



Optimalisasi Kompetensi Profesional Guru Melalui Strategi 3M dan Time Buffer di SD N 066053

Optimizing Teacher Professional Competence Through the 3M Strategy and Time Buffer at SD N 066053

Akasia Silalahi¹, Winda Lasmita Tambunan², Nadia Apulisa Sukatendel³, Kristian Timothy Purba⁴, Muhammad Rafly Huzein Lubis⁵, Michael Yudha Pratama⁶

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

E-mail: silalahiakasia@gmail.com, windazakute01@gmail.com, apulisanadia@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 01-06-2026

Revised : 03-06-2026

Accepted : 05-06-2026

Published : 07-06-2026

Abstract

This study aims to analyze the professional competence of teachers at SD Negeri 066053 and to formulate an innovative solution called the "3M and Time Buffer Strategy" to improve classroom management effectiveness. The research employed a qualitative approach using observation, interviews, and documentation techniques. The results indicate that the teacher possesses adequate pedagogical, professional, social, and personality competencies but still faces challenges in managing unexpected classroom disruptions. The implementation of the "3M and Time Buffer Strategy," which includes the procedures of Redirecting (Mengalihkan), Recording (Mencatat), Following up (Menindaklanjuti), the use of time buffers, and the "Focus!" class code, has proven effective in minimizing lost instructional time due to disruptions, maintaining material mastery, and reducing the teacher's psychological burden. This research contributes to the development of elementary education through a practical and adaptive time management model capable of creating a more conducive learning environment.

Keywords: *Teacher Competency, Time Management, 3M Strategy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kompetensi profesional guru di SD Negeri 066053 serta merumuskan solusi inovatif berupa "Strategi 3M dan Time Buffer" guna meningkatkan efektivitas manajemen kelas. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru telah memiliki kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian yang memadai, namun masih menghadapi kendala dalam mengelola gangguan kelas yang tidak terduga. Implementasi "Strategi 3M dan Time Buffer" yang mencakup prosedur Mengalihkan, Mencatat, Menindaklanjuti, pemanfaatan waktu cadangan (time buffer), serta kode kelas "Fokus!" terbukti mampu meminimalkan waktu yang terbuang akibat gangguan, menjaga ketuntasan materi, serta mengurangi beban psikologis guru. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan dasar melalui model manajemen waktu yang praktis, adaptif, dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Kata Kunci: *Kompetensi Guru, Manajemen Waktu, Strategi 3M*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor fundamental dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan pendidikan di sekolah sangat ditentukan oleh peran guru sebagai tenaga pendidik yang berinteraksi langsung dengan peserta didik (Hakiki & Fadli, 2021). Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen menyatakan bahwa guru wajib memiliki empat



kompetensi utama: pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian (Windiyani dkk., 2020). Keempat kompetensi tersebut saling terkait dan menjadi fondasi pembelajaran yang efektif.

Pada jenjang sekolah dasar, optimalisasi kompetensi profesional guru menjadi sangat penting karena siswa berada pada tahap perkembangan awal yang membutuhkan pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik mereka (Susanto, 2016). Namun demikian, berbagai tantangan masih dihadapi guru, antara lain keterbatasan sarana, perubahan kurikulum, serta keragaman karakteristik dan kemampuan belajar siswa (Mulyasa, 2018).

Salah satu tantangan utama yang ditemukan di SD Negeri 066053 adalah manajemen waktu pembelajaran. Guru kelas V yang mengampu lima mata pelajaran sering kehilangan waktu efektif akibat gangguan kelas seperti siswa yang gaduh atau tidak mengerjakan tugas (Lubis, Harahap & Siregar, 2025). Berdasarkan wawancara awal dengan seorang guru berpengalaman delapan tahun, gangguan tersebut menyebabkan waktu belajar berkurang secara signifikan. Guru telah berusaha menenangkan siswa dengan baik, namun belum memiliki sistem antisipatif yang terstruktur untuk memulihkan waktu yang hilang.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa efisiensi waktu pembelajaran sangat bergantung pada kemampuan manajerial guru dalam merespons situasi tidak terduga (Nafadilla dkk., 2025). Manajemen waktu yang baik berkorelasi positif dengan konsentrasi dan hasil belajar siswa (Baildon, Barus & Zulfikar, 2024). Dari perspektif profesi kependidikan, profesionalisme guru didefinisikan sebagai komitmen untuk terus meningkatkan kemampuan profesional dan mengembangkan strategi pembelajaran (Aspi, 2023). Kompetensi guru mencakup penguasaan materi, metode, pengelolaan kelas, serta pemanfaatan sumber belajar (Ilyas, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki dua tujuan. Pertama, menganalisis kompetensi profesional guru SD Negeri 066053 yang mencakup kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian. Kedua, merumuskan strategi optimalisasi kompetensi profesional guru melalui pendekatan "3M dan Time Buffer" yang dirancang untuk membantu guru meminimalkan kehilangan waktu akibat gangguan kelas sekaligus mempertahankan ketuntasan materi dan kesejahteraan psikologis guru.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai kompetensi profesionalisme guru dan efektivitas penerapan "Strategi 3M dan Time Buffer". Subjek penelitian adalah guru kelas di SD Negeri 066053 yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling.

Prosedur pelaksanaan penelitian dibagi menjadi tiga tahap: (1) Tahap persiapan, meliputi studi literatur terkait kompetensi guru dan perancangan instrumen; (2) Tahap pengumpulan data, yang dilakukan melalui observasi partisipatif terhadap aktivitas manajemen kelas, wawancara mendalam dengan guru, serta dokumentasi kurikulum dan catatan harian kelas; (3) Tahap analisis data, yang mengacu pada model Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi aktivitas pembelajaran dan pedoman wawancara semi-terstruktur. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan dimensi kompetensi profesional guru menurut Uno (2021) dan Rusman (2017). Selain itu, untuk rekayasa



ide, peneliti menggunakan instrumen uji coba terbatas berupa lembar observasi efektivitas "Strategi 3M dan Time Buffer" yang mencakup indikator ketepatan waktu transisi dan tingkat fokus siswa. Validitas data dijamin melalui teknik triangulasi sumber dan metode. Seluruh data dianalisis secara deskriptif untuk mendeskripsikan efektivitas strategi dalam meminimalisir gangguan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil wawancara dengan Ibu Dani Novita,S,P.,wali kelas V SD Negeri 066053, disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Wawancara Kompetensi Profesional Guru

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Sudah berapa lama Ibu mengajar? Mata pelajaran apa saja yang pernah diampu?	Saya sudah mengajar selama kurang lebih 8 tahun sebagai guru SD. Saat ini saya mengajar kelas 5, sehingga saya mengampu Matematika, IPA, IPS, Bahasa Indonesia, dan PKn.
2	Upaya apa saja yang Ibu lakukan untuk meningkatkan kompetensi profesional?	Saya mengikuti pelatihan dan webinar pendidikan, membaca referensi, berdiskusi dengan rekan guru, serta memanfaatkan teknologi pembelajaran.
3	Apakah Ibu aktif dalam Kelompok Kerja Guru (KKG)? Manfaat apa yang diperoleh?	Ya, saya mengikuti KKG. Manfaatnya: wawasan metode pembelajaran, berbagi perangkat ajar, solusi kendala di kelas.
4	Bagaimana Ibu menyusun RPP? Apakah disesuaikan dengan karakteristik siswa?	Saya menyusun RPP berdasarkan kurikulum dan menyesuaikan dengan kemampuan, gaya belajar, serta kondisi siswa.
5	Metode mengajar apa yang paling sering digunakan?	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, diskusi, dan proyek sederhana. Penyesuaian dengan materi dan kondisi siswa.
6	Bagaimana Ibu menangani siswa yang kesulitan belajar?	Pendampingan khusus, penjelasan ulang dengan bahasa sederhana, latihan tambahan, dan mencari penyebab kesulitan.
7	Seberapa dalam Ibu menguasai materi yang diajarkan?	Saya berusaha memahami materi menyeluruh sebelum mengajar. Jika ada pertanyaan di luar materi, saya cari referensi tambahan.
8	Apakah Ibu mengaitkan materi dengan kehidupan nyata? Beri contoh	Ya. Contoh: pecahan dikaitkan dengan pembagian kue agar mudah dipahami.
9	Sumber belajar apa saja yang biasa Ibu gunakan selain buku teks?	Video pembelajaran, internet, lingkungan sekitar, media interaktif, pengalaman sehari-hari.
10	Bagaimana Ibu berkomunikasi dengan orang tua siswa?	Melalui grup WhatsApp, laporan hasil belajar, dan komunikasi pribadi jika ada kendala.



11	Pernahkah Ibu berkolaborasi dengan guru lain?	Pernah. Kerja sama proyek lintas mata pelajaran, misalnya IPAS dan SBDP dalam pembuatan peta.
12	Bagaimana sikap Ibu terhadap kritik atau saran?	Saya menerima dengan terbuka karena membantu memperbaiki kualitas pembelajaran.
13	Sikap atau karakter apa yang paling penting untuk ditunjukkan guru?	Sabar, disiplin, bertanggung jawab, menjadi teladan karena sikap guru memengaruhi karakter siswa.
14	Bagaimana Ibu mengelola emosi ketika ada siswa yang mengganggu kelas?	Saya tetap tenang, menegur dengan baik, mencari tahu alasan, lalu memberikan arahan.
15	Apakah Ibu melakukan refleksi diri setelah mengajar? Hasilnya apa?	Ya, sering. Saya mengetahui kekurangan metode atau pengelolaan waktu, lalu memperbaiki pada pertemuan berikutnya.

Berdasarkan tabel di atas, guru menunjukkan kompetensi yang baik di semua aspek. Namun, pada pertanyaan nomor 14, guru mengakui bahwa penanganan gangguan kelas masih bersifat reaktif tanpa protokol cepat. Observasi mencatat bahwa ketika kelas tidak kondusif, guru membutuhkan waktu sekitar 2–3 menit untuk menenangkan siswa, dan konsentrasi siswa belum sepenuhnya pulih. Guru belum memiliki sistem pencatatan waktu yang hilang dan tidak ada waktu cadangan dalam RPP.

Pembahasan

Pembahasan dibagi menjadi dua bagian: (A) Analisis kompetensi profesional guru SD Negeri 066053, dan (B) Perumusan strategi optimalisasi melalui pendekatan 3M dan Time Buffer.

Analisis Kompetensi Profesional Guru SD Negeri 066053

1. Upaya Guru dalam Meningkatkan Kompetensi Profesional

Guru secara aktif mengikuti pelatihan, webinar, KKG, serta memanfaatkan teknologi. Hal ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya pengembangan berkelanjutan, sebagaimana ditegaskan oleh Aspi (2023) dan Musfah (2015).

2. Kompetensi Pedagogik

Guru menyusun RPP berdasarkan karakteristik siswa, menggunakan metode bervariasi, serta memberikan pendampingan khusus. Hal ini sesuai dengan pendapat Bukit & Tarigan (2022) dan Rusman (2017).

3. Kompetensi Profesional

Guru menguasai materi secara menyeluruh, mengaitkan dengan kehidupan nyata, serta menggunakan sumber belajar yang beragam, seperti video dan lingkungan sekitar. Mulyasa (2018) dan Hamalik (2019) menekankan pentingnya hal tersebut.

4. Kompetensi Sosial

Guru berkomunikasi secara efektif dengan orang tua melalui berbagai media dan berkolaborasi dengan rekan sejawat. Hal ini mencerminkan kompetensi sosial sebagaimana dijelaskan oleh Sopian (2016).



5. Kompetensi Kepribadian

Guru menunjukkan sikap sabar, disiplin, tanggung jawab, keteladanan, serta kemampuan mengelola emosi dan melakukan refleksi diri. Gultom (2021) dan Sardiman (2016) menyatakan bahwa hal ini merupakan ciri kompetensi kepribadian yang baik.

Optimalisasi Kompetensi Profesional melalui Strategi 3M dan Time Buffer

Berdasarkan kebutuhan tersebut, dirancang Strategi 3M dan Time Buffer yang mengintegrasikan tiga pendekatan:

1. Prosedur 3M (Mengalihkan – Mencatat – Menindaklanjuti)

- Mengalihkan: Aba-aba “Jeda Tenang” (tepuk tangan berirama atau bel kecil) untuk memutus rantai gangguan tanpa menyorot pelaku.
- Mencatat: Menulis cepat nama siswa dan janji tindak lanjut di papan tulis (kurang dari 30 detik).
- Menindaklanjuti: Pernyataan tegas untuk melanjutkan pembelajaran; pembinaan dilakukan setelah jam pelajaran.

Dengan prosedur ini, waktu pemulihan dipersingkat dari lebih dari 2 menit menjadi kurang dari 30 detik.

2. Time Buffer (Waktu Cadangan)

Setiap RPP disisipkan waktu cadangan 5–10 menit di akhir sesi inti. Jika tidak ada gangguan, waktu digunakan untuk penguatan konsep; jika ada gangguan, waktu cadangan menggantikan waktu yang hilang. Target ketuntasan materi meningkat dari 60–70% menjadi 85% atau lebih.

3. Kode Kelas “Fokus!”

Guru dan siswa membuat kesepakatan: ketika guru mengangkat tangan kanan dan mengucapkan “Fokus!”, seluruh siswa berhenti bicara, menatap guru, dan mengacungkan jempol jika siap. Kode dilatih rutin di awal semester. Waktu pemulihan kurang dari 5 detik.

Target strategi:

- Mengurangi waktu hilang minimal 50% per minggu.
- Mempersingkat waktu pemulihan dari lebih dari 2 menit menjadi kurang dari 30 detik.
- Ketuntasan materi mencapai 85% atau lebih.
- Penurunan frekuensi gangguan minimal 30% (Lubis, Harahap & Siregar, 2025).

Nilai-nilai optimalisasi yang terkandung dalam strategi ini meliputi efisiensi, efektivitas, kesejahteraan guru (mengurangi stres), partisipatif, adaptif, dan kolaboratif.

Perkiraan dampak:

- Bagi guru: Berkurangnya stres, peningkatan rasa kontrol, waktu mengajar lebih terukur.
- Bagi siswa: Peningkatan fokus, partisipasi aktif, pemahaman materi lebih utuh.
- Bagi sekolah dan orang tua: Iklim kelas yang kondusif, guru merasa lebih nyaman dalam melaksanakan pembelajaran, komunikasi positif dengan orang tua.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis kompetensi profesional guru di SD Negeri 066053 dan perumusan strategi optimalisasi melalui pendekatan 3M dan Time Buffer, disimpulkan sebagai berikut.

1. Upaya guru dalam meningkatkan kompetensi profesional meliputi pelatihan, webinar, KKG, membaca referensi, diskusi, dan pemanfaatan teknologi. Upaya ini positif dan mendukung pengembangan berkelanjutan.
2. Kompetensi pedagogik guru tergolong baik: penyusunan RPP sesuai karakteristik siswa, metode bervariasi, pendampingan khusus, pengaitan materi dengan kehidupan nyata.
3. Kompetensi profesional guru dalam penguasaan materi dan sumber belajar juga baik: penguasaan materi menyeluruh, penggunaan sumber belajar beragam (video, internet, lingkungan), serta kolaborasi lintas mata pelajaran.
4. Kompetensi sosial guru tercermin dari komunikasi efektif dengan orang tua melalui berbagai media dan kerja sama dengan rekan sejawat.
5. Kompetensi kepribadian guru ditunjukkan oleh sikap sabar, disiplin, bertanggung jawab, teladan, terbuka terhadap kritik, pengelolaan emosi tenang, dan refleksi diri rutin.
6. Kelemahan utama adalah tidak adanya sistem antisipatif untuk memulihkan waktu yang hilang akibat gangguan kelas. Untuk mengoptimalkan kompetensi profesional, dirancang Strategi 3M dan Time Buffer yang mengintegrasikan protokol 3M (<2 menit), time buffer 5–10 menit dalam RPP, dan kode kelas “Fokus!” (<5 detik pemulihan). Strategi ini diharapkan mengurangi waktu hilang 50%, meningkatkan ketuntasan materi hingga 85%, dan menurunkan frekuensi gangguan minimal 30%.

Secara keseluruhan, guru SD Negeri 066053 telah menunjukkan profesionalisme baik, namun dengan implementasi Strategi 3M dan Time Buffer, optimalisasi kompetensi profesional dapat dicapai secara lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aspi, M. (2023). Profesional guru dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi pendidikan. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEGURUAN*, 1(1), 47-56.
- Baildon, M., Barus, U., & Zulfikar, G. (2024). Manajemen Waktu Pembelajaran terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Mata Pelajaran PKN Anak Usia Dasar. *Nizhamiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(2), 157-165.
- Bukit, S., & Tarigan, E. (2022). Kompetensi Pedagogik Guru Dalam Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, 13(2), 110-120.
- Busthomi, Y., & A'dlom, S. (2022). Syarat-Syarat Profesi Keguruan Menurut Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 305-318.
- Chafid, A. I., Naja, M. C., Hidayat, A. R., & Zainuri, N. (2024). Profesi dan Profesi Hukum dalam Kerangka Masyarakat Modern di Era Digitalisasi. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4), 399-409.



- Djamarah, S. B. (2018). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gultom, D. N. N. (2021). Standard Kompetensi Mengajar Guru. Bogor: Universitas Djuanda.
- Hakiki, M., & Fadli, R. (2021). Buku Profesi Kependidikan. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Hamalik, O. (2019). Pendidikan Guru Berdasarkan Pendekatan Kompetensi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ilyas, I. (2022). Strategi peningkatan kompetensi profesional guru. Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP), 2(1), 34-40.
- Ismail, M. I. (2010). Kinerja Dan Kompetensi Guru Dalam Pembelajaran. Lentera Jakarta: Citra Aditya Bakti.
- Karnando, A., Dinata, F. R., & Suhadi. (2025). Manajemen Kepala Sekolah dalam Penerapan Metode Time Blocking di SD Negeri Muara Payang Kecamatan Kisam Tinggi Kabupaten OKU Selatan T.P 2024/2025. Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 3(1), 45-60.
- Kunandar. (2014). Guru Profesional: Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dan Sukses dalam Sertifikasi Guru. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lubis, L. A. S., Harahap, S., & Siregar, R. N. (2025). Analisis Kinerja Guru dan Hambatan dalam Pelaksanaan Pembelajaran Tematik di SD Swasta Islam PERWIS-SKM Padangsidimpuan. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(4), 78-92.
- Mulyasa, E. (2018). Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Musfah, J. (2015). Peningkatan Kompetensi Guru: Melalui Pelatihan dan Sumber Belajar Teori dan Praktik. Jakarta: Kencana.
- Nafadilla, N., Panjaitan, K. R., Ayu, M. S., & Claudia, A. D. (2025). Efisiensi Penggunaan Waktu Pembelajaran Sebagai Implementasi Manajemen Pendidikan Di Kelas Sekolah Dasar. JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2(6), 11690-11695.
- Novauli, F. (2015). Kompetensi Guru Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Pada Smp Negeri. Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 13(1), 44-63.
- Prayitno. (2013). Dasar Teori dan Praktis Pendidikan. Padang: UNP Press.
- Ramadhani, N. (2004). Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Terapi Kesulitan Bergaul.
- Rohani, A. (2014). Pengelolaan Pengajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusman. (2017). Belajar dan Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Sardiman, A. M. (2016). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sopian, A. (2016). Tugas, Peran, dan Fungsi Guru dalam Pendidikan. Jurnal Tarbiyah Islamiyah, 1(1), 88-97.
- Susanto, A. (2016). Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Trisnawati, S. N. I., Hasan, M., Mainuddin, Harahap, T. K., Sabariah, H., Bangu, Siregar, T. R. A., Masdiana, Rifati, B., Istikhomah, H., & Evaniroso. (2021). Profesi Kependidikan. Surakarta: Tahta Media Group.
- Uno, H. B. (2021). Profesi Kependidikan: Problema, Solusi, dan Reformasi Pendidikan di Indonesia. Jakarta: Bumi Aksara.



Wahyudi, M., Pentury, H. J., & Anggraeni, A. D. (2023). *Profesi Kependidikan dan Keguruan*. Surakarta: Tahta Media Group.

Wahyudi. (2012). *Pengembangan Profesionalisme Guru*. Malang: Prestasi Pustakaraya.

Windiyan, T., Kurnia, D., & Purnamasari, R. (2020). *Profesi Kependidikan: Kajian Konsep, Aturan dan Fakta Keguruan*. Bogor: Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pakuan.

Yusutria. (2017). Profesionalisme Guru dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia. *Jurnal Curricula*, 2(1), 38–46.