . Hasil perhitungan  $t_{\text{hitung}}$  kemudian dibandingkan dengan nilai  $t_{\text{tabel}}$  untuk menentukan ada tidaknya pengaruh dari teknik *self monitoring* terhadap manajemen waktu belajar siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Self Monitoring* Terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa Pada Kelas XI Akuntansi Di SMKN 2 Mataram Tahun Pelajaran 2024/2025. Subjek penelitian berjumlah enam orang siswa yang dipilih berdasarkan



hasil *pretest* dengan kategori Manajemen waktu belajar rendah. Perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self monitoring* yang dilaksanakan selama 6 kali tratmean. Setelah perlakuan diberikan, dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat manajemen waktu belajar. Tabel berikut menunjukkan skor *pretest* dan *posttest* seluruh subyek:

**Tabel 1. Data tentang Skor Pretest dan Posttest Siswa Kelas XI Akuntansi di SMKN 2 Mataram Tahun Pelajaran 2024/2025**

Inisial	Pretest	Posttest	Selisih
MS	38	48	10
NS	39	43	4
DW	37	49	12
MD	35	46	11
NW	38	51	13
SR	36	44	8
<b>Jumlah</b>	<b>245</b>	<b>281</b>	<b>58</b>

Untuk menguji signifikansi perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, dilakukan uji-t untuk sampel terkait (*paired sample t-test*). Hasil perhitungan menunjukkan nilai  $t$ -hitung sebesar 7,270 sedangkan  $t$ -tabel pada  $df = 5$  dan taraf signifikansi 5% sebesar 2,015. Karena  $t$ -hitung  $>$   $t$ -tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik *self monitoring* terhadap manajemen waktu belajar siswa pada kelas XI Akuntansi di SMKN 2 Mataram.

Pembahasan diatas menunjukkan teknik *self-monitoring* sangat berguna untuk mengatasi masalah dalam manajemen waktu belajar pada siswa khususnya dalam hal menetapkan menentukan tujuan belajar, menyusun jadwal belajar, konsistensi dalam belajar dan meminimalkan waktu yang terbuang. Melalui teknik *self-monitoring* siswa tidak hanya menjadi lebih sadar terhadap perilaku belajar tetapi juga mampu melakukan perubahan secara mandiri dan bertahap. Proses teknik *self-monitoring* yang dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok terbukti dapat memberikan dampak positif pada siswa yang memiliki masalah dalam manajemen waktu belajar dikelas XI Akuntansi.

## SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai Pengaruh Teknik *Self-Monitoring* Terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa Pada Kelas XI Akuntansi di SMKN 2 Mataram maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Berdasarkan nilai  $t$ -hitung sebesar 7,270 dan nilai  $t$ -tabel pada taraf signifikansi 5% dengan  $N = 5$  lebih besar dari nilai  $t$ -tabel ( $7,270 > 2,571$ ) sehingga dapat dikatakan “**signifikan**” maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik *Self-Monitoring* Terhadap Manajemen Waktu Belajar Siswa Pada Kelas XI Akuntansi di SMKN 2 Mataram 2023/2024.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMKN 2 Mataram beserta seluruh guru dan siswa kelas XI Akuntansi yang telah memberikan izin dan dukungan, serta bantuan yang diberikan selama proses pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga



disampaikan kepada dosen pembimbing dan tim penguji atas bimbingan dan masukan yang berharga dalam penyusunan artikel ini. Semoga artikel ini dapat bermanfaat dan menjadi langkah awal untuk karya-karya selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alang, H. A. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 22–41.
- Arvianola, D. A., Muslim, M., & Hidayat, W. (2016). *Teknik Self Monitoring untuk Meningkatkan Disiplin Tata Tertib Peserta Didik di Sekolah* (Vol. 4, Issue 2). <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/counsilium>
- Fajhriani, D. N. (2020). Manajemen Waktu Belajar di Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi COVID-19. In *JIEMAN: Journal of Islamic Educational Management* (Vol. 1, Issue 3).
- Lestari, P. (2014). Self Monitoring. *Jurnal Matematika*, 3(1), 1–8. <https://123dok.com/document/q02odnvy-monitoring-lestari-program-studi-pendidikan-matematika-stkip-abstrak.html>
- Nursalim, M., & Widya, S. N. (2024). *Teknik-Teknik Konseling Yang Efektif*. PT Bumi Angkasa.
- Wicaksono, B. B. (2024). *Manajemen Waktu dan Produktivitas*. CV.Garuda Mas Sejahtera.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. Theory Into Practice, 41(2), 64–70.