

PENERAPAN LATIHAN REGULASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA WAKTU BELAJAR SISWA KELAS X-G SMA NEGERI 3 MOJOKERTO

THE APPLICATION OF SELF REGULATION TRAINING TO IMPROVE THE STUDENTS'S ABILITY OF STUDY TIME MANAGEMENT IN CLASS X-G SMA NEGERI 3 MOJOKERTO

Aprilina Fitri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas negeri Surabaya
email: c.cipud@yahoo.com

Dr. Najlatun Naqiyah, S.Ag., M.Pd.,

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email: ena_nakiah@yahoo.com

ABSTRAK

Siswa yang tidak mampu mengelola waktu belajar berawal dari ketidakmampuan dalam mengelola kegiatan sehari-hari yang menimbulkan siswa tidak fokus dan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran di kelas, serta tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru. Beberapa dampak dari ketidakmampuan mengelola waktu belajar adalah banyaknya kegiatan tidak bertujuan yang dikerjakan, hingga pengelolaan waktu belajar mereka menjadi kacau. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan latihan regulasi diri untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto. Jenis penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan *one group pre-test post-test design*. Metode pengumpulan data menggunakan angket untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola waktu belajar siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 siswa kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto yang memiliki skor kemampuan mengelola waktu belajar rendah. Teknik analisis data menggunakan statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda, dengan taraf signifikansi 5 %. Analisis data menggunakan uji tanda, dengan $N=7$ dan $X=0$ maka diperoleh $p = 0,008$ dari tabel binomial. Jika dalam ketetapan α sebesar 5% adalah 0,05, maka harga $0,008 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya setelah diberikan latihan regulasi diri, siswa yang sebelumnya mempunyai tingkat kemampuan mengelola waktu belajar rendah, kini tingkat kemampuan mengelola waktu belajarnya menjadi sedang. Jadi hipotesis penelitian "Penerapan Latihan Regulasi Diri untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto" dapat diterima. Konselor sekolah dapat menggunakan latihan regulasi diri untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar siswa.

Kata Kunci: latihan regulasi diri, kemampuan mengelola waktu belajar

ABSTRACT

Students who were not able to manage the study time were originated from the inability to manage the daily activities that cause students can not focus and concentrate to learn the lesson in the classroom, and they do not do the teacher's task. The impact of the inability to manage study time is many wasteful activities to do, so their time management of study are ruined. Therefore, this research to examine the application of self-regulation training to improve the students's ability of study time management in class X-G SMA Negeri 3 Mojokerto. This research used a pre-experimental design with one group pre-test post-test design. Methods of data collection use a questionnaire to determine the level of student's ability of study time management. Subjects in this research were 7 students at class X-G of SMA Negeri 3 Mojokerto who have the low score of study time management's ability. Analysis technique used non-parametric statistics with the sign test, with a significance level 5%. Analysis of the data used the sign test, with $N = 7$ and $X = 0$ then $p = 0.008$ obtained from the binomial table. If the provisions of α of 5% were 0.05, then the price of $0.008 < 0.05$. Thus H_0 was rejected and H_a was accepted. It means that after the students are given self-regulation training, students whose low ability to manage study time, now the level of students'ability in study time management was increased. So the research hypothesis "The Application of Self-Regulation Training to Improve Study Time Management's Ability of Students in Class X-G in SMA Negeri 3 Mojokerto" was acceptable. School counselors used self-regulation training to improve the students's ability in study time management.

Keywords: self regulation training, the ability of study time management

PENDAHULUAN

Dalam memberikan layanan bimbingan kepada peserta didik berfokus pada empat bidang layanan bimbingan, yakni bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar, dan bidang karier. Layanan bimbingan belajar harus diberikan secara kontinuitas selama kegiatan belajar berlangsung, setiap guru pembimbing harus memantau hasil kegiatan belajar siswa asuhannya, tentu harus kerja sama dengan wali kelas. Terutama bagi siswa-siswi yang proses belajarnya terganggu. Maka bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan siswa di sekolah. (Wardati dan Jauhar, 2011: 44)

Menurut Sukardi dan Kusmawati (2008: 13) dalam bidang bimbingan belajar, pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah membantu siswa mengembangkan diri, sikap dan kebiasaan belajar yang baik untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan serta menyiapkannya melanjutkan pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi. Ketika siswa tidak mampu menyelesaikan masalah dalam bidang belajar yang dialami maka akan berdampak pada kegiatan belajar siswa.

Menurut Nursalim (2002: 7), bidang bimbingan belajar di sekolah dapat dirinci sebagai berikut, yaitu (a). Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik meliputi bersikap baik terhadap guru dan staf yang terkait, mengerjakan tugas, mengembangkan ketrampilan, serta dalam menjalani program penilaian, perbaikan dan pengayaan. (b). Menumbuhkan disiplin siswa dalam belajar dan berlatih, baik secara mandiri maupun berkelompok. (c). Mengembangkan penguasaan materi program belajar. (d). Mengembangkan pemahaman dan pemanfaatan kondisi fisik, sosial dan budaya di lingkungan sekolah atau alam sekitar untuk pengembangan pengetahuan, ketrampilan, dan pengembangan pribadi. (e). Orientasi belajar di sekolah menengah, baik umum maupun kejuruan. Berdasarkan penjelasan tersebut, yakni pada bagian menumbuhkan disiplin siswa dalam belajar dan berlatih, di dalamnya meliputi bagaimana kemampuan siswa dalam mengelola waktu belajar.

Hamalik (2010: 117) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode antara permulaan pubertas dengan kedewasaan yang secara kasar antara usia 14 – 25 tahun untuk laki-laki dan antara usia 12 – 21 tahun untuk perempuan. Pada usia tersebut, masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Menurut penelitian dalam Hamalik (2010: 119) identitas merupakan kebutuhan yang sangat besar pada para

remaja. Pemenuhan kebutuhan akan identitas para remaja ini menuntut adanya koordinasi antara rumah, sekolah, dan masyarakat. Sejalan dengan keinginan para remaja untuk mengikuti berbagai aktivitas dalam rangka pencarian identitas diri, mereka diharapkan tetap mampu mengelola waktu belajar, mengingat

peran para remaja sebagai siswa yang memiliki kewajiban untuk belajar.

Pengelolaan waktu belajar adalah salah satu dari beberapa masalah yang sering dialami para remaja. Tingkat pendidikan yang semakin berkembang pesat menimbulkan tuntutan bagi para remaja untuk mengikuti berbagai aktivitas demi mencapai kemajuan sumber daya siswa di sekolah, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Bahkan ketika para remaja bertempat pada sekolah yang memiliki taraf lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah-sekolah lain, dimana sekolah tersebut menetapkan standar yang lebih tinggi baik di bidang akademik maupun non-akademik. Berdasarkan hal tersebut, ada beberapa gejala yang timbul pada remaja sebagai siswa di sekolah, meliputi mereka mampu mencapai standar akademik dengan baik karena memiliki pengelolaan waktu belajar baik, mereka mampu mencapai standar akademik dengan baik tetapi tidak mampu mengelola waktu belajar dengan baik, bahkan ada di antara mereka yang hanya mampu mencapai standar non-akademik dan pencapaian standar akademiknya kurang dan tidak memiliki pengelolaan waktu belajar dengan baik. Tidak jarang dari mereka yang mengeluh hanya karena tidak mampu mengelola waktu belajar dengan baik.

Dr. Rudolf Pintner dalam Purwanto (2004: 114) mengemukakan tentang pembagian waktu belajar. Dari berbagai percobaan telah dapat dibuktikan, bahwa belajar yang terus-menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa istirahat tidak efisien dan tidak efektif. Oleh karena itu, untuk belajar yang produktif diperlukan adanya pembagian waktu belajar. Dalam hal ini “hukum Jost” masih tetap diakui kebenarannya. Menurut hukum Jost tentang belajar, 30 menit 2 x sehari selama 6 hari lebih baik dan produktif daripada sekali belajar selama 6 jam (360 menit) tanpa berhenti. Berdasarkan penelitian tersebut, maka peran Guru BK sangat diperlukan untuk membantu membiasakan para remaja mampu membagi waktu belajar dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, alasan melakukan penelitian tentang pengelolaan waktu belajar adalah ditemukan permasalahan pada salah satu sekolah menengah di Mojokerto, tepatnya di SMA Negeri 3 Mojokerto. Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan pada tanggal 8 Desember 2012, Guru BK SMA Negeri 3 Mojokerto mengatakan bahwa banyak siswa dari kelas X-G yang cerita pada pihak BK mengenai ketidakmampuannya dalam mengelola waktu belajar. Dari hasil wawancara dengan Guru BK tersebut, maka langkah selanjutnya adalah mengkonfirmasi kelas X-G melalui wawancara. Berdasarkan hasil wawancara dengan kelas X-G, diketahui dari 43 siswa-siswi kelas X-G terdapat 14 siswa yang sulit mengelola waktu belajar, maka perlu dilakukan penelitian dengan meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar.

Selain itu, keterangan dari siswa-siswi kelas X-G menyatakan bahwa jika tiba waktu belajar sesuai

dengan jadwal yang dikehendaki, ada keinginan dari diri sendiri untuk tidur, nge-*game*, dan ingin keluar dengan teman-teman. Didukung dengan hasil wawancara dengan Guru BK SMA Negeri 3 Mojokerto, pada tanggal 8 Desember 2012, belum ada tindakan yang dilakukan guru BK sebagai upaya penanganan untuk permasalahan kemampuan mengelola waktu belajar. Dengan penelitian ini diharapkan siswa-siswi mampu mengelola waktu belajar.

Berdasarkan keterangan siswa-siswi kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto, dalam sehari ada berbagai kegiatan yang harus dikerjakan hingga mereka bingung untuk mengelola waktu belajar. Bahkan ketika mereka sudah memiliki keinginan untuk belajar, tetapi secara tiba-tiba terlalu asyik menikmati acara televisi dan *game*, terlalu asyik berbincang dengan teman ketika di rumah, dan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang membuat mereka lelah pada malam harinya yang pada akhirnya mereka menggunakan waktu belajar untuk istirahat. Itu merupakan penyebab dari siswa-siswi yang tidak mampu mengelola waktu belajar. Tidak tersedianya waktu belajar dalam sehari dikarenakan siswa-siswi tidak mampu mengelola waktu belajar.

Berdasarkan penyebab yang telah diketahui, dampak yang ditimbulkan akibat siswa-siswi kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto tidak mampu mengelola waktu belajar adalah siswa-siswi tidak fokus dan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran di kelas. Tidak mampu mengelola waktu belajar membuat mereka tidak belajar dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru di sekolah, bahkan mereka tidak sempat belajar ketika paginya ada ujian di kelas. Beberapa dampak tersebut timbul dikarenakan banyaknya kegiatan tidak bertujuan yang mereka kerjakan, hingga pengelolaan waktu belajar mereka menjadi kacau.

Alasan lain yang perlu dipertimbangkan untuk melakukan penelitian tentang kemampuan mengelola waktu belajar adalah dalam sehari siswa-siswi mempunyai 24 jam untuk diisi dengan berbagai aktivitas. Akan tetapi, dengan waktu 24 jam ini, terkadang mereka masih sulit untuk mengalokasikannya sebagai waktu belajar. Untuk mengatasi masalah tersebut, dibutuhkan strategi dalam mengelola waktu belajar (KOMPAS.com).

Menurut Djohar dalam Darmiany (2012: 10), lembaga pendidikan dari level yang paling dasar sampai pada level pendidikan tinggi pada dasarnya membawa misi menghasilkan individu dan masyarakat belajar. Lembaga pendidikan seharusnya mampu menumbuhkembangkan kemampuan dan kebiasaan belajar peserta didik secara mandiri. Individu belajar ditunjukkan oleh adanya kemandirian belajar.

Darmiany (2012: 11) menyatakan bahwa untuk mencapai harapan yang ideal tersebut, diharapkan peserta didik dapat mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, dapat menyesuaikan

diri, dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit, khususnya dalam belajar dan mengelola waktu belajar.

Latihan regulasi diri diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar. Pembelajaran regulasi diri menurut Santrock (2007: 296) adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Bandura dalam Alwisol (2009: 284) menjelaskan bahwa regulasi diri itu menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya. Pada tahap pemberian perlakuan akan diberikan *form* latihan regulasi diri, dimana *form* tersebut memiliki kelebihan yang tidak hanya digunakan untuk menulis jadwal siswa, melainkan juga terdapat deskripsi mengenai perilaku yang muncul berdasarkan jadwal yang telah ditulis. Sehingga hal tersebut dapat memberikan kesempatan bagi siswa-siswi dalam mengevaluasi atau memantau perkembangan pada diri sendiri, khususnya dalam mengelola waktu belajar.

Berdasarkan penjelasan tersebut, regulasi diri merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tiga faktor dalam proses penerapan, yakni faktor sosial, kognitif dan perilaku yang memainkan peran penting dalam proses pembelajaran, khususnya dalam membantu meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar.

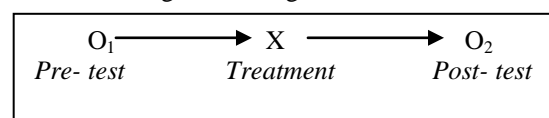
Dari beberapa keterangan yang sudah dijelaskan maka penelitian dengan menerapkan latihan regulasi diri kepada siswa-siswi kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto diharapkan dapat membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar secara mandiri.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experiment* (eksperimen semu atau pura-pura), dengan jenis penelitian *Pre-test post-test one group design*. Jenis penelitian ini digunakan karena dalam penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding.

Rancangan tersebut digunakan dalam penelitian ini karena peneliti bertujuan untuk mengetahui efek dari pemberian pemberian perlakuan. Pertama-tama dilakukan pengukuran (*pre-test*) lalu dilaksanakan perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) yang digambarkan sebagai berikut:

Bagan Rancangan Penelitian



Keterangan :

O₁ : Pengukuran dengan diberikan angket *pre-*

test
 X : Pemberian Perlakuan
 O₂ : Pengukuran kedua dengan diberikan *post-test*

Adapun tahap-tahap atau prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Menemukan masalah
 Berdasarkan hasil wawancara dan penyebaran angket yang dilakukan di SMA Negeri 3 Mojokerto, menunjukkan banyaknya siswa yang memiliki tingkat kemampuan mengelola waktu belajar yang rendah. Melihat kondisi seperti ini, maka peneliti menganggap penting untuk menangani siswa yang memiliki tingkat pengelolaan waktu belajar rendah, yakni peneliti merekomendasikan latihan regulasi diri dalam meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar.
 - b. Menyusun proposal
 Proposal penelitian merupakan gambaran dari kegiatan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dalam menyusun suatu tugas akhir perkuliahan yakni skripsi.
 - c. Menentukan lokasi penelitian
 Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Mojokerto, yakni berada di Jalan Pemuda No. 33 Mojokerto.
 - d. Menyusun instrumen pengumpul data
 Peneliti menggunakan instrumen angket untuk mengetahui siswa yang memiliki tingkat kemampuan mengelola waktu belajar rendah.
 - e. Mengurus surat ijin penelitian.
 Surat perijinan penelitian diperoleh dan ditandatangani oleh Dekan FIP UNESA. Surat perijinan penelitian ini diperlukan untuk diserahkan kepada pihak sekolah atau tempat dilakukannya penelitian yaitu SMA Negeri 3 Mojokerto.

2. Tahap pelaksanaan penelitian
 - a. Membuat jadwal penelitian.
 Penyusunan jadwal penelitian ini disesuaikan dengan jadwal siswa kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto agar tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar siswa-siswi tersebut.
 - b. Prosedur Penelitian
 - 1) Tes Awal (*pre-test*)
 Menentukan siswa yang memiliki masalah kemampuan mengelola waktu belajar dengan menggunakan angket yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Angket diberikan kepada anak kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto.
 - 2) Perlakuan

Setelah diketahui siswa yang memiliki tingkat kemampuan mengelola waktu belajar yang rendah maka diberikan perlakuan, yakni latihan regulasi diri.

- 3) Tes Terakhir (*post-test*)
 Melakukan *post-test* atau melakukan pengukuran angket kemampuan mengelola waktu belajar yang juga digunakan dalam *pre-test* pada subjek penelitian. Antara *pre-test* dan *post-test* diberi tenggang waktu.
- 4) Membandingkan
 Membandingkan dan menganalisis perbedaan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan uji tanda.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Penyajian Data Hasil *Pre-test*

Data ini diperoleh dari angket kemampuan mengelola waktu belajar yang diberikan pada saat *pre-test*. Siswa yang diberikan *pre-test* adalah siswa kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto yang berjumlah 39 siswa. Angket tersebut dihitung untuk memperoleh skor kemampuan mengelola waktu belajar masing-masing siswa. Berdasarkan skor tersebut maka akan dibuat pengkategorian, yakni kategori tinggi, sedang dan rendah. Kategori tersebut diperoleh melalui perhitungan *mean* (rata-rata) dan *standar deviasi*. Uraian dari data tersebut adalah sebagai berikut.

Diketahui:

$$\text{Mean} = \bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{6362}{39} = 163,1282$$

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}} \\ &= \sqrt{\frac{12172,36}{39}} \\ &= \sqrt{312,1118} = 17,667 \end{aligned}$$

Dari tabel dan perhitungan di atas, maka diperoleh standar deviasi 17,667. Hasil perhitungan ini digunakan untuk membuat rentangan pengkategorian tingkat kemampuan mengelola waktu belajar, yakni tinggi, sedang dan rendah. Berikut ini merupakan kategori skor kemampuan mengelola waktu belajar.

- Kategori tinggi = $X > (\text{Mean} + \text{SD})$
 = $X > (163,1282 + 17,667)$
 = $X > 180,7952$
- Kategori sedang = $(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$
 = $(163,1282 - 17,667) \leq X < (163,1282 + 17,667)$
 = $145,4612 \leq X < 180,7952$
- Kategori rendah = $X < (\text{Mean} - \text{SD})$
 = $X < (163,1282 - 17,667)$

$$= X < 145,4612$$

Hasil perhitungan di atas menunjukkan dari 39 siswa yang diberi angket *pre-test*, terdapat 7 siswa yang memiliki kemampuan mengelola waktu belajar yang rendah. Hal ini dapat diketahui dari angket kemampuan mengelola waktu belajar mereka yang skornya di bawah 145,4612. Adapun siswa tersebut adalah sebagai berikut.

Data Hasil Pre-test

No.	Subjek	Skor	Kategori
1	ARM	144	Rendah
2	DPA	133	Rendah
3	DAP	136	Rendah
4	DSA	130	Rendah
5	IA	135	Rendah
6	NAD	144	Rendah
7	SNI	135	Rendah

2. Proses Perlakuan

Setelah diketahui 7 siswa yang memiliki skor kemampuan mengelola waktu belajar yang rendah, langkah selanjutnya adalah memberikan perlakuan melalui penerapan latihan regulasi diri. Uraian mengenai pemberian perlakuan adalah sebagai berikut.

a. Pertemuan I

Tanggal : 22 Juli 2013
 Alokasi waktu : 1x45 menit
 Subjek : ARM, DPA, DAP, DSA, IA, NAD, SNI
 Tempat : Mushola SMA Negeri 3 Mojokerto
 Pokok bahasan : Pembentukan hubungan dengan anggota kelompok dan tahap
 Tujuan : peralihan.

1. Menjelaskan hasil angket *pre-test* yang sebelumnya telah dikerjakan oleh masing-masing anggota dan memberikan penjelasan bahwa dari hasil tersebut perlu diadakan upaya tindak lanjut.
2. Berusaha untuk menciptakan suasana yang kondusif, yakni suasana yang saling percaya, suasana penuh keakraban dengan saling mengenal lebih dalam antara konselor dan masing-masing anggota.
3. Berusaha untuk membantu masing-masing anggota supaya tidak ragu dalam mengikuti

kegiatan sampai dengan selesai pada tahap akhir.

4. Mengusahakan agar masing-masing anggota terlibat aktif dalam upaya pemberian perlakuan sampai dengan tahap akhir.

Kegiatan :

1. Konselor menyambut kedatangan siswa dengan ucapan salam dan ucapan terima kasih. Masing-masing konseli merespon ucapan dari konselor.
2. Sebelum memulai kegiatan, konselor meminta tolong salah satu konseli untuk memimpin doa. Salah satu konseli bersedia memimpin doa. Kemudian dilanjutkan oleh konselor dengan menanyakan kabar semua konseli.
3. Perkenalan, yakni konselor memulai memperkenalkan diri, baru kemudian dilanjutkan oleh masing-masing konseli untuk memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan keinginan terbesarnya pada saat ini.
4. Untuk menciptakan suasana yang lebih akrab, konselor mengajak semua konseli melakukan permainan, yakni permainan "Knowing Friends." Masing-masing konseli sangat menikmati permainan sehingga suasana semakin menyenangkan.
5. Untuk saling mengetahui kelebihan dan kekurangan masing-masing teman, maka kertas tersebut dikumpulkan oleh konselor, kemudian dibacakan satu persatu dengan syarat tidak boleh saling menjelekkkan antar teman sendiri di luar kegiatan.
6. Konselor memberikan penjelasan mengenai tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan, yakni berkaitan dengan hasil angket *pre-test* kemampuan mengelola waktu belajar. Konseli pun mendengarkan penjelasan konselor secara seksama.
7. Kegiatan yang akan dilakukan membutuhkan 7 kali pertemuan, sehingga konselor bersama semua konseli membuat jadwal untuk pertemuan-pertemuan selanjutnya.
8. Konselor juga menjelaskan tujuan, manfaat, dan asas-asas yang perlu diperhatikan oleh semua anggota selama berlangsungnya kegiatan. Begitu pun masing-masing konseli memperhatikan apa yang dikatakan konselor secara seksama.
9. Dalam pertemuan pertama ini, konselor sedikit membahas singkat mengenai cara atau teknik yang akan digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar siswa, yaitu dengan menggunakan latihan regulasi diri. Kemudian konselor memberikan kesempatan bertanya bagi konseli.
10. Konselor memastikan kesiapan masing-masing konseli untuk mengikuti kegiatan

- dan latihan-latihan di pertemuan selanjutnya. Masing-masing konseli bersedia untuk mengikuti kegiatan beserta latihan-latihannya di pertemuan selanjutnya.
11. Konselor bersama konseli menutup kegiatan dengan doa dan ucapan salam. Konselor juga tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi kepada semua anggota.
- b. Pertemuan II
- Tanggal : 23 Juli 2013
 Alokasi waktu : 1x45 menit
 Subjek : ARM, DPA, DAP, DSA, IA, NAD, SNI
 Tempat : Mushola SMA Negeri 3 Mojokerto
 Pokok bahasan : Membahas tentang kemampuan mengelola waktu belajar dan memberikan kesempatan masing-masing anggota
- Tujuan :
1. Membantu konseli untuk lebih memahami kemampuan mengelola waktu belajar dan memberikan kesempatan pada masing-masing anggota untuk berpendapat mengenai kemampuan mengelola waktu belajar.
 2. Membantu konseli untuk menyadari bahwa kemampuan mengelola waktu belajar itu sangat diperlukan sebagai seorang pelajar.
- Kegiatan :
1. Konselor memberikan ucapan salam dan terima kasih kepada semua konseli yang telah hadir. Masing-masing konseli juga merespon ucapan salam dan ucapan terima kasih dari konselor.
 2. Sebelum dimulai kegiatan, konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa. Salah satu konseli memimpin doa dan diikuti oleh semua konseli.
 3. Konselor membahas ulang secara singkat mengenai apa saja yang telah dibahas di pertemuan sebelumnya serta memberikan kesempatan kepada masing-masing konseli untuk mengutarakan pemahaman yang telah diperoleh di pertemuan sebelumnya. Adapun konseli yang berusaha mengutarakan pendapatnya.
 4. Dilanjutkan konselor untuk menanyakan kesiapan masing-masing konseli melanjutkan ke tahap pembahasan mengenai kemampuan mengelola waktu belajar.
 5. Mulai masuk ke pembahasan mengenai kemampuan mengelola waktu belajar. Konselor memberikan kesempatan kepada masing-masing konseli untuk mengutarakan pendapatnya mengenai apa yang dimaksud dengan kemampuan mengelola waktu belajar. masing-masing konseli pun bersedia mengutarakan pendapatnya.
6. Konselor bersama konseli membahas mengenai penyebab dan akibat yang ditimbulkan ketika tidak mampu mengelola waktu belajar. Mereka saling menanggapi dan memberikan pendapatnya secara bergantian.
7. Konselor bersama konseli menyimpulkan secara keseluruhan mengenai kemampuan mengelola waktu belajar, penyebab, dan akibat yang ditimbulkan. Dilanjutkan membuat janji dengan konseli untuk pertemuan yang akan dilakukan selanjutnya.
8. Untuk menutup kegiatan, salah satu konseli memimpin doa dan diikuti oleh konselor beserta semua konseli untuk berdoa sebelum berakhir.
9. Konselor menutup pertemuan dengan ucapan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi masing-masing konseli dan ditutup dengan ucapan salam. Semua konseli merespon ucapan terima kasih dan menjawab ucapan salam dari konselor.
- c. Pertemuan III
- Tanggal : 26 Juli 2013
 Alokasi waktu : 1x45 menit
 Subjek : ARM, DPA, DAP, DSA, IA, NAD, SNI
 Tempat : Mushola SMA Negeri 3 Mojokerto
 Pokok bahasan : Mengkonseptualisasikan masalah konseli yang terkait dengan kemampuan mengelola waktu belajar.
- Tujuan :
1. Membantu konseli untuk mengkonseptualisasikan masalah kemampuan mengelola waktu belajar sehingga bisa membentuk pemahaman baru terkait dengan kemampuan mengelola waktu belajar yang dialaminya.
 2. Membantu mengidentifikasi kemampuan mengelola waktu belajar masing-masing konseli secara detail.
- Kegiatan :
1. Konselor memberikan ucapan salam dan ucapan terima kasih kepada konseli yang telah hadir di pertemuan yang ketiga. Masing-masing konseli merespon dengan baik ucapan salam dan ucapan terima kasih dari konselor.
 2. Sebelum memulai kegiatan, konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa yang kemudian diikuti oleh semua konseli beserta konselor.

3. Konselor bersama konseli membahas ulang secara singkat mengenai kemampuan mengelola waktu belajar, penyebab, serta akibat yang telah dibahas di pertemuan sebelumnya.
 4. Pada pertemuan ini, konselor mulai membantu konseli untuk mengkonseptualisasikan kemampuan mengelola waktu belajarnya ketika di rumah, yakni berkaitan dengan bagaimana cara mereka mengelola waktu belajar, apa penyebab mereka tidak mampu mengelola waktu belajar, dan apa akibat yang ditimbulkan ketika mereka tidak mampu mengelola waktu belajar. Pada bagian ini, masing-masing konseli bersama konselor diberikan kesempatan untuk mengutarakan mengenai waktu belajarnya ketika di rumah.
 5. Masing-masing konseli telah mengutarakan kemampuan mengelola waktu belajar ketika di rumah. Kemudian dilanjutkan dengan menyimpulkan secara bersama-sama mengenai apa yang telah dibahas.
 6. Konselor menjelaskan bahwa mulai pertemuan selanjutnya akan dilakukan latihan regulasi diri. Masing-masing konseli diupayakan untuk sedia hadir dan berpartisipasi dalam mengikuti latihan di pertemuan selanjutnya.
 7. Konselor bersama konseli membuat janji untuk pertemuan yang akan dilakukan selanjutnya.
 8. Penutupan, yakni konselor bersama konseli menutup kegiatan dengan doa. Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa, kemudian diikuti oleh semua konseli berdoa sebelum berakhir.
 9. Sebelum berakhir, konselor tidak lupa mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi semua konseli, kemudian ditutup dengan ucapan salam. Masing-masing konseli menjawab ucapan salam dari konselor.
- d. Pertemuan IV
- Tanggal : 27 Juli 2013
- Alokasi waktu : 1x45 menit
- Subjek : ARM, DPA, DAP, DSA, IA, NAD, SNI
- Tempat : Mushola SMA Negeri 3 Mojokerto
- Pokok bahasan : Melakukan latihan regulasi diri dengan membagikan *form* (penentuan target perilaku).
- Tujuan :
1. Agar konseli memiliki strategi untuk mampu mengelola waktu belajar ketika di rumah sehingga belajarnya menjadi teratur dengan perencanaan yang telah dibuat.
 2. Konselor menjelaskan tentang tahap-tahap dalam latihan regulasi diri, serta menekankan bahwa hal ini bisa dilakukan sendiri dan sesering mungkin.
 3. Konseli diharapkan mampu mengidentifikasi perilaku yang ditargetkan untuk diubah.
 4. Membantu konseli untuk memanfaatkan *form* yang bisa digunakan untuk mencatat hal-hal yang berkaitan dengan latihan regulasi diri yang sedang dilakukan.
- Kegiatan :
1. Konselor mengucapkan salam dan memberikan ucapan terima kasih kepada semua konseli yang telah hadir. Masing-masing konseli menjawab ucapan salam dan ucapan terima kasih dari konselor.
 2. Salah satu konseli memimpin doa sebelum memulai kegiatan dan diikuti oleh konselor dan semua konseli.
 3. Seperti yang telah dijelaskan di pertemuan sebelumnya bahwa pada pertemuan ini akan dimulai latihan regulasi diri, sehingga konselor mencoba menanyakan kembali kepada semua konseli yang mungkin masih ingat apa yang dimaksud dengan latihan regulasi diri, karena di awal pertemuan telah sedikit dibahas singkat mengenai apa yang dimaksud dengan latihan regulasi diri. Ternyata ada konseli yang masih mengingat tentang latihan regulasi diri.
 4. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli lain yang mungkin masih ingat apa yang dimaksud dengan latihan regulasi diri serta memberikan kesempatan kepada semua konseli yang ingin bertanya apa yang belum dipahami.
 5. Kemudian dilanjutkan dengan konselor memberikan penjelasan mengenai *form* yang akan diisi untuk menunjang latihan regulasi diri ketika di rumah. Masing-masing konseli mendengarkan penjelasan konselor dengan penuh perhatian supaya tidak salah mengisi ketika di rumah.
 6. Setelah konselor memberikan penjelasan mengenai tujuan dari pengisian *form*, kemudian konselor langsung memberikan contoh cara pengisian *form*. Masing-masing konseli berusaha mendengarkan dan memahami apa yang sedang dijelaskan konselor pada saat itu. Konselor pun memberikan kesempatan kepada konseli yang mungkin belum memahami penjelasan dari konselor.
 7. Setelah diberikan contoh, konselor memberikan kesempatan kepada masing-masing konseli untuk mulai mengisi *form* seperti yang telah dicontohkan. Masing-masing konseli telah memahami cara pengisian *form*.

8. Karena form yang diisi tersebut merupakan form yang dipergunakan ketika di rumah, sehingga setelah semua konseli telah memahami semua yang telah dijelaskan oleh konselor, pertemuan pada saat itu bisa diakhiri lebih cepat.
 9. Berkaitan dengan form yang harus dipergunakan ketika di rumah, konselor memberikan pengarahannya apa saja yang perlu dikerjakan di rumah, yakni harus disesuaikan dengan apa yang telah ditulis di form tersebut oleh masing-masing konseli.
 10. Sebelum berakhir, konselor bersama konseli menyimpulkan secara keseluruhan mengenai pertemuan yang telah dilakukan pada saat itu.
 11. Di akhir pertemuan, konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa. Salah satu konseli memimpin doa yang diikuti semua konseli untuk berdoa bersama sebelum berakhir. Konselor tidak lupa mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi semua konseli serta mengakhiri dengan ucapan salam. Masing-masing konseli merespon dengan baik ucapan dari konselor.
- e. Pertemuan V
- Tanggal : 30 Juli 2013
 Alokasi waktu : 1x45 menit
 Subjek : ARM, DPA, DAP, DSA, IA, NAD, SNI
 Tempat : Ruang BK SMA Negeri 3 Mojokerto
 Pokok bahasan : Melanjutkan latihan regulasi diri (observasi diri dan evaluasi diri)
 Tujuan :
1. Konselor menanyakan kepada konseli apakah penentuan perilaku yang telah ditargetkan di pertemuan sebelumnya telah dilaksanakan oleh masing-masing konseli sesuai dengan apa yang telah ditulis.
 2. Masing-masing konseli membandingkan apa yang telah ditulis sebelumnya dengan apa yang telah dilaksanakan di rumah, dan melihat bagaimana perkembangannya.
- Kegiatan :
1. Konselor mengucapkan salam dan memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran semua konseli. Masing-masing konseli merespon ucapan salam dan ucapan terima kasih dari konselor.
 2. Salah satu konseli memimpin doa. Konselor dan semua konseli berdoa bersama sebelum memulai kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan membahas ulang secara singkat mengenai apa yang telah dibahas di pertemuan sebelumnya.
 3. Konselor menanyakan *form* yang telah dijelaskan di pertemuan sebelumnya, apakah pengelolaan waktu belajarnya ketika di rumah telah sesuai dengan apa yang telah mereka tulis di *form*.
4. Masing-masing konseli diberikan kesempatan satu persatu untuk memberitahukan hasil kerjanya, yakni mengenai kemampuan mengelola waktu belajarnya ketika di rumah, apakah telah sesuai dengan apa yang telah ditulis ataukah tidak.
5. Setelah satu persatu konseli memberitahukan kemampuan mengelola waktu belajar ketika di rumah, konselor meminta masing-masing dari mereka untuk menuliskan perilaku yang ditargetkan selanjutnya untuk dikerjakan di rumah di hari berikutnya.
6. Masing-masing dari mereka telah menulis perilaku yang ditargetkan mengenai kemampuan mengelola waktu belajar ketika di rumah dan membacakan satu persatu di depan konseli yang lain.
7. Setelah semua membacakan satu persatu perilaku yang ditargetkan ketika di rumah, konselor menyimpulkan seluruh kegiatan yang telah berlangsung pada saat itu.
8. Konselor bersama konseli membuat janji untuk pertemuan yang harus dilakukan selanjutnya. Konselor bersama konseli pun telah membuat kesepakatan.
9. Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa. Konselor dan semua konseli berdoa bersama sebelum pertemuan berakhir.
10. Kegiatan pada saat itu ditutup dengan ucapan terima kasih dari konselor atas kehadiran dan partisipasi semua konseli dilanjutkan dengan ucapan salam. Semua konseli menjawab ucapan salam dari konselor dan kegiatan pun berakhir.
- f. Pertemuan VI
- Tanggal : 19 Agustus 2013
 Alokasi waktu : 1x45 menit
 Subjek : ARM, DPA, DAP, DSA, IA, NAD, SNI
 Tempat : Ruang BK SMA Negeri 3 Mojokerto
 Pokok bahasan : Melanjutkan latihan regulasi diri (observasi diri dan evaluasi diri)
 Tujuan :
1. Hampir sama dengan pertemuan sebelumnya, pertemuan kali ini bertujuan untuk mengawasi lebih lanjut mengenai cara mereka mengatur diri sendiri dalam mengelola waktu belajar ketika di rumah, apakah dengan dibiasakan berlatih di rumah, mereka tetap bisa mengelola waktu belajar atau tidak.

2. Mengevaluasi kemampuan mengelola waktu belajar masing-masing konseli dari hari ke hari berdasarkan apa yang telah tertulis di *form* mereka, yakni untuk mengetahui perkembangan mereka dalam mengelola waktu belajar.

Kegiatan :

1. Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih atas kehadiran konseli pada saat itu. Masing-masing konseli menjawab salam dari konselor seperti biasa.
2. Salah satu konseli memimpin doa bersama sebelum memulai kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan membahas ulang secara singkat mengenai pertemuan yang telah dilakukan sebelumnya.
3. Semua konseli diminta memberitahukan hasil kemampuan mengelola waktu belajar yang telah dikerjakan di rumah pada hari berikutnya berdasarkan apa yang telah tertulis dalam *form*. Masing-masing konseli memberitahukan hasilnya satu persatu.
4. Setelah semua memberitahukan hasilnya satu persatu, konselor meminta semua konseli untuk mengumpulkan *form* yang berisi kemampuan mengelola waktu belajar mereka selama beberapa hari ketika di rumah.
5. Dilanjutkan dengan pemberian *form* lagi pada masing-masing konseli untuk melaporkan usaha yang akan mereka lakukan tanpa arahan seperti di pertemuan sebelumnya dalam batas waktu seminggu, seperti yang telah ditetapkan oleh konselor, yakni berkaitan dengan kemampuan mengelola waktu belajar mereka di rumah.
6. Konselor menjelaskan bagaimana cara melaporkan usaha yang akan mereka lakukan dalam waktu seminggu untuk dituliskan pada *form* yang telah disediakan oleh konselor. Setelah masing-masing konseli memahami apa yang telah dijelaskan, konselor segera mengakhiri kegiatan.
7. Sebelum mengakhiri kegiatan pada saat itu, konselor bersama konseli menyimpulkan apa saja yang telah dilakukan pada kegiatan saat itu.
8. Salah satu konseli memimpin doa penutup sebelum mengakhiri kegiatan, diikuti oleh konselor dan konseli untuk berdoa.
9. Diakhiri dengan ucapan terima kasih dari konselor atas partisipasi semua konseli yang telah bersedia mengikuti setiap tahap latihan regulasi diri yang diadakan oleh konselor. Masing-masing konseli merasa senang mengikuti latihan regulasi diri. Dilanjutkan dengan ucapan salam dari konselor untuk menutup kegiatan.

g. Pertemuan VII

Tanggal : 30 Agustus 2013
Alokasi waktu : 1x45 menit
Subjek : ARM, DPA, DAP, DSA, IA, NAD, SNI
Tempat : Ruang BK SMA Negeri 3 Mojokerto
Pokok bahasan : Melaporkan tugas rumah yang diberikan konselor dan pemberian angket *post-test*.

Tujuan :

1. Mengetahui laporan diri tentang kemampuan mengelola waktu belajar masing-masing konseli tanpa arahan dari konselor seperti di pertemuan sebelumnya.
2. Pemberian *post-test* bertujuan untuk mengetahui hasil perlakuan yang diberikan konselor kepada masing-masing konseli yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya.

Kegiatan :

1. Kegiatan dibuka dengan ucapan salam dan ucapan terima kasih dari konselor atas kehadiran semua konseli di pertemuan yang terakhir. Masing-masing konseli menjawab salam konselor dengan senyuman.
2. Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa bersama sebelum memulai kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan konselor bersama konseli membahas ulang secara singkat apa yang telah dilakukan sebelumnya.
3. Selanjutnya konselor meminta masing-masing konseli untuk melaporkan hasil kemampuan mengelola waktu belajar di rumah berdasarkan apa yang telah mereka tulis pada *form* yang diberikan di pertemuan sebelumnya. Masing-masing konseli melaporkan hasil pengelolaan waktu belajarnya secara bergantian.
4. Masing-masing konseli begitu antusias dalam menyampaikan laporannya di depan konseli-konseli yang lain. Selain itu, mereka semua telah bersedia untuk mengikuti latihan di setiap pertemuan yang telah berlangsung sebelumnya. Sehingga, konselor sangat mengapresiasi usaha mereka dalam mengikuti latihan regulasi diri. Masing-masing konseli diberikan hadiah atas usaha yang telah mereka lakukan di setiap latihan yang mereka ikuti.
5. Selanjutnya masing-masing konseli diberikan angket *post-test* untuk mengetahui peningkatan kemampuan mengelola waktu belajar mereka setelah diberikan perlakuan. Masing-masing konseli mengerjakan angket tersebut dengan tenang.
6. Setelah masing-masing konseli selesai mengerjakan angket yang diberikan, konselor ingin mengetahui kesan dan pesan mereka setelah beberapa pertemuan

mengikuti latihan regulasi diri. Satu persatu secara bergantian, konseli mengungkapkan kesan dan pesan selama mengikuti latihan regulasi diri.

7. Masing-masing dari mereka mengatakan senang telah mengikuti latihan regulasi diri karena latihan regulasi diri dalam mengelola waktu belajar benar-benar memberikan manfaat kepada mereka untuk membiasakan diri menentukan waktu belajar dan melaksanakan kegiatan belajar sesuai dengan waktu yang telah ditargetkan tersebut.
 8. Konselor mengucapkan terima kasih atas kesediaan masing-masing konseli untuk mengikuti setiap tahap latihan regulasi diri dari awal hingga akhir. Semua konseli merespon ucapan terima kasih dari konselor dengan baik.
 9. Sebelum pertemuan terakhir diakhiri, konselor juga mengungkapkan kesan dan pesan selama kegiatan berlangsung. Kemudian konselor meminta salah satu konseli memimpin doa untuk mengakhiri kegiatan. Konselor beserta semua konseli berdoa dan dilanjutkan dengan ucapan salam dari konselor untuk mengakhiri kegiatan.
3. Penyajian Data Hasil *Post-test*

Setelah perlakuan diberikan kepada 7 siswa sebanyak 7 kali pertemuan, langkah selanjutnya adalah pemberian angket *post-test*. Tujuan diberikan angket *post-test* adalah untuk mengetahui hasil kemampuan mengelola waktu belajar setelah diberikan perlakuan. Berikut ini merupakan sajian data hasil *post-test*.

Data Hasil *Post-test*

No.	Subjek	Skor	Kategori
1	ARM	178	Sedang
2	DPA	156	Sedang
3	DAP	158	Sedang
4	DSA	152	Sedang
5	IA	152	Sedang
6	NAD	175	Sedang
7	SNI	161	Sedang

Untuk mempermudah melihat hasil dari analisis *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing siswa maka digambarkan pada grafik di bawah ini.

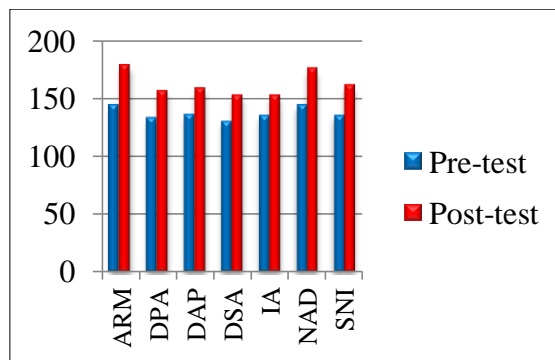


Diagram Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan Mengelola Waktu Belajar

Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* yang menggunakan uji tanda (*sign test*), dapat diketahui bahwa $x=0$ dan $N=7$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,008, maka $0,008 < 0,05$. Hal tersebut menyatakan bahwa ada perbedaan skor kemampuan mengelola waktu belajar sebelum dan sesudah diterapkan latihan regulasi diri pada siswa kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, diketahui terdapat 7 siswa yang termasuk dalam kategori memiliki kemampuan mengelola waktu belajar rendah. Kemampuan mengelola waktu belajar masing-masing siswa terbukti meningkat setelah diberikan perlakuan melalui latihan regulasi diri. Peningkatan skor kemampuan mengelola waktu belajar siswa beragam. Siswa dengan kemampuan mengelola waktu belajar rendah sering mengabaikan waktu belajar, tidak suka membuat target waktu belajar, lelah dengan aktivitas, tidak memperhatikan batasan waktu antara belajar dengan kegiatan lainnya, serta belajar yang hanya bergantung pada suasana hati. Beberapa penyebab tersebut sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa baik di rumah maupun di sekolah, yakni tidak fokus dalam mengikuti mata pelajaran di kelas karena tidak adanya niat memanfaatkan waktu belajar ketika di rumah dan tidak mengerjakan tugas rumah tepat waktu.

Penanganan sesegara mungkin sangat diperlukan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu belajar. Penerapan latihan regulasi diri ternyata mampu membantu siswa untuk mengelola waktu belajar ketika di rumah. Penerapan latihan regulasi diri dalam mengelola waktu belajar dilakukan selama 7 kali pertemuan dengan jangka waktu selama satu bulan. Dalam pelaksanaan perlakuan, latihan regulasi diri ini benar-benar diarahkan oleh konselor supaya masing-masing siswa atau konseli dapat menerapkan latihan regulasi diri ketika berada di rumah. Pada *form* regulasi diri

yang telah disediakan, konselor meminta masing-masing konseli untuk menentukan perilaku yang ditargetkan untuk mengelola waktu belajar. Pada hari-hari yang telah ditentukan oleh konselor untuk mempraktikkan latihan regulasi diri di rumah, ada beberapa hari yang berhasil dan ada beberapa hari yang gagal.

Pemberian perlakuan pada pertemuan pertama hingga pertemuan kedua, siswa dengan kemampuan mengelola waktu belajar rendah tampak tidak memiliki semangat dan mengabaikan semua penjelasan konselor. Salah satu dari mereka mengatakan bahwa mengelola waktu belajar itu tidak penting, yang penting adalah bisa mendapatkan nilai yang bagus pada masing-masing mata pelajaran. Mereka mengatakan bahwa belajar itu tidak harus dilakukan, yang terpenting adalah masuk dan mengikuti mata pelajaran di kelas, sudah mengumpulkan tugas rumah entah telat atau tidak, dan bisa mengerjakan ulangan harian entah dengan persiapan belajar atau tidak. Hal tersebut mengajarkan mereka untuk tidak memanfaatkan waktu belajar dengan sebaik-baiknya.

Pada pertemuan ketiga hingga pertemuan keempat, konselor bersama konseli mulai membahas secara luas mengenai kemampuan mengelola waktu belajar. Pada pertemuan ini, masing-masing konseli tampak mulai semangat untuk saling memberikan saran dan bertukar pendapat mengenai kemampuan mengelola waktu belajar mereka ketika di rumah. Konselor pun mulai mengarahkan latihan regulasi diri ketika mereka tampak antusias dan semangat dalam pertemuan tersebut. Mereka sangat memperhatikan penjelasan konselor mengenai pelaksanaan latihan regulasi diri yang dicontohkan oleh konselor untuk diterapkan di rumah.

Pada pertemuan kelima hingga pertemuan terakhir, masing-masing siswa sangat antusias untuk melaporkan hasil latihan regulasi diri dalam mengelola waktu belajar ketika di rumah. Ada yang menargetkan waktu belajar selama 1 jam dalam sehari untuk membaca mata pelajaran Kimia dan mengerjakan tugas rumah Biologi, ada juga yang menargetkan hanya 30 menit dalam sehari untuk membaca mata pelajaran Agama. Ada yang gagal menggunakan waktu yang telah ditargetkan dalam proses latihan regulasi diri untuk mengelola waktu belajar, tetapi mereka telah berusaha untuk memanfaatkan waktu belajarnya.

Padahal di awal pertemuan masing-masing konseli mengatakan bahwa mereka sering mengabaikan waktu belajarnya, sehingga mereka tidak belajar dan tidak mepedulikan proses belajar baik di rumah maupun di sekolah. Namun, berdasarkan hasil catatan harian latihan regulasi diri yang telah dilaporkan kepada

konselor selama pemberian perlakuan telah membuktikan bahwa mereka telah mengalami perubahan perilaku dalam mengelola waktu belajarnya. Mereka yang sebelumnya telah mengabaikan waktu belajar telah berhasil melakukan kegiatan belajar sesuai dengan waktu yang ditargetkan dan ada pula yang gagal melakukan sesuai target tetapi mau mengganti waktu belajarnya di hari lain.

Kegagalan dalam mempraktikkan latihan regulasi diri disebabkan karena mereka yang terlalu lelah dengan aktivitas yang telah dilakukan, tertidur pada saat waktu belajar yang telah ditargetkan, diajak teman keluar pada waktu belajar yang ditargetkan. Namun, ada usaha lanjutan yang dilakukan masing-masing konseli ketika mengalami kegagalan pada saat latihan regulasi diri, mereka berusaha menambah ataupun mengganti waktu belajar di hari berikutnya ketika waktu belajarnya tidak terlaksana.

Sesuai dengan konsep Bandura dalam Alwisol (2009: 284), yakni manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (regulasi diri), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, dan mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya. Berdasarkan konsep tersebut, masing-masing konseli telah berusaha untuk mengatur diri sendiri dalam mengelola waktu belajar, kemudian menentukan perilaku yang ditargetkan dalam memanfaatkan waktu belajar. Ketika apa yang telah ditargetkan tidak terlaksana, masing-masing konseli mencoba memberikan konsekuensi pada diri sendiri atas kegagalannya, yakni dengan menambah atau mengganti waktu belajar di hari berikutnya.

Di samping itu, Zimmerman dalam Gredler, (2011: 445) menyatakan bahwa regulasi diri adalah pemikiran, perasaan, tindakan yang dimunculkan sendiri yang direncanakan dan disesuaikan secara berulang untuk mencapai tujuan pribadi. Selama proses perlakuan, masing-masing konseli berusaha menentukan target waktu belajar sesuai dengan apa yang diinginkan, yakni melibatkan pemikiran dan tindakan yang dimunculkan oleh masing-masing konseli dalam merencanakan waktu belajar masing-masing. Keseluruhan proses latihan regulasi diri dalam mengelola waktu belajar yang berlangsung di rumah telah berusaha dilakukan oleh masing-masing konseli sesuai dengan apa yang direncanakan untuk dirinya masing-masing.

Setelah proses pemberian perlakuan, siswa yang memiliki kemampuan mengelola waktu belajar rendah kini menjadi lebih mampu dalam menentukan target waktu belajar. Masing-masing siswa mampu membuat perencanaan dalam mengelola waktu belajar dan melaksanakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Dengan demikian, penelitian ini

memberikan manfaat bagi siswa-siswi untuk melatih kemampuan mengelola waktu belajar di rumah sesuai dengan rencana yang telah dibuat berdasarkan pemikiran dan perilakunya melalui latihan regulasi diri.

Dengan kemampuan mengelola waktu belajar yang meningkat maka konselor perlu melakukan proses pemeliharaan kemampuan mengelola waktu belajar siswa agar tidak mengalami penurunan dalam mengelola waktu belajar di rumah. Salah satunya adalah dengan cara bekerja sama dengan guru mata pelajaran masing-masing untuk memantau siswa ketika belajar di rumah melalui catatan latihan regulasi diri yang telah disediakan untuk siswa dan harus dilaporkan tiap minggu sekali. Melalui catatan latihan regulasi tersebut maka masing-masing guru mata pelajaran dapat mengetahui perkembangan belajar siswa-siswi ketika di rumah, kemampuan mengelola waktu belajarnya meningkat atau semakin menurun.

Selama proses penelitian mengenai penerapan latihan regulasi diri dalam meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar ditemukan adanya kemungkinan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap hasil akhir. Faktor pertama adalah keterbatasan waktu perlakuan yang dilakukan selama sebulan menyebabkan proses pemberian perlakuan tidak berjalan optimal, sehingga diharapkan pada penelitian yang mungkin akan dilakukan selanjutnya bisa memanfaatkan waktu lebih lama demi mengetahui perkembangan kemampuan mengelola waktu belajarnya secara lebih akurat. Faktor kedua adalah pemantauan hasil latihan regulasi diri di rumah yang tidak bisa dilakukan setiap hari dikarenakan takut mengganggu proses belajar siswa selama di sekolah dan diharapkan pada penelitian selanjutnya lebih mempertimbangkan pemantauan hasil latihan. Faktor ketiga adalah pengaruh lingkungan atau orang-orang sekitar yang juga berpengaruh terhadap hasil latihan regulasi diri dalam mengelola waktu belajar karena ada kemungkinan siswa mampu mengelola waktu belajar di rumah disebabkan orang tua yang selalu menekan anaknya untuk belajar, sehingga anak menjadi mampu mengelola waktu belajar bukan atas dasar regulasi diri melainkan atas dasar keterpaksaan.

Berdasarkan uraian di atas, yakni mengenai faktor-faktor yang berpengaruh pada proses penelitian diharapkan mampu diperhitungkan dan dipertimbangkan untuk penelitian yang mungkin akan dilakukan selanjutnya demi mendapatkan data-data yang dibutuhkan secara lebih akurat dan memperoleh hasil penelitian lebih maksimal secara keseluruhan, khususnya mengenai latihan

regulasi diri dalam mengelola waktu belajar di rumah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kemampuan mengelola waktu belajar sebelum dan sesudah diterapkan latihan regulasi diri, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima yang berbunyi “Ada perbedaan skor kemampuan mengelola waktu belajar antara sebelum dan sesudah diterapkan latihan regulasi diri pada siswa kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto.” Dengan demikian telah terbukti bahwa latihan regulasi diri dapat membantu meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar siswa kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto.

Dari hasil analisis individual diketahui bahwa siswa dengan kemampuan mengelola waktu belajar rendah adalah siswa yang mengabaikan waktu belajar, tidak mampu menargetkan waktu belajar, serta tidak mampu menentukan target kegiatan belajar. Perubahan yang dialami siswa sesudah diterapkan latihan regulasi diri adalah siswa lebih mampu mengelola waktu belajar ketika di rumah, yakni ditunjukkan hasil catatan harian latihan regulasi diri yang telah dilaporkan kepada konselor selama pemberian perlakuan. Agar tidak mengalami penurunan dalam mengelola waktu belajar di rumah, salah satu cara adalah bekerja sama dengan guru mata pelajaran masing-masing untuk memantau perkembangan belajar siswa ketika belajar di rumah melalui catatan latihan regulasi diri yang telah disediakan untuk siswa dan harus dilaporkan tiap minggu sekali.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka berikut ini dikemukakan saran yang berkaitan dengan hasil penelitian.

1. Bagi Konselor Sekolah.
Dapat dijadikan sebagai rujukan bagi konselor bahwa latihan regulasi diri merupakan salah satu alternatif bantuan yang dapat diberikan kepada siswa-siswi yang tidak mampu mengelola waktu belajar di rumah. Sehingga konselor perlu menambah wawasan mengenai latihan regulasi diri dengan membaca buku atau berdiskusi dengan pihak yang lebih berkompeten.
2. Bagi Peneliti Lain
Dapat menambah wawasan bagi penulis lain khususnya dalam penelitian latihan regulasi diri untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar serta diharapkan dapat menambah ide-ide baru yang dapat memperbaharui hasil penelitian ini.
3. Bagi Guru Mata Pelajaran
Form latihan regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi

guru mata pelajaran dalam memantau proses belajar pada siswa untuk masing-masing mata pelajaran selama di rumah. Sehingga, guru mata pelajaran dapat mengetahui perkembangan belajar siswa ketika di rumah.

4. Bagi Penelitian Lebih Lanjut

Diharapkan untuk penelitian lebih lanjut dapat memperhatikan aspek-aspek yang perlu dipertimbangkan untuk memperoleh data yang lebih akurat, sehingga hasil penelitian menjadi lebih maksimal.

Daftar Pustaka

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmiany. 2012. *Self Regulated Learning (SRL): Riset dan Aplikasi*. Lombok: Arga Puji Press.
- Gredler, Margareth E. 2011. *Learning and Instruction: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana.
- Hamalik, Oemar. 2010. *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Purwanto, Ngalim. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock, John W. 2007. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Nonparametris: Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. & Kusmawati, Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wardati, & Jauhar, Mohammad. 2011. *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.