

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN WAKTU SISWA SMP

Erytrina Yulianti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

erytrina.18078@mhs.unesa.ac.id

Bambang Dibyoy Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

bambangwiyono@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Manajemen waktu penting dimiliki oleh peserta didik agar dapat menumbuhkan sikap yang positif baik di lingkungan rumah maupun sekolah sehingga dapat mencapai perkembangan yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test dan post-test design*. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan angket manajemen waktu. Teknik pengambilan subjek adalah *purposive sampling* dimana peserta didik yang dipilih untuk melakukan konseling kelompok berjumlah 6 peserta didik yang memiliki skor rendah. Instrumen penelitian ini menggunakan skala manajemen waktu. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian adalah One Sample T-Test. Hasil dari penerapan konseling kelompok teknik *self-management* ini adalah terdapat perbedaan atau peningkatan perilaku manajemen waktu setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management* pada peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,038 kurang dari 0,05. Sehingga didapatkan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik.

Kata kunci : konseling kelompok, manajemen waktu, *self-management*

Abstract

Time management is important for students to have in order to foster a positive attitude both at home and at school so that they can achieve optimal development. This study aims to examine the effectiveness of group counseling using self-management techniques to improve the time management of class VII students junior high school 17 of Surabaya. The method used in this research is one group pre-test and post-test design. The subjects of this study were students of class VII junior high school 17 of Surabaya. The data collection technique carried out by the researcher used a time management questionnaire. The subject-taking technique is purposive sampling where the students who are selected to conduct group counseling are 6 students who have low scores. This research instrument uses a time management scale. The data analysis technique used in this research is One Sample T-Test. The result of the application of self-management technique group counseling is that there is a difference or improvement in time management behavior after being provided with self-management technique group counseling services to class VII students of SMPN 17 Surabaya. This is evidenced by a significance value (2-tailed) of 0.038 less than 0.05. So that the results obtained H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of this study, it can be concluded that group counseling services use effective self-management techniques to improve students' time management.

Keywords: group counseling, time management, self-management

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 merupakan hal yang sangat merugikan bagi semua orang. Tidak hanya untuk pengusaha saja namun juga untuk para pelajar yang mengharuskan sekolah secara virtual atau

daring. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan secara online menggunakan media-media virtual yang tersedia (Syarifudin 2020). Covid-19 pertama muncul di kota Wuhan, China. Virus ini sangat mematikan apalagi untuk manusia

Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP

yang memiliki penyakit bawaan seperti diabetes, paru-paru, dll dimana hal hal akan sangat rentan terhadap kekebalan imun seseorang tersebut. Covid-19 menyebar di Indonesia mulai maret 2020 dan pada saat itu seluruh instansi, perguruan tinggi, dan tempat kerja memutuskan untuk lockdown. Maka dari itu kemendikbud membuat keputusan bahwa seluruh lembaga pendidikan diwajibkan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh/virtual/daring. Akibat dari pembelajaran daring ini maka akan timbul masalah-masalah baru terutama dalam dunia pendidikan. Dalam penelitian Syarifudin menjelaskan bahwa pembelajaran daring cenderung pada pemberian tugas via media-media virtual, sehingga hal ini menimbulkan banyak kendala yang dialami oleh peserta didik seperti keterbatasan sinyal dan tidak tersedianya fasilitas pendukung pada masing-masing peserta didik (Syarifudin 2020).

Fasilitas yang kurang mendukung dapat menimbulkan masalah bagi peserta didik karena sekolah yang dilaksanakan secara daring yang membutuhkan penunjang seperti handphone/laptop, kuota, dan kondisi rumah yang mensupport pembelajaran daring. Tidak adanya fasilitas tersebut akan menimbulkan masalah baru bagi peserta didik seperti timbulnya prokastinasi pada peserta didik. Prokastinasi dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti rendahnya tanggung jawab terhadap tugas, manajemen waktu yang buruk, tidak adanya fasilitas yang mendukung pembelajaran, dan lain-lain. Dalam penelitian Kartadinata dan Tjundjing (Kartadinata and Sia 2008) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya prokastinasi yaitu a). Manajemen waktu yang melibatkan proses dalam menentukan kebutuhan (determining needs), menetapkan tujuan untuk mencapai suatu kebutuhan (goal setting), menentukan prioritas dan merencanakan (planning) tugas yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan. b). Penetapan prioritas, hal ini sangat penting dalam membantu individu dalam menentukan kegiatan-kegiatan sesuai kategori yang ditetapkan. c). Karakteristik tugas, ketika individu dihadapkan dengan tugas yang sulit maka ia cenderung menunda tugas tersebut. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar peserta didik yang rendah. Cara yang efektif untuk membuat manajemen waktu yang baik yaitu 1) mengurutkan pekerjaan yang akan dilakukan besok. 2) mencatat pekerjaan yang terdapat pada daftar dengan tenggat waktu yang tetap. 3). Menempatkan waktu istirahat di dalam daftar yang telah disusun. 4)

memperkirakan waktu yang digunakan dalam setiap pekerjaan yang akan dilakukan (Management 2007).

Terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan tentang hubungan antara prokastinasi akademik dengan manajemen waktu. Seperti dalam penelitian Reswita (Reswita 2019) yang menunjukkan hasil ada hubungan yang signifikan antar keduanya. Kristy menjelaskan bahwa jika manajemen waktu yang baik maka akan mengurangi prokastinasi pada seseorang. Jika seseorang memiliki manajemen waktu yang buruk maka ia akan memiliki prokastinasi yang tinggi dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Begitupun sebaliknya, maka dari itu seseorang harus memiliki manajemen waktu yang baik agar semua kegiatan dan tanggung jawabnya baik di sekolah maupun diluar sekolah dapat teratasi dengan baik (Kristy 2019).

Pada saat ini dimana kasus covid-19 di Indonesia sudah mengalami penurunan maka pemerintah memperbolehkan untuk melakukan pembelajaran tatap muka pada daerah-daerah dengan zona orange. Berdasarkan keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan bahwa mengenai pembelajaran tatap muka dapat dilakukan dengan protokol kesehatan ketat (Kemdikbud 2020). Sehingga pada era new normal ini seluruh satuan pendidikan akan melaksanakan pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas. Dalam penelitian Paudel (Paudel 2021) menunjukkan hasil bahwa hambatan disaat pembelajaran daring ini adalah keterampilan manajemen waktu pada peserta didik yang kurang padahal hal ini lebih berperan besar dalam menunjang pembelajaran daring. Maka dari itu peran guru BK sangat penting untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik untuk membentuk karakter yang baik pada peserta didik

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMPN 17 Surabaya. Diketahui bahwa banyak peserta didik yang memiliki manajemen waktu yang buruk selama melaksanakan sekolah daring. Permasalahan yang sering terjadi adalah peserta didik tidak mengerjakan tugas karena beberapa faktor seperti tidak memiliki kuota, ketiduran, dan terlalu asik bermain hingga lupa dengan tugas-tugasnya. Dalam mengatasi hal ini guru BK melakukan *home visit* kepada peserta didik yang dianggap memiliki manajemen waktu yang sangat buruk seperti tidak mengerjakan tugas berkali-kali dan tidak mengikuti pembelajaran. *Home visit* dilakukan bersama dengan wali kelas. Dalam pelaksanaan *home visit* tersebut guru BK memberikan soal-soal untuk dikerjakan oleh peserta

Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP

didik dan memberikan pengertian kepada peserta didik serta bekerja sama dengan orang tua untuk mengontrol peserta didik.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *self-managemet* untuk membentuk perilaku peserta didik yang memiliki manajemen waktu rendah menjadi manajemen waktu yang baik. Diharapkan dalam penelitian ini peserta didik yang dapat memiliki manajemen waktu yang baik maka akan menurunkan sikap prokastinasi akademiknya.

Self-managemet merupakan salah satu pendekatan konseling yang dapat dilakukan untuk membantu konseli dalam membuat manajemen waktu yang baik. *Self-managemet* adalah salah satu teknik konseling behavioral, maka dari itu peneliti menggunakan teknik ini karena tujuan dari penelitian ini adalah mengubah perilaku konseli dari memiliki manajemen waktu yang buruk menjadi manajemen waktu yang baik. Konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan (Monica and Gani 2016). *Self-management* memiliki empat strategi yang dapat digunakan oleh konselor yaitu 1) *self monitoring*, 2) perubahan stimulus pada lingkungan, 3) mempelajari respon-respon alternatif, 4) melakukan perubahan pada konsekuensi respon (Nursalim 2013). Strategi *self-management* yang dipilih dalam penelitian ini adalah *self monitoring*. *Self monitoring* adalah proses dimana konseli mengamati serta mencatat hal-hal tentang diri mereka sendiri dan bagaimana interaksi mereka dengan lingkungan (Sherry Cormier, Paula S. Nurius 2008). Tahapan *self monitoring* 1) rasional strategi, 2) menentukan respon, 3) perekaman respon, 4) pembuatan bagan respon. 5) menampilkan data, 6) analisis data (Sherry Cormier, Paula S. Nurius 2008).

Berdasarkan penelitian oleh Sayyidah, Elia, dan Ramli (Husainiah, Flurentin, and Ramli 2020) dengan teknik *self-managemet* diketahui terdapat perubahan skor yang didapatkan oleh konseli sebelum treatment dan setelah treatment. Serta dalam penelitian Julyana dan Lianawati (Julyana and Lianawati 2020) juga berhasil dalam membentuk perilaku manajemen waktu yang baik dengan teknik *self-managemet*. Teknik *self-management* yang dilakukan dalam penelitian Sayyidah dilakukan sebanyak 5 kali *treatment* kepada subjek sehingga mendapatkan perubahan

perilaku yang diinginkan (Husainiah, Flurentin, and Ramli 2020).

Dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan mengacu pada hasil wawancara kepada guru BK yang menjelaskan bahwa peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya kurang memiliki manajemen waktu yang baik. Dibuktikan pada penelitian (Arifah 2020) yang dilakukan terhadap manajemen waktu peserta didik kelas VII dengan menerapkan layanan konseling kelompok behavioral dalam meningkatkan manajemen waktu peserta didik dikatakan berhasil.

Konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada sekelompok individu dengan mengaktifkan dinamika kelompok. Konseling kelompok dilakukan dengan kelompok kecil dimana setiap anggota kelompok harus memperhatikan asas-asas konseling dengan tujuan untuk menjaga informasi yang ada dalam kelompok. Anggota kelompok terdiri dari 4 hingga 12 konseli, jika konseli kurang dari 4 maka dinamika kelompok dianggap kurang hidup dan begitupun jika lebih dari 12 orang maka konselor akan kuwalahan karena jumlah anggota kelompok yang terlalu besar (Lumongga 2017). Asas-asas dalam konseling kelompok menurut (Prayitno and Amti 2004) 1) asas kerahasiaan, asas ini sangat penting dipegang oleh setiap anggota kelompok karena permasalahan yang dibahas dalam kelompok bersifat tertutup dan pribadi, 2) asas keterbukaan dimana setiap anggota kelompok harus menyampaikan informasi yang sebenar-benarnya tanpa ada yang ditutup-tutupi, 3) asas kesukarelaan yaitu pendapat, kehadiran, dan informasi apapun yang disampaikan dalam kelompok bukan paksaan, 4) asas kegiatan dimana kegiatan konseling tidak akan berdampak apa-apa jika konseli tidak melakukan kegiatan diluar konseling yang bertujuan untuk mencapai tujuannya, 5) asas kenormatifan dimana seluruh anggota kelompok harus menghargai setiap pendapat yang dikemukakan oleh anggota lain.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah membuktikan efektivitas konseling kelompok behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu pada peserta didik.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah serta tujuan penelitian yang akan dicapai pada penelitian ini maka jenis penelitian ini adalah *pre-experimen*, karena adanya perlakuan/*treatment* yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek. Penelitian ini

Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP

termasuk kedalam penelitian *Pre-experimental* dengan menggunakan metode *one group pre-test dan post-test design*. *One group pre-test dan post-test design* adalah penelitian yang dilakukan pada suatu kelompok subjek tanpa kelompok pembandingan.

Menurut (Gulo 2002) penelitian *pre-experimental* dengan menggunakan model *one group pre-test dan post-test design* dapat digunakan untuk mengetahui efek secara langsung dari penerapan suatu strategi konseling kelompok yaitu *self-management*, dengan cara menggunakan kuesioner untuk mengetahui skor sebelum dan setelah perlakuan. Berikut penelitian pre-experimen yang dilakukan dalam penelitian ini:

O1 ——— X ——— O2

Tabel 1 Desain penelitian pre-experimen dengan *one group pre-test dan post-test design*

Keterangan :

O1 : kondisi awal sebelum diberikan *treatment*

X : *treatment* (konseling kelompok behavioral teknik *self-management*)

O2 : kondisi subjek ketika sesudah diberikan *treatment*

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya yang berjumlah kurang lebih 160 peserta didik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 dimana peserta didik yang memiliki skor rendah dalam skala manajemen waktu. Pada penelitian ini teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut (Priyono 2016) *purposive sampling* digunakan untuk mencari sampel yang sesuai dengan kriteria-kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala manajemen waktu. Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pertanyaan yang disusun berupa pertanyaan tertutup. Penyusunan instrumen penelitian mengacu pada skala *likert*, karena hasil pengukuran yang dilakukan adalah data ordinal (Gulo 2002). Indikator pada skala manajemen waktu yang disusun mengacu pada teori manajemen waktu

oleh (Tracy 2014). Instrumen terdiri dari pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Pernyataan *favourable*/positif menggambarkan perilaku yang mendukung atau sesuai dengan variabel yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavourable*/negatif menggambarkan perilaku yang tidak mendukung atau tidak sesuai variabel yang diukur. Berikut ini penentuan skor sebagai berikut :

Tabel 2 skor skala manajemen waktu

Alternatif Jawaban	Skor	
	Unfavorable	Favorable
Sangat tidak sesuai	4	1
Tidak sesuai	3	2
Sesuai	2	3
Sangat sesuai	1	4

Sebelum melakukan penyebaran instrumen penelitian kepada subjek, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Berikut ini hasil uji reliabilitas instrumen :

Tabel 3. Uji reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of items
0,842	50

Jika nilai Cronbach's Alpha > 0,60 maka instrumen dinyatakan reliabel, dan jika nilai Cronbach's Alpha < 0,60 maka instrumen dinyatakan tidak reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabel diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha 0,842 > 0,60 maka dapat ditafsirkan instrumen dinyatakan reliabel.

Pada uji validitas item yang dinyatakan valid harus menunjukkan nilai signifikansi Pearson < 0,05. Berdasarkan hasil uji validitas diketahui terdapat 8 item dari 50 item pernyataan yang tidak valid. Maka dari itu instrumen penelitian yang harus diisi oleh subjek sebanyak 42 item.

Tabel 4. Skala manajemen waktu

Indikator	Prediktor	No. Item	Jumlah
Menentukan visi dan misi	Menetapkan tujuan yang jelas	1,2,3,4	4
	Menentukan target	5,6,7,8	4
Membuat rencana tertulis	Melakukan perencanaan kegiatan	9,10,11,12,13	5

Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP

Tabel 4. Skala manajemen waktu

Indikator	Prediktor	No. Item	Jumlah
Membuat jadwal	Mengelompokkan tugas	14,15,16,17	4
	Membuat catatan kegiatan	18,19	2
Menentukan prioritas	Mengelompokkan kegiatan penting dan tidak penting	20,21,22,23,24,25,26,27	8
Mendelegasikan kepada orang lain	Memilih tugas yang akan didelegasikan	28,29	2
	Memilih teman yang dapat di delegasikan	30,31,32	3
Mengurangi penundaan	Mengontrol waktu	33,34,35,36	4
	Menolak ajakan teman	37,38,39,40	4
	Mengontrol bermain sosial media	41,42	2

Teknik Analisis Data

Tes statistik yang digunakan adalah uji beda dengan bantuan mesin pengolah data SPSS 25. Sebelum melakukan pengolahan data maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji *kolmogrov-smirnov*. Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Sample T-test. Uji ini digunakan untuk mengetahui tingkat manajemen waktu peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*. Dengan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- H_a : terdapat perbedaan atau peningkatan perilaku manajemen waktu peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*

- H_o : tidak terdapat perbedaan atau peningkatan perilaku manajemen waktu peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkategorian instrumen pre-test diketahui terdapat 6 konseli yang memiliki masalah manajemen waktu dengan menunjukkan skor sangat rendah. Hasil pre-test dari 6 konseli sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil pre-test konseli

Inisial Konseli	Skor	Kategori
MR	94	Rendah
NIN	95	Rendah
FKM	95	Rendah
ADJ	84	Rendah
SRR	88	Rendah
AQS	95	Rendah

Setelah melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebanyak 4 kali maka diperoleh hasil yaitu adanya peningkatan skor manajemen waktu pada peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya. Skor ini diperoleh dari penyebaran instrumen post-test kepada konseli setelah konseling dilaksanakan.

Tabel 6. Hasil post-test konseli

Inisial Konseli	Skor	Kategori
MR	98	Sedang
NIN	128	Tinggi
FKM	93	Rendah
ADJ	96	Sedang
SRR	96	Sedang
AQS	128	Tinggi

Berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* dilakukan pengujian hipotesis. Hal yang dilakukan pertama oleh peneliti yaitu melakukan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sampel t-test apakah terdistribusi normal atau tidak terdistribusi normal. Dapat dinyatakan berdistribusi normal apabila pengujian data menunjukkan tingkat signifikansinya $> 0,05$, sedangkan dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila pengujian data menunjukkan tingkat signifikansinya $< 0,05$. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Kolmogrov-*

Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP

Smirnov pada taraf signifikansi 0,05. Dibawah ini merupakan hasil dari Uji Normalitas :

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

N	6
Mean	0,00000
SD	13,5627
Test Statistic	0,184
Sig. (2-tailed)	0,200

Dapat dilihat bahwa nilai sig.yang diperoleh pada tabel diatas menunjukkan skor $0,200 > 0,05$. Dengan begitu diperoleh hasil bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Kemudian untuk membuktikan Hipotesis ditolak ataupun diterima, maka dapat menafsirkan tabel dibawah ini. Jika nilai signifikasi (2-tailed) $< 0,05$ maka diperoleh hasil H_0 ditolak dan H_a diterima. Namun jika nilai signifikasi (2-tailed) $> 0,05$ maka diperoleh hasil H_0 diterima H_a ditolak.

Tabel.9 Hasil Uji Hipotesis

Pre - Post	Mean	-16,0000	
	SD	13,95708	
	SD Error Mean	5,69795	
	95% Confidence Interval Difference	Lower	-30,64705
		Upper	-1,35295
	t	-2,808	
	df	5	
	Sig. (2-tailed)	0,038	

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai t hitung sebesar -2,808 sedangkan nilai degree of freedom (df) sebesar 5 dan taraf signifikasi (2-tailed) sebesar 0,038 kurang dari 0,05. Sehingga didapatkan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat ditafsirkan hipotesis berbunyi terdapat perbedaan atau peningkatan perilaku manajemen waktu setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management* pada peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan manajemen waktu peserta didik. Teknik *self-management* merupakan suatu pendekatan konseling behavior dimana

seorang konseli dapat memodifikasi perilakunya dengan berorientasi pada tindakan sehingga ia dapat mencapai kemandirian dalam dirinya (Sherry Cormier, Paula S. Nurius 2008).

Hasil yang disajikan pada penelitian ini dapat mendukung penelitian-penelitian terdahulu bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik. Seperti pada penelitian (Husein 2016) yang juga meneliti tentang efektivitas teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu pada siswa SMP. Begitu juga dengan penelitian oleh (Puji Nugraheni 2015) yang meneliti tentang keefektifan teknik *self-management*. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dapat memperkuat data tentang keefektifan teknik *self-management* untuk dijadikan dasar penelitian selanjutnya ketika menghadapi permasalahan yang serupa.

Prosedur konseling yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan instrumen pre-test kepada enam konseli yang memiliki masalah di manajemen waktu tersebut. Pre-test dilakukan sebelum melaksanakan konseling kelompok. Dalam upaya menangani permasalahan manajemen waktu peserta didik. Konseling dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan seperti yang dilakukan oleh (Husainiah, Flurentin, and Ramli 2020) mengenai keefektifan penerapan konseling kelompok teknik *self-management* terbukti berhasil untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik. Pada penelitian ini jarak antara konseling pertama dan konseling lanjutan adalah satu minggu. Setelah 4 kali konseling selesai dilaksanakan, prosedur selanjutnya adalah memberikan instrumen post-test dimana tujuan dari instrumen post-test ini adalah untuk mengukur apakah terjadi perubahan skor tingkat manajemen waktu peserta didik. (Rombe 2022) menjelaskan bahwa memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik dapat menghilangkan banyak tekanan sumber daya waktu dan mengurangi efek negatifnya.

Hambatan-hambatan yang dialami oleh peneliti selama melaksanakan konseling diketahui bahwa karakter masing-masing peserta didik berbeda-beda. Selama proses konseling berlangsung terdapat konseli yang sulit untuk dihubungi dan cenderung menghindar untuk di konseling. Namun setelah dihubungi kembali oleh konselor, konseli tersebut mau untuk melakukan konseling bersama-sama. Saat melakukan konseling kelompok, terdapat

Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP

beberapa konseli yang tidak mau mengutarakan masalahnya dan cenderung pasif. Hal ini terjadi dikarenakan konseli belum merasa nyaman kepada konselor serta anggota konseling kelompok. Ada pula yang merasa bahwa dirinya tidak bermasalah dan tidak seharusnya melakukan konseling kelompok tersebut. Namun setelah konselor melakukan pendekatan lebih jauh, konseli perlahan terbuka pada saat melakukan konseling kelompok tersebut. Dengan begitu perlu kita ketahui bahwa pembentukan hubungan di awal konseling sangat dibutuhkan untuk membantu konseli agar menumbuhkan rasa nyaman, percaya, serta dapat terbuka dengan permasalahannya. Sehingga hal ini akan membantu proses konseling agar berjalan dengan lancar tanpa hambatan suatu apapun. Peran konselor dalam memandirikan konseli sangat penting karena dalam melakukan layanan konseling kelompok terdapat keunikan konseli sehingga konselor harus dapat memahami hal tersebut (Irawan and Irani 2019). Adanya hubungan baik antara konselor dan konseli berdampak baik untuk kelancaran konseling sehingga tujuan konseling yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan mudah.

Dalam upaya menangani permasalahan manajemen waktu peserta didik. Konseling dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan seperti yang dilakukan oleh (Husainiah, Flurentin, and Ramli 2020) mengenai keefektifan penerapan konseling kelompok teknik *self-management* terbukti berhasil untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik.

Upaya yang dilakukan oleh konselor dalam membentuk hubungan yang baik dengan konseli seperti mengajak konseli untuk membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan hobi/kesukaan konseli. (Putri 2016) menjelaskan bahwa pentingnya kualitas konselor sangat diperlukan dalam hal ini untuk dapat menumbuhkan rasa nyaman serta kepercayaan konseli agar mampu dalam mencapai tujuan konseling yang sudah ditetapkan sebelumnya. Setelah konseli merasa nyaman dan mulai bisa diajak mengobrol dengan relax maka konselor dapat memasukkan azas-azas dalam konseling seperti azas kerahasiaan, azas keterbukaan, dan estimasi waktu dalam konseling tersebut. Memang tidak semua anggota konseling kelompok dapat langsung terbuka pada konseling pertama. Namun konselor akan melakukan hal yang sama pada konseling kedua hingga semua konseli dapat terbuka seluruhnya. Kemudian ketika pembentukan hubungan yang baik telah tercapai dan seluruh anggota konseling

kelompok dapat saling terbuka satu sama lain serta merasa nyaman, maka konselor perlahan menggali informasi tentang permasalahan konseli. Awalnya konseli tidak mengerti apa yang harus diceritakan karena ia merasa bahwa dirinya tidak bermasalah. Namun upaya konselor untuk memancing pikiran konseli adalah dengan cara memberikan contoh permasalahan yang ada di sekitar kita. Setelah beberapa contoh diberikan, terdapat beberapa konseli yang mulai memahami bahwa dirinya bermasalah dalam hal tersebut. Tidak semua konseli dapat menemukan masalahnya dalam waktu yang sama. Untuk menciptakan dinamika kelompok yang baik, maka konselor meminta konseli yang lain untuk menanggapi permasalahan yang sedang dibahas oleh salah satu konseli. Dari hal tersebut seluruh anggota konseling kelompok mulai terbuka dengan permasalahannya kepada konselor.

Prosedur konseling yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu yang pertama konseli diminta untuk mengidentifikasi perilaku yang diinginkan. Dalam hal ini termasuk menentukan tujuan yang akan dicapai oleh konseli. Tahapan kedua konselor menjelaskan tentang strategi yang akan digunakan dalam konseling tersebut. Konseli juga harus berkomitmen untuk melaksanakan konseling dengan baik. Tahapan ketiga yaitu konseli diminta untuk melakukan strategi yang telah digunakan. Pada tahap ini dilakukan kurang lebih satu minggu agar konseli mengalami perubahan perilaku yang baik. Selanjutnya di tahap terakhir konseli diminta untuk menjelaskan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan hambatan yang dialami. Pada tahap ini konselor melakukan evaluasi terhadap perilaku konseli sehingga konseli memahami kekurangan dan perbaikan yang harus ia lakukan.

Dari enam konseli yang mendapatkan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terdapat salah satu konseli yang memiliki skor rendah. Berdasarkan pengamatan konselor terhadap perilaku konseli. Konseli tidak terlalu aktif dalam melakukan konseling kelompok dan cenderung menghindari ketika akan dilakukan konseling kelompok. Pada setiap konseling, konselor selalu menanyakan hambatan konseli dalam melaksanakan tugas dari konselor yang diberikan pada konseling sebelumnya. Diketahui bahwa konseli tersebut belum bisa meminimalisir gangguan dari luar sehingga hal ini mempengaruhi hasil post-test konseling. Pada kondisi ini konselor memberikan konseling lanjutan kepada guru BK

Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP

untuk membantu permasalahan konseli yang belum tuntas.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui hasil analisis data menggunakan “Paired Samples Test” dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,038 kurang dari 0,05. Sehingga didapatkan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat ditafsirkan hipotesis berbunyi terdapat perbedaan atau peningkatan perilaku manajemen waktu setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management* pada peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, beberapa saran diberikan oleh peneliti kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut :

1. Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan guru BK dapat membantu peserta didik yang memiliki permasalahan manajemen waktu. Sehingga peserta didik dapat memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik dan dapat menghilangkan tekanan-tekanan dari manajemen waktu yang rendah.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi peneliti lain mengenai segala aspek yang terdapat pada penelitian ini. Seperti hambatan-hambatan dalam konseling dimana kemampuan konselor dalam melakukan konseling sangat diperlukan untuk membentuk hubungan yang baik dengan peserta didik, serta prosedur konseling yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk mempermudah penelitian selanjutnya.

Daftar Pustaka

Arifah, Annisa. 2020. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Peningkatan Manajemen Waktu (Penelitian Pada Kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang).”
Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. <https://www.pdfdrive.com/buku-metodologi-penelitian-by-w-gulo-e55724653.html>.
Husainiah, Sayyidah Hafshah, Elia Flurentin, and M Ramli. 2020. “Keefektifan Konseling

Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa SMA Yang Tinggal Di Pondok Pesantren.” *Teacher in Educational Research* 2(2): 79–84.

Husein, Fajar. 2016. “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa Kelas Vii Smp N 1 Bae Kudus Tahun Ajaran 2014/2015.”

Irawan, Andi Wahyu, and Luthfita Cahya Irani. 2019. “Urgensi Beginning Stage Dalam Konseling Kelompok Sebagai Prevensi Problematika Multibudaya.” In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, , 55–61.

Julyana, Dita Dwi, and Ayong Lianawati. 2020. “Berlatih Alokasi Waktu Dalam Self Management Efektif Meningkatkan Manajemen Belajar Siswa.” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4(2): 229–35.

Kartadinata, Iven, and Tjundjing Sia. 2008. “I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu.” *Anima Indonesian Psychological Journal* 23(2): 109–19.

Kemdikbud, R I. 2020. “Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia.” *Dk* 53(9): 1689–99.

Kristy, Dije Zaraska. 2019. “Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 8(1): 49–54.

Lumongga, D R Namora. 2017. *Konseling Kelompok*. Kencana.

Management, Institute of Leadership &. 2007. *Achieving Objectives Through Time Management*. Routledge.

Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. 2016. “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016.” *Konseli Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3(2): 119–32.

Nursalim, Mochamad. 2013. “Strategi Dan Intervensi Konseling.” *Jakarta: Akademia Permata*.

Paudel, Pitambar. 2021. “Online Education: Benefits, Challenges and Strategies during and after COVID-19 in Higher Education.” *International Journal on Studies in Education* 3(2): 70–85.

Prayitno, Erman Amti, and Erman Amti. 2004.

Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP

- “Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling.”
Jakarta: Rineka Cipta.
- Priyono, M. 2016. “Metode Penelitian Kuantitatif.”
Sidoarjo: Zifatma Publishing.
- Puji Nugraheni, Elly. 2015. “Peningkatan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten Teknik Self Manajemen Pada Siswa SMP Negeri 2 Dempet Demak.”
- Putri, Amallia. 2016. “Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli.” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1(1): 10–13.
- Reswita, Reswita. 2019. “Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK.” *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2(02): 25–32.
- Rombe, Michael Lawrence Mogga. 2022. “Determination of Effective Time and Self Management, Environment and Productivity in an Organization.” *New Innovations in Economics, Business and Management* Vol. 7: 30–42.
- Sherry Cormier, Paula S. Nurius, and Cynthia J. Osborn. 2008. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. Sixth. ed. Seth Dobrin. United States of America: Matrix Productions.
<https://www.pdfdrive.com/interviewing-and-change-strategies-for-helpers-fundamental-skills-and-cognitive-behavioral-interventions-6th-edition-e161330996.html>.
- Syarifudin, Albitar Septian. 2020. “Impelementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing.” *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua* 5(1): 31–34.
- Tracy, Brian. 2014. *Time Management (The Brian Tracy Success Library)*. Amacom.

