

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI KESULITAN MENGELOLA WAKTU BELAJAR SISWA KELAS X-MIA 4 SMAN 3 SIDOARJO**

*Application of Group Counseling With Self management Technique Overcome Learning Difficulties Managing Time-MIA4 Class X SMAN 3 Sidoarjo*

Aisyah Octaviani Al Karim

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[Octavianiaisyah17@yahoo.co.id](mailto:Octavianiaisyah17@yahoo.co.id)

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[Prodi\\_bk\\_unesa@yahoo.com](mailto:Prodi_bk_unesa@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Tugas utama siswa sebagai pelajar sekolah adalah belajar, karena dengan belajar individu akan menemukan hal-hal baru dalam hidupnya yang nantinya akan menjadi pedoman dalam hidup. Proses belajar tidak hanya diperoleh dari buku yang berisikan materi saja, melainkan baik dari pengalaman pribadi atau pun pengalaman orang lain. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa ketika belajar adalah pengelolaan waktu dalam belajar, mereka sering mengeluhkan pola waktu belajar yang tidak teratur, sehingga mengakibatkan kegiatan belajar mereka tidak dapat terlaksana secara optimal. Pada dasarnya setiap individu tentu memiliki pengaturan diri masing-masing atau yang lebih kita kenal adalah *self management*. Memiliki *self management* yang baik, dapat mempengaruhi pola belajar yang baik pula, karena dengan *self management* yang baik, secara otomatis siswa akan mampu mengelola waktu belajarnya.

Tujuan dari adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan konseling kelompok *self management* dapat membantu siswa yang mengalami permasalahan dalam mengelola waktu belajarnya. Penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-experiment* jenis *One Group Pretest-posttest design*, dengan menyebarkan angket kesulitan mengelola waktu belajar pada siswa kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Sidoarjo. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis *statistic non parametric* dengan metode uji tanda. Berdasarkan hasil uji tanda bahwa menunjukkan tanda negatif (-) terdapat 6 siswa yang bertindak sebagai N, dan X (banyak tanda yang lebih besar) berjumlah 0, dengan melihat tabel binominal dengan ketentuan  $N=6$  dan  $x=0$ , maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga dibawah  $H_0$ ) = 0.016. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) 5 % adalah 0.05, dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan antara skor *pre-tes* yang awalnya dengan rata-rata 172 menjadi 151 hasil *post test*, terbukti terjadi adanya penurunan skor setelah diberikan perlakuan berupa penerapan konseling kelompok *self management*.

Berdasarkan hasil analisis *Pre Test* dan *Post Test* tersebut, dapat dinyatakan bahwa hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian berbunyi "Penerapan Konseling Kelompok *Self Management* Untuk Mengatasi Kesulitan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-MIA4 SMAN 3 Sidoarjo", dapat diterima. Dengan demikian pemberian *treatment* tersebut dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajarnya.

Kata kunci: Konseling Kelompok *self-management*, Kesulitan mengelola waktu belajar

**ABSTRACT**

*The main task of the students as the students of the school is to learn, because the individual learning will find new things in his life that will be a guide in life. The learning process is not only derived from a book containing the material only, but either from personal experience or the experience of others. One of the problems often faced by students when learning is the management of time in learning, they often complain of the time pattern of learning irregular, resulting in their learning activities can not be implemented optimally. Basically, each individual would have a self-regulating individual or the more we know is self management. Having good self management, could affect the pattern of good learning too, because with good self-management, automatically the students will be able to manage study time.*

*The purpose of the research was to determine whether the application of group counseling with self management technique can help students who have problems in managing their study time. This research uses a Pre-experiment design types one group pretest-posttest design, by distributing questionnaires difficulty managing time studying in class X MIA-4 SMA Negeri 3 Sidoarjo. Data collection methods used by the researchers is a non-parametric statistical analysis method sign-test. Based on the test results a sign that showed a negative sign (-) there are 6 students who acted as N, and X (a lot bigger sign) numbered 0, by looking at the table binominal with the provisions of  $N = 6$  and  $x = 0$ , then we obtain  $p$  (possibility price under  $H_0$ ) = 0.016. When the provisions  $\alpha$  (standard error) of 5% is 0:05, so  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted, meaning that there is a difference between the scores of pre-test initially with an*

average of 172 to 151 results post-test, there is evidence of a decline in scores after being given treatment of the application of group counseling with self management technique.

Based on the analysis Pre Test and Post Test, it can be stated that the statistical hypothesis proposed in the research reads "Application of Group Counseling with self management technique Overcome Learning Difficulties Managing Time-MIA4 Class X SMAN 3 Sidoarjo", is acceptable. Thus the provision of such treatment can help students who have difficulty managing their study time.

**Keywords:** Group Counseling self-management, difficulty managing study time

## **PENDAHULUAN**

Tugas utama siswa sebagai pelajar sekolah adalah belajar, karena dengan belajar individu akan menemukan hal-hal baru dalam hidupnya yang nantinya akan menjadi pedoman dalam hidup. Menurut Gagne (*The Conditions of Learning*) belajar merupakan sejenis perubahan yang diperlihatkan dalam perubahan tingkah laku, yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa itu. Proses belajar tidak hanya diperoleh dari buku yang berisikan materi saja, melainkan baik dari pengalaman pribadi atau pun pengalaman orang lain.

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa ketika belajar adalah pengelolaan waktu dalam belajar, mereka sering mengeluhkan pola waktu belajar yang tidak teratur, sehingga mengakibatkan kegiatan belajar mereka tidak dapat terlaksana secara optimal. Kenyataannya setiap siswa memiliki gaya belajar tersendiri dan berbeda-beda, dimana mereka tentu memiliki cara yang unik untuk memudahkan mereka belajar. Tidak luput dalam kegiatan belajar, yang mana didalamnya tentu memiliki pengaturan diri yang baik, sehingga kegiatan belajar pun akan memperoleh hasil yang optimal. Pada dasarnya setiap individu tentu memiliki pengaturan diri masing-masing atau yang lebih kita kenal adalah *self management*. Memiliki *self management* yang baik, dapat mempengaruhi pola belajar yang baik pula, karena dengan *self management* yang baik, secara otomatis siswa akan mampu mengelola waktu belajarnya, sehingga siswa tersebut dapat belajar sesuai dengan porsinya, dengan demikian siswa tersebut dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

Dipenuhi dengan kegiatan siswa yang tidak hanya melulu formal dalam kelas saja, saat ini sekolah yang sudah berkembang jauh telah memberikan berbagai fasilitas serta wadah penempatan dan penyaluran potensi siswa dalam bidang non akademik, yang kita tahu pada umumnya wadah penempatan dan penyaluran tersebut dikenal sebagai ekstrakurikuler sekolah. Sekolah menawarkan berbagai macam ekstrakurikuler, dengan demikian siswa memiliki hak dan kewajiban untuk mengikuti salah satu ekstrakurikuler yang terdapat disekolah tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasa dilakukan saat jam belajarsekolah usai, hal tersebut memberikan kesempatan pada siswa untuk fokus terhadap pilihan ekstrakurikuler tersebut.

Belajar juga tidak hanya selalu tentang di dalam kelas yang berada disekolah saja, melainkan juga dalam berbagai lembaga non formal, misalnya saja lembaga bimbingan belajar, atau yang kita tahu pada umumnya seperti LBB. Dengan adanya LBB memudahkan siswa

untuk belajar atau mengulas kembali pelajaran-pelajaran yang ada disekolah. Siswa memiliki kesempatan untuk memperjelas pelajaran yang sekiranya kurang dipahami dalam kelas. Kita sering menjumpai bahwa kegiatan LBB dilakukan sesuai pulang sekolah, dimana hal tersebut mengakibatkan siswa yang memang bersekolah dengan latar belakang *full day* tidak memiliki jeda untuk singgah kerumah dan melangsungkan untuk pergi ke tempat LBB tersebut.

Kegiatan siswa yang sebegitu padatnya membuat siswa merasa kelimpungan untuk mengelola waktu belajarnya dirumah, meski telah mengikuti LBB yang ada, terkadang pelaksanaan kegiatan les dalam LBB kurang maksimal, disebabkan kondisi fisik siswa yang dirasa kelelahan setelah seharian penuh bersekolah, belum lagi ditambahkan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang diwajibkan sekolah pada siswa untuk mengikutinya. Les tambahan atau dengan mengikuti bimbingan belajar lainnya, terkadang tidak menjamin seseorang anak akan dapat belajar secara optimal, karena dikhawatirkan pelajaran yang diperoleh ketika mengikuti les tambahan tidak dapat mencakup pelajaran untuk esok hari.

Secara garis besar yang kita tahu untuk kurikulum 2013 ini, siswa dituntut untuk lebih aktif secara mandiri dalam proses belajarnya. Dalam pemahaman kurikulum tersebut siswa belajar secara mandiri yang kemudian dibimbing oleh guru bidang studi masing-masing. Di mana umumnya setiap guru yang telah memasuki kelas usai mengajar selalu memberikan oleh-oleh berupa pekerjaan rumah pada siswa, dengan maksud dan tujuan agar siswa mempelajari materi selanjutnya. Namun yang dikeluhkan siswa adalah mereka tidak mampu mengelola waktu belajar mereka. Meski telah mengikuti les tambahan di luar sekolah, disebabkan karena jadwal mereka yang terkesan padat, ditambah lagi dengan kegiatan ekstrakurikuler yang berlangsung usai pulang sekolah, sedang jangka pengumpulan tugas rumah terkesan singkat, sehingga membuat siswa merasa kebingungan harus mendahulukan pekerjaan mana terlebih dahulu.

Cormier dan Cormier (1985) menjelaskan bahwa *self management* adalah suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatorif. Dengan *self management* individu akan mampu mengelola dirinya ke arah yang ingin dicapai. Kesulitan mengelola waktu belajar merupakan suatu kondisi di mana individu mengalami yang tidak mampu mengelola waktu belajarnya. Siswa mengalami permasalahan mengenai pola waktu belajar. Waktu yang seharusnya dipergunakan untuk belajar materi hari esok

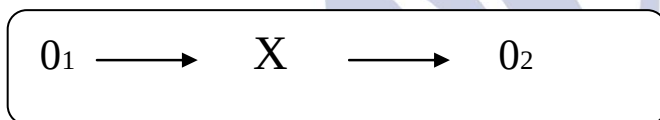
harus terbengkalai dengan kegiatan-kegiatan lain yang mendesak.

Di era yang sudah maju saat ini, dalam dunia pendidikan *self management* siswa dalam mengelola waktu belajar tidak hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi masing-masing, selain menjadi tanggung jawab secara pribadi oleh siswa, guru pembimbing di sekolah juga bertanggung jawab atas permasalahan *self management* pada siswa, dengan adanya penggunaan strategi *self management* yang akan membantu siswa untuk mengatasi pengelolaan waktu belajar.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipilih oleh peneliti ini menggunakan rancangan penelitian *pre-experiment* dengan bentuk *pretest and posttest one group design*, dengan satu kelompok subjek. Menurut Arikunto (2010:212) *One Group Pretest posttest design* adalah eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja, tanpa kelompok pembandingan, yang akan dilakukan peneliti adalah memberikan pengukuran awal (*pre-test*), yang kemudian akan diberi perlakuan, dan selanjutnya akan dilakukan pengukuran akhir (*post-test*).

Bagan 2.1



Keterangan:

O1 : Pengukuran pertama dengan memberikan angket(pre-test)

X: Pelaksanaan pemberian *treatment*

O2: Pengukuran kedua dengan memberikan angket(post-test)

Peneliti menggunakan metode angket untuk melakukan pengukuran dalam penelitiannya. Peneliti menggunakan dua angket yang sama, angket yang sudah di uji validitas dan reliabilitas. Berikut adalah cara peneliti dalam menggunakan rumus validitas:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi x dan y

N = Jumlah Responden

X = Nilai variabel 1

Y = Nilai variabel 2

$\sum XY$  = Hasil kali dari X dan Y

$\sum X^2$  = Kuadrat dari variabel X

$\sum Y^2$  = Kuadrat dari variabel Y

Dan berikut adalah cara peneliti untuk menghitung reliabilitas, peneliti menggunakan rumus milik Spearman Brown:

$$r_{11} = \frac{2 \cdot r_{1/2.1/2}}{1 + r_{1/2.1/2}}$$

Keterangan :

$r_{11}$  : angka reliabilitas instrumen

$r_{1/2.1/2}$  : yang disebutkan sebagai indeks korelasi antara dua belahan instrumen

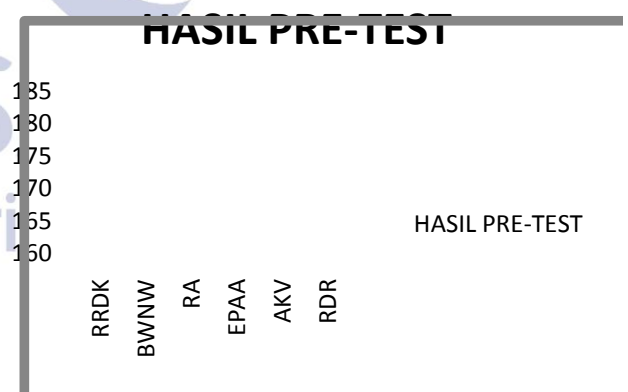
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Hasil

Sesuai dengan metode yang sudah dijelaskan di atas, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-experiment* dengan bentuk *pretest and posttest one group design*. Peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket yang telah di uji validitas. Dari hasil angket tersebut akan diketahui siswa maupun siswa yang memang mengalami permasalahan dalam mengelola waktu belajarnya. Siswa yang mengalami permasalahan tersebut akan memperoleh *treatment* berupa penerapan konseling kelompok *self management*. Pemberian *treatment* diberikan selama kurang lebih satu bulan, dengan lima kali pertemuan. Atas hasil penghitungan angket yang telah dilakukan oleh peneliti, maka di peroleh 6 subyek dalam penelitian, berikut adalah grafik 6 subyek tersebut sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan :

Diagram 3.1

Diagram Batang Data Hasil Skor Pre-Test



Dapat disimpulkan bahwa 6 subyek tersebut memperoleh skor yang tinggi diantara teman-teman lainnya.

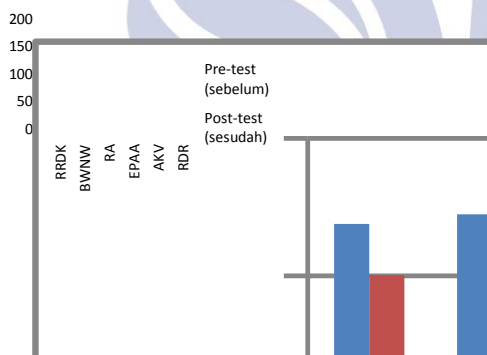


**Tabel 4.3.**  
**Hasil Pre-test**

| No | Nama | Nilai | Kategori |
|----|------|-------|----------|
| 1. | RRDK | 169   | Tinggi   |
| 2. | BWNW | 173   | Tinggi   |
| 3. | RA   | 170   | Tinggi   |
| 4. | EPAA | 169   | Tinggi   |
| 5. | AKV  | 174   | Tinggi   |
| 6. | RDR  | 180   | Tinggi   |

Atas hasil yang diperoleh tersebut, peneliti mulai untuk menerapkan konseling kelompok *self management* guna membantu konseli yang terindikasi mengalami kesulitan mengelola waktu belajar. Usai peneliti melakukan beberapa kali *treatment* dengan beberapa kali pertemuan, peneliti kembali memberikan angket yang sama dengan sebelum pemberian perlakuan, maka diperoleh hasil yang dapat digambarkan dengan diagram sebagai berikut:

**Diagram 3.2. Diagram Batang Data Hasil Skor Pre test-Post test**



Dapat dilihat secara langsung melalui diagram batang di atas, jika terdapat perbedaan skor antara sebelum pemberian perlakuan, dengan sesudah pemberian perlakuan yang dilakukan oleh peneliti.

**Tabel 4.4**

| No | Subyek | Pre-test<br>X | Post-test<br>Y |
|----|--------|---------------|----------------|
| 1. | RRDK   | 169           | 151            |
| 2. | BWNW   | 173           | 149            |
| 3. | RA     | 170           | 154            |
| 4. | EPAA   | 169           | 156            |
| 5. | AKV    | 174           | 146            |
| 6. | RDR    | 180           | 151            |

## 1. Pembahasan

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan bentuk *pretest and posttest one group design*. Hasil analisis *pre test* dan *post test* dengan uji tanda menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini berarti konseling kelompok *self management* berpengaruh positif pada siswa yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajar. Berdasarkan hasil analisis data dengan menunjukkan uji tanda terdapat perbedaan skor yang cukup signifikan, berdasarkan data yang diketahui subjek berjumlah 6 siswa. Dengan melihat tabel tes dengan ketentuan  $N=6$  dan  $x=0$ , maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga dibawah  $H_0$ ) = 0.016. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) 5 % adalah 0.05, dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa penerapan konseling kelompok *self management*.

## PENUTUP Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik secara garis besar bahwa pemberian perlakuan berupa penerapan konseling kelompok *self management* yang diberikan pada 6 orang siswa kelas X-MIA4 SMAN 3 Sidoarjo yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajar, yang bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajar, menjadi lebih mudah lagi dalam mengelola waktu belajarnya, serta meningkatkan kesadaran pentingnya belajar.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok *self management* dapat mengatasi kesulitan mengelola waktu belajar yang dialami siswa kelas X-MIA4 SMAN3 Sidoarjo. Di dukung dari hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti pada setiap kali awal pemberian *pre-test*, perlakuan, hingga *post-test*, bahwa 6 subyek mengalami perubahan yang baik, mereka dapat mengaplikasikan apa yang telah diminta oleh konselor, yang mana ke 6 subyek menjalankan jadwal kegiatan yang sengaja mereka buat sendiri.

Hasil *pre-test* dan *post-test* dari 6 subyek penelitian menunjukkan bahwa semua subyek mengalami penurunan yang cukup baik. Mengingat bahwa penerapan ini memang menekankan untuk menurunkan kategori siswa yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajar tinggi, menjadi rendah

## Saran

Berdasarkan simpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat diberikan yakni sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah

Dengan adanya hasil dari penelitian yang menunjukkan penurunan skor mengenai siswa yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajar setelah menerima konseling kelompok *self management*, maka diharapkan adanya tindak lanjut dari kegiatan yang sudah berjalan, konselor sekolah tetap memberikan pengawasan atau pengecekan setiap minggu pada siswa yang telah mendapat perlakuan. Selain itu, konselor sekolah juga dapat menggunakan konseling kelompok *self management* sebagai alternatif dalam membantu siswa lain, khususnya yang memiliki permasalahan dengan waktu belajarnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain, diharapkan agar mampu lebih mengembangkan penelitian ini menjadi lebih menarik lagi, dengan tetap mengkombinasikan 3 macam komponen dalam strategi *self management*. Peneliti agar lebih memperhatikan waktu pelaksanaan kegiatan, agar tidak mengganggu kegiatan pelajaran lainnya, hal tersebut dilakukan apabila BK tidak termasuk dalam jam mata pelajaran.

Durasi pemberian perlakuan juga perlu diperhatikan oleh peneliti, karena setiap anak memiliki hak yang sama untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan apa yang dialaminya, sehingga siswa bebas mengemukakan pendapatnya. Dengan pemberian durasi yang cukup lama akan dapat memberikan hasil yang maksimal.

*Behavioural Interventions*. Second Edition. California Books: Cole Publishing.

Ashton Robert. 2006. *The Life Plan 700 Simple Ways to Change Your Life for the Better*. Penerjemah: Fransiskus Ransus. Esensi Publisher Devisi Erlangga.

Penelitian yang dilakukan oleh Trio Isnansyah Marwi, Drs. Sutiyono, M.M, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Vol.13.no1, Juli 2012. Penggunaan Strategi Pengelolaan diri (*self management*) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar pada siswa kelas VIII E MTs Al-Rosyid Dander-Bojonegoro

Indah Nur Mujahidah. 2014. Penelitian Tentang Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Anik Supriyanti. 2013. Penelitian Tentang Upaya Meningkatkan *Self Management* Dalam Bimbingan Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D di SMPN 1 Jakenan Pati

## DAFTAR PUSTAKA

Akam, Ridha. 2006. *Menjadi Pribadi Sukses*. Bandung: PT Syaamil Cipta Media.

A.D. 2002. Mengelola Waktu (*The Management Of Time*) seri manajemen sumber daya manusia 4. Alih bahasa: Susanto Budidharmo. Jakarta. Elex Media Komputindi.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi 2010) Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Britton, B.K & Tesser, A. 1991. *Effects of Time-Management Practices on Collage Grades*. Journal of educational Psychology, 83(3)

Cormier, W.H and Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skill and Kognitif*

Ade Suryani A. Hi Syafii. 2009. Penelitian Tentang Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Kimia Siswa Kelas X MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta

Dinia Ulfa. 2014. Penelitian Tentang Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Berbasis Self Manajemen pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun pelajaran 2013/2014

Naila Fitriah. 2014. Penelitian Tentang Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Melaksanakan Metode *Problem Based Learning* (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Aprilina Fitri.2013. Penelitian Tentang Penerapan Latihan Regulasi Diri Untuk meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto

Rudi Harianto. 2011. Penelitian Tentang Penerapan Strategi Self Manajemen untuk Meningkatkan Pengelolaan Waktu Belajar Siswa kelas VIII-B Yang Sekolah Sambil Bekerja di SMP Darussalam Taman Sidoarjo”

