



Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

E-Modul MANAJEMEN WAKTU

Untuk Siswa SMA kelas X



Disusun Oleh:

Novi Amelia

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi

2026



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr, wb.

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan e-modul ini yang berjudul "E-Modul Manajemen Waktu untuk Siswa SMA Kelas X". Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

E-modul ini disusun sebagai salah satu media bimbingan dan konseling untuk membantu siswa SMA memahami pentingnya pengelolaan waktu secara efektif dan bertanggung jawab. Melalui e-modul ini diharapkan siswa dapat:

1. Menyadari pentingnya waktu dalam kehidupan belajar.
2. Mengenali kebiasaan yang menghambat produktivitas.
3. Mampu merencanakan dan memanfaatkan waktu dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penyusunan e-modul ini, terutama kepada Prof. Dr. Hj. Euis Eti Rohaeti, M.Pd. selaku pembimbing I dan sekaligus Rektor IKIP Siliwangi serta Bapak Dr. Muhammad Rezza Septian, M.Pd sekaligus Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling.

Semoga e-modul ini dapat bermanfaat bagi siswa dalam membentuk kebiasaan belajar yang disiplin dan terarah, serta menjadi referensi guru Bimbingan dan Konseling dalam proses pembelajaran.

Penyusun

Novi Amelia



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
Petunjuk Penggunaan E-modul.....	iii
Kompetensi Dasar dan Tujuan Pembelajaran.....	iv
Bagian 1 - Mengenal Arti Waktu.....	1
Bagian 2 - Mengenal Pola Penggunaan Waktu.....	5
Bagian 3 - Menentukan Tujuan dan Prioritas.....	8
Bagian 4 - Strategi Mengatur Waktu.....	11
Bagian 5 - Evaluasi dan Kebiasaan Baru.....	14
Rangkuman.....	17
Evaluasi Siswa.....	18
Daftar Pustaka.....	19



PETUNJUK PENGGUNAAN E-MODUL

Petunjuk Penggunaan

1. Bacalah setiap bagian modul dengan saksama.
2. Klik atau isi langsung di kolom yang disediakan di lembar Liveworksheets.
3. Kerjakan latihan secara berurutan.
4. Jawaban dan refleksi akan tersimpan otomatis (jika dikirim ke guru BK).
5. Nikmati setiap mini game dan gunakan refleksi untuk memahami dirimu.

Simbol yang digunakan

Simbol yang digunakan dalam e-modul:

-  Materi : Penjelasan konsep
-  Aktivitas : Latihan atau Tugas Singkat
-  Refleksi : Renungan Diri
-  Mini Game : Kegiatan Interaktif
-  Video : Sumber Belajar Pendukung



KOMPETENSI DASAR DAN TUJUAN PEMBELAJARAN

Kompetensi Dasar

Setelah mempelajari modul ini siswa diharapkan mampu mengelola waktu belajar secara efektif sebagai bentuk tanggung jawab pribadi.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari e-modul ini, siswa diharapkan mampu:

- Menjelaskan pengertian dan prinsip manajemen waktu.
- Menganalisis pola penggunaan waktu pribadi.
- Menyusun rencana kegiatan berdasarkan prioritas.
- Menerapkan strategi manajemen waktu efektif.
- Melakukan refleksi terhadap hasil penerapan kebiasaan baru

Landasan Konseptual

Dalam e-modul ini, manajemen waktu dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur dan menggunakan waktu secara efektif dengan cara menetapkan tujuan, menentukan prioritas, menyusun perencanaan, serta membiasakan diri hidup teratur. Pemahaman ini mengacu pada teori manajemen waktu menurut Macan (1994), yang menekankan tiga aspek utama, yaitu penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, serta preferensi terhadap pengorganisasian.



“

BAGIAN 1 MENGENAL ARTI WAKTU

”



MODUL 1 - MENGENAL ARTI WAKTU

Materi

Waktu adalah sumber daya yang paling berharga karena tidak dapat diperbarui

Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam mengatur dan menggunakan waktu secara efektif agar kegiatan dapat berjalan sesuai tujuan (Macan, 1994). Selain itu didukung oleh ahli lain yang menjelaskan bahwa, manajemen waktu itu bukan hanya soal mengatur jadwal, melainkan mengatur diri sendiri untuk melakukan hal yang paling penting terlebih dahulu (Covey, 1989).

Setiap manusia diberi waktu 24 jam sehari, tetapi hasil yang diperoleh berbeda-beda. Perbedaannya terletak pada bagaimana kita memanfaatkan waktu tersebut.

Manfaat manajemen waktu

Pengelolaan waktu yang baik membantu kita:

1. Menyelesaikan tugas tepat waktu.
2. Mengurangi stres
3. Menumbuhkan disiplin
4. Dan membuat hidup terasa lebih seimbang.





MODUL 1 - MENGENAL ARTI WAKTU

Mini Game 1

Pilih kalimat yang paling menggambarkan makna waktu menurutmu:

- ☐ Waktu adalah uang.
- ☐ Waktu adalah peluang.
- ☐ Waktu adalah teman.
- ☐ Waktu adalah musuh.

Jelaskan alasanmu di kolom berikut:





MODUL 1 - MENGENAL ARTI WAKTU

Aktivitas 1

Bagaimana hubunganku dengan "waktu"?

Pilih emoji yang menggambarkan hubunganmu dengan waktu hari ini

- ☐ 😊 Produktif
- ☐ 😐 Biasa saja
- ☐ 😴 Malas
- ☐ ⏰ Tergesa-gesa.

Jelaskan alasanmu di kolom berikut:

Refleksi

1. Bagaimana cara kamu biasanya mengatur waktu dalam sehari?

2. Menurutmu, apa yang membuat seseorang sulit menghargai waktu?