

Penerapan Teknik *Self Management* dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Management Waktu Belajar Siswa Kelas VII C SMP Labschool Unesa 3 Surabaya

Izzaty Nur Fajriyah¹ Ari Khusumadewi²

Universitas Negeri Surabaya^{1/2} Jl Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya

e-mail: ppg.izzatyfajriyah00928@program.belajar.id

Abstrak

Permasalahan yang sering terjadi di SMP Labschool Unesa 3 yang dialami oleh siswa kelas VII terutama dalam hal kurang memperhatikan penjelasan guru ketika proses belajar berlangsung. Diketahui dari hasil pengumpulan data sebanyak 40% siswa sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dan terkadang juga telat masuk sekolah serta seringnya bermain HP ketika dikelas sehingga sangat mempengaruhi prestasi siswa dikelas. Setelah melakukan observasi banyak siswa yang kurang bisa dalam manajemen waktu belajar dengan bermainnya, adapun hal yang mempengaruhi kurangnya siswa dalam manajemen waktu belajar dengan baik adalah siswa sering memilih bermain daripada belajar, siswa sering menunda nunda pekerjaannya, siswa sering begadang di malam hari, siswa kurang bisa mengelola waktu dengan baik. Faktor inilah yang menyebabkan siswa sering melakukan prokrastinasi dan siswa keteteran dalam mengerjakan semua tugas tugas yang diberikan oleh gurunya serta menurunnya prestasi siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah Penerapan Teknik *Self Management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan Management Waktu belajar siswa kelas VII C SMP Labschool Unesa 3 Kota Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan angket. Penelitian ini menggunakan 2 siklus dengan menggunakan pretest dan posttest, Adapun hasil yang di peroleh pada siklus 1 rata-rata kejenuhan belajar 82.4 dan rata-rata kejenuhan belajar pada siklus ke 2 adalah sebesar 57,16. Sehingga dapat di buat kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Self-management* dapat meningkatkan kemampuan management waktu belajar siswa.

Kata Kunci: *Self-Management, Management waktu, konseling kelompok*

ABSTRACT

Problems that often occur at SMP Labschool Unesa 3 experienced by seventh grade students, especially in terms of not paying attention to the teacher's explanation during the learning process. It is known from the results of data collection that 40% of students are often late in submitting assignments and sometimes also late for school and often play cellphones when in class so that it greatly affects student achievement in class. After observing many students who are less able to manage study time with their play, as for the things that influence the lack of students in managing study time well are students often choose to play rather than study, students often procrastinate their work, students often stay up at night, students are less able to manage time well. This factor causes students to often procrastinate and students are overwhelmed in doing all the assignments given by their teachers and decreasing student achievement. The purpose of this research is the application of Self Management Techniques in group counseling to improve the ability to manage study time of students in class VII C SMP Labschool Unesa 3 Surabaya City. In this study using observation and questionnaire methods. This study used 2 cycles using pretest and posttest, The results obtained in cycle 1 average learning saturation was 82.4 and the average learning saturation in cycle 2 was 57.16. So it can be concluded that group counseling with Self-management techniques can improve students' study time management skills.

Keywords: *Self-Management, Time Management, Group Counseling*

Pendahuluan

Tugas utama siswa sebagai pelajar ialah belajar, karna dengan belajar siswa akan memiliki wawasan yang luas serta ilmu pengetahuan yang akan ia dapatkan di bangku sekolahnya, waktu belajar juga harus seimbang dengan waktu bermainnya. Namun siswa sering kali merasa kesulitan dalam manajemen waktu belajarnya, hal ini terjadi karena siswa kurang paham mengenai manajemen waktu. Kurangnya pemahaman siswa tentang manajemen waktu menimbulkan dampak negative terhadap siswa itu sendiri, yang mana siswa akan kesulitan dalam membagi waktunya antara kegiatan akademik dan non akademik yang akan menyebabkan kurangnya kedisiplinan terhadap siswa tersebut. Ketrampilan siswa dalam mengelola waktu perlu untuk dikembangkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, masalah dalam manajemen waktu inilah yang menjadi persoalan bagi siswa. Siswa mengeluh karena merasa bahwa waktu yang mereka miliki terbuang secara Cuma-Cuma yang akan berdampak pada prestasi akademik siswa tersebut. 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

Haynes (2010:5) manajemen waktu adalah seperti halnya manajemen sumber daya lain, mengandalkan analisa dan perencanaan. Guna memahami dan menerapkan prinsip manajemen waktu, seseorang harus mengetahui bukan hanya menggunakan waktu, tetapi juga masalah yang dihadapi dalam menggunakannya secara efektif disertai penyebabnya. Manajemen waktu merupakan suatu proses dalam setiap harinya untuk membagi waktu, membuat jadwal harian yang mana jadwal tersebut berisikan analisis dan perencanaan yang baik, apabila siswa tidak bisa mengelola waktunya dengan baik, maka siswa akan terus menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya.

Realita yang terdapat di lapangan mengenai manajemen waktu tersebut, khususnya yang terjadi di SMP Labschool Unesa 3 yang beralamatkan di Jl.Raya Citra Unesa Surabaya berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK SMP Labschool Unesa 3, bahwa kondisi siswa kelas VII berkaitan dengan manajemen waktu belajar, siswa mengeluh banyaknya tugas sekolah, belajar hanya di saat mereka ada ujian saja, selain itu banyaknya kegiatan di luar sekolah seperti organisasi dan ekstrakurikuler yang mereka ikuti menjadikan siswa kesulitan dalam membagi waktunya. Serta hasil wawancara dari beberapa siswa tidak diperoleh hasil bahwa mereka lebih asik dalam bermain games daripada belajar, mereka selalu mengerjakan tugas dengan system kebut semalam yang mereka rasa sangat tidak efektif karena menjadikan prestasi belajarnya menurun dan juga mereka akan terus merasa mengantuk Ketika berada di kelas karena Ketika malam harinya mereka mengerjakan tugas sampai larut malam karena besoknya sudah harus di kumpulkan sehingga menjadikan siswa selalu keteteran dengan semua tugas-tugas sekolah dan kegiatan non akademiknya. Menurut siswa semua kegiatan yang dilakukannya itu penting sehingga siswa belum mampu untuk memprioritaskan dan memfokuskan suatu tugas tertentu.

Sementara itu, hasil dari penyebaran angket manajemen waktu menunjukan apabila siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang rendah. Dari hasil yang diperoleh 5 siswa berada pada kategori yang rendah. Beberapa aspek perilaku manajemen waktu belajar siswa yang rendah ditunjukan oleh siswa seperti suka tidur dalam kelas, malas, tidak bersemangat untuk sekolah, terlambat dalam mengumpulkan tugas, lebih memprioritaskan bermain daripada belajarnya.

Perilaku yang ditampak oleh siswa tersebut merupakan perilaku yang maladaptif sehingga harus ditangani secara serius. Maladaptif adalah perilaku yang menyebabkan individu bersangkutan mengalami masalah penyesuaian diri. (Latipun, 2005). Pendekatan behavior dipilih karena pendekatan ini mempunyai asumsi bahwa semua tingkah laku baik adaptif maupun maladaptif dapat dipelajari. Belajar merupakan cara efektif untuk mengubah tingkah

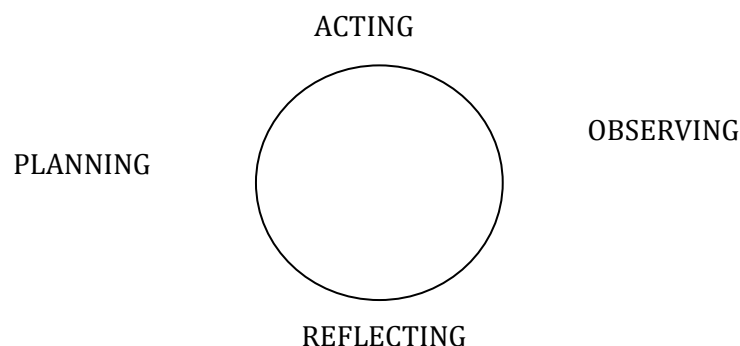


laku maladaptif. Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *self management*. Komalasari, dkk (2014) mengemukakan bahwa *self management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Cormier dan Cormier (1985) menjelaskan bahwa *self management* adalah suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatif. 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. Penggunaan *self management* sebagai alternatif pemecahan masalah telah diteliti sebelumnya oleh Nisa dkk (2013) yang mengemukakan bahwa seluruh responden yang diberikan konseling teknik *self management* memutuskan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Selanjutnya, hasil penelitian siska novra elvina (2019) menjelaskan tentang teknik *self management* dalam strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. Kedua jenis penelitian tersebut memiliki persamaan dalam objek penelitian penulis yang mana penulis menginginkan adanya perubahan tingkah laku melalui pengelolaan diri.

Focus pada penelitian ini ialah Gambaran perilaku siswa gambaran dalam kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa sehingga siswa tidak akan menunda pekerjaannya dan juga siswa akan menjadikan belajar sebagai prioritasnya, pada pelaksanaan Teknik self management dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu (management waktu) belajar siswa. Dalam dunia Pendidikan *self management* siswa dalam memanagemet waktu belajar bukan hanya menjadi tanggung jawab guru dalam bidang studi masing-masing namun itu juga menjadi tanggung jawab pribadi siswa itu sendiri. Dengan adanya strategi *self management* yang dapat membantu siswa dalam mengatasi pengelolaan waktu belajarnya. Sehingga siswa bisa mengatur waktunya dengan baik antara bermain dan juga belajar yang mana hal tersebut sangat bermanfaat bagi siswa karena jadwal waktunya akan tersusun dengan rapi.

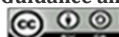
Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian Tindakan kelas. Penggunaan metode ini didasari oleh peneliti yang berkeinginan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam memanagemen waktu belajarnya dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan Teknik self management . Model penelitian yang peneliti gunakan adalah Model Kurt Lewin. Penelitian tindakan, menurut Kurt Lewin, terdiri dari empat komponen kegiatan yang dipandang sebagai satu siklus, yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Digambarkan dalam sebuah bagan, model ini tampak sebagai berikut.



Gambar 1. Rancangan Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data kualitatif yang diperoleh dari



hasil penilaian angket serta data kuantitatif yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang mana hasil dari data pengamatan peneliti dalam melakukan Tindakan yang terstruktur yang berdasarkan pada hasil lembar pengamatan berupa angket, data hasil observasi dan wawancara secara langsung terhadap siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis angket tertutup yang mana sudah disediakan jawaban pada angket. Responden hanya cukup untuk memilih salah satu dari jawaban yang sudah di sediakan. Siswa mengisi angket pernyataan dalam bentuk checklis dengan memberikan tanda centang (✓) sesuai dengan kondisi yang dialami pada setiap pertanyaan. Angket terdiri dari 30 butir pertanyaan. Dalam butir pertanyaan angket terdapat dua bentuk pertanyaan yaitu pertanyaan positif dan pertanyaan negative. Angket ini diambil dari penelitian lain yang relevan sehingga validitas dan realibilitasnya tidak perlu untuk diujikan lagi.

Menurut Sugiyono (2017:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dilakukan karena peneliti memiliki keterbatasan penelitian baik dari segi tenaga, waktu dan jumlah populasi. Oleh karena itu peneliti mengambil sampel yang benar-benar dapat mewakili. Sampel dari penelitian ini adalah 5 orang siswa kelas VII-C SMP Labschool Unesa 3 yang terdapat Tingkat proksinasi paling tinggi diantara temannya. Penyebab siswa tersebut sering proksinasi atau menunda-nunda tugas dikarenakan siswa lebih memilih untuk bermain games dan bermain sosial media daripada mengerjakan pekerjaan sekolahnya, tidak pernah mengumpulkan tugas dari guru mata pelajaran sehingga perlu tindak lanjut khusus. Waktu penelitian ini diadakan pada tanggal 1 Juni 2024 sampai 14 Juni 2024.

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2017:137) bila dilihat dari sumbernya ada dua yaitu primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh dari pihak lain secara tidak langsung. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah angket, observasi dan wawancara. Angket digunakan untuk mengukur sejauh mana kemampuan siswa dalam manajemen waktu sebelum dan sesudah diberikan terapi perilaku. Observasi dilakukan pada saat pemberian layanan konseling maupun setelah siswa tersebut menerapkan konseling teknik *self-management*. Wawancara digunakan untuk mengetahui perilaku siswa di setiap pembelajaran. Wawancara dalam penelitian ini melibatkan guru mata pelajaran.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan dari hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang telah di isi oleh peserta didik pada awal semester dan juga hasil wawancara dengan beberapa guru mata Pelajaran didapatkan data siswa kelas VII C SMP Labschool Unesa 3 kurang dalam mengelola waktu belajarnya. Permasalahan tersebut diantaranya ialah siswa yang sering tidur di kelas, tidak mengerjakan tugas (PR) yang telah diberikan oleh guru dengan baik. Hasil dari penelitian pada siklus 1 diawali perencanaan penelitian dengan Menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling (RPLBK) dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan tema management waktu.

Peneliti sebagai konselor Menyusun perencanaan penelitian pada 5 sampel yang telah mengisi angket management waktu belajar kategori rendah. Adapun beberapa siswa tersebut di sajikan pada table berikut :

Table 1.1 Data siswa yang memiliki rendahnya kemampuan manajemen waktu belajar

No	Nama	Skor	Ket
1.	AKM	63	Rendah
2.	DRW	69	Rendah
3.	NAF	66	Rendah
4.	MPPS	70	Rendah
5.	SABR	68	Rendah



Berdasarkan data di atas terdapat 5 siswa yang mengalami kurangnya kemampuan dalam manajemen waktu dengan baik yang disebabkan karena siswa seringkali bermain daripada belajar sehingga siswa sering tidur larut malam yang mengakibatkan siswa telat untuk datang kesekolah dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan bapak/ibu guru dengan baik. Untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam manajemen waktu belajar diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik *self management*.

Setelah dilakukan konseling kelompok dengan Teknik *self management*

Table 2.1 data siswa kurangnya kemampuan manajemen waktu belajar pada siklus 1 setelah dilakukan konseling kelompok

No	Nama	Skor	Ket
1.	AKM	85	Sedang
2.	DRW	84	Sedang
3.	NAF	82	Rendah
4.	MPPS	83	Rendah
5.	SABR	87	Sedang

Setelah diberikan konseling kelompok ada peningkatan dari kategori rendah ke tinggi namun belum secara signifikan karena masih ada 2 siswa yang masih kurang dalam manajemen waktu dengan baik. Maka dari itu diberikan konseling kelompok dengan Teknik *self management* untuk siswa.

Setelah dilakukan konseling kelompok dengan Teknik *self management* siklus ke 2 menghasilkan data sebagai berikut :

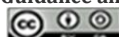
Table 3.1 data siswa kurangnya kemampuan manajemen waktu belajar pada siklus 1 dan siklus 2 setelah dilakukan konseling kelompok

Siklus 1				Siklus 2		
No	Nama	Skor	Ket	Skor	Ket	Peningkatan
1.	AKM	85	Sedang	99	Tinggi	14
2.	DRW	84	Sedang	105	Tinggi	21
3.	NAF	82	Rendah	94	Sedang	12
4.	MPPS	83	Rendah	98	Tinggi	15
5.	SABR	87	Sedang	110	Tinggi	23

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu belajar dapat di tingkatkan dengan konseling kelompok teknik *self-management*, dimana peningkatan siklus 1 ke siklus 2 rata-ratanya 82,4. Berdasarkan tabel diatas bahwa kemampuan manajemen waktu belajar pada siklus pertama yang rata-rata prokrastinasi 57,16 yang termasuk katagori rendah setelah di berikan layanan konseling kelompok, kemudian pada siklus ke dua di berikan konseling kelompok lagi dengan teknik self management yang harus di lakukan siswa terdapat peningkatan manajemen waktu rata-rata menjadi 82,4 dengan katagori tinggi. Berdasarkan dari tabel diatas dapat di simpulkan rata-rata kemampuan manajemen waktu belajar dari siklus 1 ke siklus 2 terdapat peningkatan setelah di berikan konseling kelompok.

Simpulan

Berdasarkan dari analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan manajemen waktu belajar dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan Teknik *self management* dalam dua siklus penelitian, yang mana siswa harus mentaati yang telah disepakati



sebagai bentuk untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa. Dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai sumber bacaan dan masukan bagi pihak pembaca yang nantinya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian strategi layanan BK dengan memberikan pelakuan yang baik bagi siswa, khususnya untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar.

Supaya siswa dapat manajemen waktu dengan baik sesuai dengan kapasitasnya sebagai seorang pelajar. Agar siswa tidak lagi menunda nunda pekerjaannya khususnya dalam waktu belajar, serta siswa dapat membagi antara waktu bermain dan belajar agar nantinya dapat meraih prestasi yang diinginkannya.

Daftar Pustaka

- Nurdjana Alamri. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). Jurnal Konseling Gusjigang (online), jilid 01, No. 01, (<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/259/258>,
- Nursalim. Mochammad. (2015) *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga
- Luthfiyanti Ulfa., Supardi., Agus Setiawan. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulation Games untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar Siswa Kelas XII SMA Negeri 9 Semarang. *Pedagogic jurnal Pendidikan*. 15 (2), 27-35
- Corey, Gerald. (2015). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. (2014). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Nisa, F. S., Muhari, Pratiwi, T.I., Cristiana, E. (2013). Penerapan Strategi Self Management untuk mengurangi perilaku Prokratinasi Akademik pada Pada siswa kelas VII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 01 edisi 2, 36-42
- Latipun. (2015). Psikologi Eksperimen, Edisi Ketiga. Malang : UMM Press.
- Pamangsyah, A. (2015). Pengelolaan Waktu. Jakarta: Media Alex Kompetindo
- Retnowulan, D, A dan Warsito, H. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK Unesa*. Vol 3 No 1
- Prayitno dan Erman Amti. (2008). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

