
Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA X

Anis Rahmawati Dewi, Asti Candrasasi Candra Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: anisdewi195@gmail.com

Diterima:
3 Desember 2023

Diterima Setelah Revisi:
15 Desember 2023

Dipublikasikan:
22 Desember 2023

Abstrak

Pengelolaan waktu belajar adalah aktivitas dan proses perencanaan dan pelaksanaan kontrol sadar terhadap waktu yang dialokasikan untuk kegiatan pembelajaran, pengelolaan waktu belajar yang efektif dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas siswa dalam mencapai tujuan belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar dengan menggunakan teknik *self management*. Penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan memberikan kuisioner kepada siswa guna untuk mengetahui seberapa rendah Pengelolaan Waktu Belajar pada siswa. Setelah mengolah data dengan menggunakan skala likert untuk melihat hasil dari kuisioner dengan 30 aitem. Peneliti menemukan 9 siswa dari 63 siswa yang memiliki pengelolaan waktu belajarnya yang rendah setelah diberikannya (*pre-test*). Lalu diadakan intervensi dengan menerapkan teknik *self management* konseling kelompok kepada 9 siswa tersebut. Setelah diberikan (*post test*) guna untuk melihat apakah terdapat peningkatan setelah diberikan intervensi konseling kelompok. Terdapat hasil yang signifikan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam pengelolaan waktu belajarnya dilihat dari *post-test* dan *pre-test*.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kemampuan Mengelola Waktu, Teknik *Self Management*.

Abstract

Study time management is the activity and process of planning and implementing conscious control over the time allocated for learning activities. Effective study time management can increase students' efficiency and effectiveness in achieving their learning goals. This research aims to determine and improve the ability to manage study time using Self Management techniques. This research uses quantitative research methods by giving questionnaires to students in order to find out how low students' learning time management is. After processing the data using a Likert scale to see the results of the questionnaire with 30 items. Researchers found 9 students out of 63 students who had low management of their study time after being given it (Pre-Test). Then an intervention was held by applying Self Management group counseling techniques to the 9 students. After being given (Post Test) to see whether there is an improvement after being given the group counseling intervention. There are significant results that students experience an increase in their Study Time Management seen from the Post-Test and Pre-Test.

Keywords: Ability to Manage Time, Group counseling, Self Management Technique.

1 PENDAHULUAN

Waktu seperti detak jarum jam yang tidak pernah berhenti, waktu selalu mempunyai kesempatan yang tak boleh disia-siakan. Dengan itu, waktu menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh setiap individu, kesadaran mengenai waktu dapat dilihat dari waktu yang terus berjalan. Setiap individu harus bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Elvina, 2019: 124).

Dengan menyadari pentingnya waktu, individu akan mampu mengaplikasikan waktu mereka dengan efektif dan efisien. Waktu adalah aset yang berharga, sehingga perlu di manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Pengelolaan waktu yang baik akan membuat individu menjadi lebih efisien dalam menggunakan waktunya. Individu perlu memiliki kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan. Dengan mengatur waktu secara efektif, individu akan belajar untuk memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya. Individu akan belajar tentang cara menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain (Elvina, 2019: 125).

Menurut Slameto (2013: 82) mengatakan bahwa pengelolaan waktu adalah kesempatan yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Kemampuan mengatur waktu dan memanfaatkan waktu secara efektif, terutama dalam waktu belajar, adalah hal yang paling penting dalam masa pendidikan, terutama bagi siswa. Untuk memastikan bahwa proses pembelajaran berjalan lancar dan menghasilkan hasil yang diharapkan, maka diperlukan jadwal yang baik bagi seorang siswa agar melaksanakannya dengan disiplin.

Manajemen waktu sering kali menjadi kendala bagi siswa, mereka sering kali merasa kesulitan untuk mengatur waktu dengan efektif atau tidak dapat mengatur waktu yang tersedia untuk belajar, sehingga waktu yang seharusnya dimanfaatkan dengan baik justru terbuang tanpa hasil yang positif. Prestasi yang diharapkan hanya akan menjadi angan-angan dan membuahkan hasil yang mengecewakan.

Dengan didasari oleh hasil observasi serta wawancara, maka dapat ditarik

kesimpulan bahwasanya siswa tersebut mempunyai beberapa perilaku yang kurang baik, yaitu jarang mengumpulkan tugas, selalu mengantuk saat di kelas, dan selalu menyontek pekerjaan teman. Peneliti memperoleh Berbagai informasi mengenai bagaimana siswa mengelola pembelajaran dan strategi belajar yang mereka terapkan. Secara umum, Para siswa sejatinya di rumah masing-masing telah mempunyai jadwal belajar, hanya saja banyak dari mereka yang malah tak patuh atas jadwal tersebut. Lebih parahnya, terdapat juga siswa yang tak membuat sama sekali jadwal belajar, dengan itu mereka tak pernah belajar secara teratur. Siswa juga sering belajar sambil menonton televisi, Biasanya, mereka belajar hanya ketika ujian mendekat, dan menyiapkan buku ataupun materi pelajaran yang akan dibawa sebelum bernagkat sekolah di pagi hari.

Karena adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari tantangan yang dihadapi oleh siswa, maka diperlukan usaha untuk mengatasi situasi tersebut. Salah satu metode yang bisa digunakan yaitu dengan teknik *self management*. Teknik ini memerlukan partisipasi individu dalam beberapa komponen dasar, yaitu menetapkan perilaku yang ingin dicapai, memantau tindakan tersebut, melibatkan pemilihan metode yang akan diterapkan, pelaksanaan langkah-langkah tersebut, dan penilaian terhadap hasil yang dicapai. Teknik *self management* yaitu salah satu metode yang bisa diterapkan siswa guna mengubah perilaku lama yang tidak efisien dalam manajemen waktu belajar menjadi perilaku baru yang efektif dalam mengatur waktu belajar dan mengendalikan perilaku tersebut Komalasari *et al.* (2011). Di samping itu, manajemen pribadi (*self management*) adalah salah satu faktor kunci yang berpengaruh pada kesuksesan individu dalam mencapai target waktu mereka.

Dengan menerapkan teknik *self management*, terbukti bahwa teknik ini dapat mengendalikan perilaku individu dan mampu mengurangi dan menghilangkan pemikiran serta emosi yang tidak masuk akal dan tidak rasional. Pendekatan tersebut sejalan dengan pandangan Corey (2015) yang menyatakan

bahwa membentuk perilaku baru melalui pemberian penghargaan terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi.

Fokus dari penelitian ini terletak pada penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu belajar siswa di SMA X. Untuk itu penulis akan menerapkan pendekatan ilmu psikologi yang selama ini dipelajari untuk membantu siswa SMA X yang masih belum cukup bisa mengelola waktu dalam belajarnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar melalui penerapan konseling kelompok dengan teknik *self mangement*.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konsep Self Management

2.1.1 Pengertian Self Management

Self-management yaitu metode mengendalikan respon tertentu melalui stimulus di mana orang ditemukan dalam banyak atau semua aditif sehingga apa yang kita inginkan terpenuhi. Ahmad (2009) Manajemen diri adalah kemampuan untuk menguasai pikiran, mengarahkan ucapan, dan mengontrol tindakan yang diambil mendorong untuk menghindari konsekuensi merugikan dan meningkatkan perilaku yang bermanfaat. Oleh karena itu, pemikiran, perkataan, dan tindakan harus selaras dalam menjalankan perilaku yang benar.

Uno (2006:219) berpendapat bahwa *self management* merupakan perilaku siswa yang memiliki tanggung jawab terhadap norma-norma, dengan tujuan untuk memberikan kemampuan kepada mereka agar menjadi lebih mandiri, lebih otonom, dan lebih mampu mengontrol perjalanan masa depan mereka sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-management* adalah suatu proses di mana seseorang mengontrol dirinya sendiri (pikiran, perkataan, dan tindakan). Sehingga mengarah mendorong untuk menghindari aspek negatif dan meningkatkan perilaku positif, bertujuan agar siswa dapat mencapai tingkat kemandirian yang lebih tinggi, lebih leluasa, dan memiliki

kemampuan yang lebih baik dalam merencanakan masa depannya.

2.1.2 Aspek self management

Dalam pandangan Gie (1995), *self-management* melibatkan beberapa hal, antarlain.:

- 1) Pendorong diri (*self-motivation*): Dorongan yang ada dalam diri seseorang mendorongnya untuk terlibat dalam berbagai kegiatan demi mencapai tujuan yang diinginkan. Melalui motivasi diri, keinginan dan minat yang kuat berkembang dalam diri individu untuk mencapai kebahagiaan atau meraih hal yang diinginkannya.
- 2) Penyusunan diri (*self-organization*): Suatu ketentuan yang berlaku untuk segala aspek yang terkait dengan individu itu sendiri, bertujuan mencapai efisiensi dalam kehidupan individu. Hal ini juga dapat disebut sebagai organisasi pribadi, di mana individu mampu mengelola aspek-aspek seperti pikiran, energi, waktu, dan lainnya yang berkontribusi pada pembentukan pengelolaan diri.
- 3) Pengendalian diri (*self-control*): Keterampilan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola diri mereka sendiri secara sadar, sehingga mereka dapat mencapai tujuan pribadi tanpa menimbulkan kerugian bagi orang lain.
- 4) Peningkatan diri (*self-development*): upaya untuk meningkatkan kesadaran diri dengan tujuan menggali potensi individu. Dengan melibatkan diri dalam pengembangan diri, seseorang dapat memperbaiki kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

2.1.3 Tujuan Self Management

Keinginan management diri siswa dapat bertanggung jawab atas proses konseling siswa dengan menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari, Siswa dapat memaknai hasil konseling di luar sesi konseling dengan mencerminkan nilai-nilai positif dalam tindakan dan perilaku sehari-

hari, Siswa mengalami perubahan yang berkelanjutan dan konsisten dalam sikap dan perilakunya, Siswa memperluas wawasan belajar hal-hal baru dengan berdiskusi dengan individu yang memiliki pengetahuan dan pengalaman, Siswa secara optimal dapat meregulasi tingkah laku dan perasaan dengan mengelola emosi dan mengendalikan diri (Rahmad, 2009).

2.1.4 Manfaat *Self Management*

Kemampuan mengelola diri sendiri merupakan sebuah proses yang berkesinambungan memerlukan suatu keinginan untuk mengubah perilaku atau kebiasaan sehingga bisa menjadi seorang individu yang efektif (Wongso, 2009). Lutfi fauzan (2009) mengemukakan beberapa manfaat mengenai teknik *self management* yaitu membantu individu untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan diri, agar individu dapat tumbuh dan mengembangkan potensi diri secara maksimal dengan mengambil inisiatif dan tanggung jawab atas tindakan dan keputusan sendiri. Teknik ini memiliki kelebihan yaitu dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengontrol perasaannya di lingkungan dan mengurangi ketergantungan pada bantuan orang lain. Kemampuan mengendalikan emosi di lingkungan secara umum kerap memberikan dorongan dan dukungan kepada orang lain untuk mengambil tindakan. Dengan demikian *self management* juga dapat dilakukan dengan mudah tergantung pada seberapa besar tekad siswa diharapkan untuk tetap konsisten terhadap perubahan perilaku yang hendak mereka lakukan.

2.1.5 Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Gantina (2011) menyatakan bahwa *Self Management* umumnya dilaksanakan dengan mengikuti tahapan-tahapan berikut:

1. Tahap pemantauan diri atau observasi diri melibatkan individu yang dengan sengaja mengamati perilaku mereka sendiri, hal yang perlu diperhatikan oleh individu dalam mencatat perilaku

individu perlu memperhatikan seberapa sering, seberapa kuat, dan seberapa lama perilaku tersebut terjadi.

2. Tahap evaluasi diri melibatkan perbandingan hasil perilaku individu dengan tujuan perilaku yang telah ditetapkan oleh individu itu sendiri.
3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman pada diri sendiri melibatkan upaya individu untuk memberikan dorongan positif, menghilangkan kebiasaan yang tidak diinginkan, dan memberlakukan sanksi terhadap diri sendiri. Tahap ini dianggap sebagai fase yang paling kompleks karena memerlukan motivasi yang kuat dari dalam individu untuk menjalankan program secara efektif dan terstruktur.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah *self management* dalam konteks pembelajaran melibatkan tiga tahap, yaitu tahap memonitor diri atau melakukan observasi terhadap diri sendiri, tahap evaluasi diri, dan tahap memberikan penguatan, menghilangkan, atau memberikan hukuman. Semua tiga teknik ini perlu dijalani oleh setiap individu untuk mengembangkan kemampuan manajemen diri yang efektif dalam konteks pembelajaran.

2.2 Manajemen Waktu

2.2.1 Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen berasal dari kata *manage* yang berarti mengelola. Manajemen adalah teknik pelaksanaan yang beragam dalam konteks pencapaian tujuan dan sebagai kapasitas atau kemampuan yang menempati penempatan tersebut pencapaian untuk mencapai hasil dalam konteks pemenuhan impian melalui kegiatan orang lain.

Dewi (2011) mengemukakan bahwa manajemen waktu mencakup kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan untuk memastikan efisiensi waktu.. Waktu adalah salah satu aset yang penting dalam menentukan kinerja secara keseluruhan dan hasil kerja, dimana sumber daya yang berharga dalam bentuk waktu perlu dikelola agar dapat dicapai secara efisien dan tepat sasaran. Beberapa pendapat lain sejalan

dengan Widya (2004) mengatakan bahwa kapasitas untuk memprioritaskan, mengelola waktu, Melakukan tugas-tugas yang sesuai dengan nilai-nilai, Pada saat menyusun jadwal, perlu ada penentuan hal yang paling penting berdasarkan tingkat keinginan.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan mengenai makna manajemen waktu. Secara umum, manajemen waktu merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengatur waktunya dengan baik. Ini melibatkan penyusunan jadwal dan penentuan prioritas pada tugas-tugas, dengan tujuan agar kegiatan tersebut dapat dilaksanakan dengan efisiensi dan efektivitas.

2.2.2 Aspek Manajemen Waktu

Atkinson menyebutkan bahwa aspek-aspek dalam manajemen waktu yang dapat diterapkan dalam kegiatan belajar meliputi:

1. Menetapkan Tujuan, membuat individu lebih fokus pada tugas yang akan dikerjakan.
2. Menyusun Prioritas, Individu perlu menentukan prioritas dalam mengerjakan pekerjaannya agar dapat memanfaatkan waktu yang terbatas dengan baik.
3. Menyusun Jadwal, rencana kegiatan yang disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan urutan waktu pelaksanaannya. Jadwal dapat membantu kita untuk merencanakan kegiatan secara sistematis dan terorganisir, sehingga kita dapat menghindari bentrokan kegiatan.
4. Bersikap Asertif, kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan perasaan secara jujur dan terbuka, tanpa menyinggung perasaan orang lain.
5. Bersikap Tegas, menjaga agar waktu yang dimiliki tidak terbuang sia-sia karena tindakan atau permintaan orang lain.
6. Menghindari Penundaan, Menunda suatu pekerjaan hingga batas waktu terakhir yang ditetapkan. Penundaan dalam pelaksanaan tugas dapat menyebabkan pekerjaan tidak diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang ditentukan dan tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan.

7. Mengurangi waktu yang dihabiskan secara tidak efisien mencakup segala aktivitas yang memakan waktu tanpa memberikan manfaat maksimal. Hal ini sering menjadi tantangan dalam mencapai kesuksesan.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Rahardi (2008: 88) menguraikan beberapa faktor yang berperan dalam mencapai proses manajemen waktu, mencakup:

1. Individu belajar dari kesalahan hidupnya, dan dengan mengelola waktu dengan baik, setiap orang dapat mengurangi kemungkinan terulangnya kesalahan di masa lalu.
2. Faktor Pandangan Hidup, tujuan belajar dan rencana setelah lulus sekolah, dengan pandangan hidup yang jelas yang membayangkan masa depan
3. Faktor Lingkungan, pada intinya, kreativitas siswa dipengaruhi oleh lingkungan, yang melibatkan metode pengajaran, sikap guru, dan materi pembelajaran. Faktor-faktor ini dapat mempercepat proses belajar kognitif siswa.

2.3 Konseling Kelompok

2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui interaksi dengan anggota kelompok lainnya, yang bertujuan untuk membantu individu dalam pengembangan kemampuan diri, mencegah konflik, dan menyelesaikan masalah.

Kelompok berfungsi sebagai lingkungan di mana individu-individu dapat saling berbagi pengalaman dan belajar satu sama lain. Konselor memusatkan perhatian dan bantuan pada keunikan individu, bukan pada kelompok secara keseluruhan. Secara konsep dan implementasi layanan konseling, terdapat dua layanan, antara lain:

1. Konseling individu adalah suatu proses interaksi terarah antara seorang konselor

dan klien, dengan tujuan membantu klien dalam mencapai tujuan-tujuannya.

2. Konseling kelompok merujuk pada layanan bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok, dengan tujuan membantu perkembangan diri individu, mencegah terjadinya masalah, dan menyelesaikan masalah.

2.3.2 Elemen-Elemen Konseling Kelompok

Dalam prinsip konseling kelompok sebagai suatu kegiatan yang melibatkan konselor dan klien, dengan tujuan yang jelas dan hubungan yang saling mendukung. Elemen-elemen dalam konseling kelompok mencakup hal-hal berikut:

- a. Individu: Pemahaman bahwa setiap individu adalah pribadi yang unik, dengan kebutuhan dan pengalaman yang berbeda-beda.
- b. Suasana Kelompok: Individu memiliki kebutuhan untuk merasa diterima, berbagi pengalaman, dan bekerja sama dengan orang lain. Kebutuhan ini dapat mendorong individu untuk memahami dirinya sendiri dan memberikan sumbangan pemikiran bagi anggota lain.
- c. Pencegahan: Konseling kelompok dapat membantu klien untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan diri, sehingga klien dapat lebih siap menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup.
- d. Pertumbuhan dan Perkembangan: membantu klien untuk mengenali kelebihan dan kelemahan dirinya. Dengan mengenali kelebihan dan kelemahan diri, klien dapat lebih memahami potensi yang dimilikinya.
- e. Penyembuhan: membantu individu untuk mengubah persepsinya tentang dirinya sendiri melalui tukar pengalaman dengan individu lain. Dengan mengubah persepsinya, individu dapat mengubah perilakunya menjadi lebih positif.

2.3.3 Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memastikan bahwa klien mendapatkan haknya dan menjalankan kewajibannya sebagai anggota kelompoknya, yaitu sebagai berikut:

- a. Menjangkau lebih banyak orang yang membutuhkan layanan konseling.
- b. Menyelesaikan dalam waktu yang lebih singkat.
- c. Membantu individu untuk memahami pentingnya aturan dan mematuinya.
- d. Membantu individu untuk memahami bahwa dunia ini tidak hanya tentang dirinya sendiri.
- e. Menerima dan menghargai perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.

Selain itu, terdapat beberapa keuntungan dari Konseling Kelompok, menurut Jacob *et al.*:

- a. Perasaan kebersamaan.
- b. Perasaan memiliki.
- c. Peluang untuk berlatih bersama.
- d. Kesempatan untuk meningkatkan diri.
- e. Belajar dengan cara yang melibatkan emosi dan perasaan.
- f. Persiapan untuk menghadapi tantangan hidup.
- g. Dukungan teman untuk menjaga komitmen.

2.3.4 Proses Pemberian Bantuan Melalui Konseling Kelompok

Dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan faktor dalam Proses Konseling, pemberian bantuan melalui Konseling Kelompok melibatkan empat langkah utama, yaitu sebagai berikut:

- a. Pembukaan (pembentukan kelompok). Tahap ini memiliki signifikansi yang sangat besar, karena kesuksesan di tahap ini akan menentukan pencapaian sukses pada tahap-tahap berikutnya dan bahkan akan memengaruhi tercapainya tujuan dalam konseling kelompok.
- b. Penanganan (Tahap Inti): Tahap ini terkait secara langsung dengan upaya

untuk mengubah sikap dan perilaku tertentu yang diperlukan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada fase pembukaan. Pada tahap ini, peran konselor menjadi penting sebagai pengatur pembicaraan anggota, menunjukkan kesabaran, aktif dalam menjelajahi berbagai sudut pandang atau alternatif tanpa mendominasi kelompok, memberikan motivasi, penguatan, dan mengevaluasi keberhasilan mereka.

- c. Penutupan: Apabila konselor telah mengidentifikasi indikasi yang jelas terkait berhasilnya tahap penanganan, terutama dalam pemahaman anggota kelompok mengenai suatu masalah atau topik tertentu, atau terdapat perubahan dalam sikap dan perilaku anggota kelompok terkait dengan hal tersebut, maka tahap penutupan harus dilakukan dengan tujuan.
- d. Tindak Lanjut: Tujuan dari aktivitas ini adalah untuk memverifikasi bahwa siswa yang telah mengikuti konseling kelompok mengalami perubahan positif dalam perilaku mereka. Selain itu, aktivitas ini juga dimaksudkan untuk memberikan bantuan tambahan yang mungkin diperlukan oleh siswa guna mencapai tujuan mereka.

3 METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan hasil populasi dari 63 siswa menjadi 9 siswa yang nilainya tergolong rendah dalam mengelola waktu belajar, dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa guna untuk mengetahui seberapa rendahnya Mengelola Waktu Belajar pada siswa. Menggunakan aspek-aspek Mengelola Waktu Belajar yang memiliki 7 aspek, yaitu: Menetapkan Tujuan, Menyusun Prioritas, Menyusun Jadwal, Bersikap Asertif, Bersikap Tegas, Menghindari Penundaan, Meminimalkan Waktu dan mendapatkan 30 aitem yang digunakan dalam kuesioner. Dalam perhitungan agar mengetahui hasil dari *Pre-Test* dan *Post-Test* memakai skala likert.

Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur baik tanggapan positif ataupun negatif terhadap suatu pernyataan.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penyebaran angket kuesioner dan olah data berupa skala likert, jadi berjumlah 63 siswa yang akan dijadikan subjek dalam program pengelolaan waktu belajar, lalu dari 63 siswa terdapat 9 siswa yang nilainya tergolong rendah dalam mengelola waktu belajar. Setelah menentukan subjek, dilakukan sesi konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self management* guna meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu belajar mereka.

Setelah mendapatkan hasil *pre-test* pada minggu keenam, intervensi dilakukan melalui konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self management* untuk menilai peningkatan dalam pengelolaan waktu belajar siswa. Tahapan yang dijalani dalam konseling kelompok menggambarkan perjalanan dalam proses konseling. Tahapan tersebut dibagi menjadi lima bagian yaitu:

1. Pra konseling
Tahap pra konseling dianggap sebagai tahap persiapan untuk pembentukan kelompok. Pada tahap ini, sangat penting bagi konselor untuk membangun harapan di antara anggota kelompok, sehingga mereka dapat berkolaborasi secara efektif untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini bertujuan agar proses konseling dapat berjalan dengan efektif.
2. Tahap permulaan
Tahap ini dicirikan oleh pembentukan struktur kelompok. Tujuan utama dari pembentukan struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan-aturan yang berlaku di dalam kelompok.
3. Tahap transisi
Tahap ini sering disebut sebagai tahap transisi. Pada tahap ini, sering terjadi ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan yang muncul pada setiap anggota kelompok sehingga masalah

tersebut dapat dirumuskan bersama-sama dan penyebabnya dapat diidentifikasi.

4. Tahap kerja

Tahap ini umumnya dikenal sebagai tahap kegiatan, yang dilaksanakan setelah penyebab permasalahan anggota kelompok diidentifikasi, memungkinkan konselor untuk melangkah ke langkah berikutnya, yaitu merancang rencana tindakan. Pada tahap ini, diharapkan anggota kelompok telah dapat membuka diri lebih lanjut dan mengurangi sikap defensif mereka. Perilaku modelling juga menjadi relevan di sini, di mana anggota kelompok memperoleh pola perilaku positif melalui pengamatan dan pembelajaran dari tingkah laku yang diilustrasikan.

5. Tahap akhir

Pada fase ini, anggota kelompok memasuki tahapan penerapan perilaku baru yang telah dipelajari dan diperoleh dari kelompok. Setiap anggota kelompok diharapkan mulai menerapkan perilaku baru tersebut. Langkah ini diambil dengan tujuan mengevaluasi dan memperbaiki perilaku kelompok jika masih belum sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai periode di mana klien melatih diri sendiri untuk melakukan perubahan dan memastikan konsistensi implementasi perilaku yang diinginkan.

Dengan lima tahapan diatas, peneliti akan mengetahui hasil dari 9 subjek dengan adanya perubahan yang ada di dalam dirinya dan setelah itu akan dilakukan *post-Test* untuk melihat hasil akhir perubahan di dalam diri subjek setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan proses seleksi dari dua kelas yang telah mengikuti *pre-test* dan hasil analisis, dipilih sembilan siswa sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian ini dipilih dengan mempertimbangkan tingkat manajemen waktu belajar yang rendah dan sedang. Keputusan ini membawa peneliti untuk memberikan konseling kelompok kepada sembilan siswa tersebut, yang melibatkan pembuatan kesepakatan dan

penetapan jadwal pelaksanaan sesuai kesepakatan.

Berikut ini adalah data *pre-test* dan *post-test* yang dihimpun dari survei kuesioner manajemen waktu belajar yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-Test</i>	d (Gain)	Presentase
ARGJ	69	85	16	23,18
NEW	69	98	29	42,02
MND	68	83	15	22,05
IMAR	64	96	32	1,5
MAA	69	83	14	20,28
MGs	67	88	21	31,34
FTA	63	98	35	55
EYS	57	96	39	68,42
NHTG	66	98	32	48

Berdasarkan deskripsi yang tersaji dalam tabel dan grafik di atas, dapat diamati bahwa terjadi peningkatan rata-rata pada variabel manajemen waktu belajar sebelum penerapan *treatment (pre-test)*, mencapai angka 65. Sedangkan rata-rata pada variabel manajemen waktu belajar setelah pemberian *treatment* menggunakan teknik *self management (post-test)* menunjukkan angka 91. Hasil ini mengindikasikan terjadinya peningkatan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan dalam manajemen waktu belajar siswa setelah menerapkan teknik *self management* dalam konseling kelompok.

Peningkatan dalam manajemen waktu belajar yang dialami oleh setiap subjek dapat dijelaskan sebagai berikut: ARGJ mengalami kenaikan skor dari 69 menjadi 85, menandakan pertumbuhan sebesar 23,18%; NWE mengalami peningkatan skor dari 69 menjadi 98, menunjukkan peningkatan sebesar 42,02%; MND meningkatkan skornya dari 68 menjadi 83, mencapai kenaikan

sebesar 22,05%; IMAR menaikkan skornya dari 64 menjadi 96, menunjukkan pertumbuhan sebesar 50%; MAA meningkatkan skornya dari 69 menjadi 83, mencapai kenaikan sebesar 20,28%; MGS meningkatkan skornya dari 67 menjadi 88, menandakan peningkatan sebesar 31,34%; FTA mengalami kenaikan skor dari 63 menjadi 98, menunjukkan pertumbuhan sebesar 55%; dan EYS meningkatkan skornya dari 57 menjadi 96, mencapai peningkatan sebesar 68,42%.

Dalam rangkaian penelitian ini, siswa menerima intervensi melalui penerapan teknik *self management* yang terdiri dari lima tahap. Selama sesi konseling kelompok, respon siswa tergolong sangat positif. Tingkat partisipasi yang tinggi menunjukkan bahwa siswa yang menjalani intervensi menunjukkan antusiasme tinggi dan keterbukaan untuk aktif mengikuti serta melibatkan diri dalam setiap fase kegiatan dalam teknik *self management*. Keaktifan ini terlihat sepanjang sesi, mulai dari awal hingga akhir. Dalam sesi konseling kelompok ini, fokus ditujukan pada identifikasi perilaku manajemen waktu yang sering muncul, seperti mengevaluasi jadwal harian, mengkaji kembali aktivitas, menetapkan batas waktu, dan menyelesaikan tugas-tugas yang diutamakan.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa menggunakan teknik *self management* dapat meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu belajar, memberikan kontribusi sebagai pengetahuan baru untuk layanan bimbingan konseling di lingkungan sekolah dalam mengatasi kendala rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar.

5 SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menyimpulkan bahwasanya memberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self management* pada sembilan siswa berhasil. Perlakuan ini ditujukan khusus untuk membantu siswa yang menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu belajar, dengan tujuan memfasilitasi mereka

agar dapat lebih efektif dalam mengelola waktu belajar dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya proses belajar. Dari hasil penelitian ini, terlihat bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* mampu mengatasi kendala dalam pengelolaan waktu belajar yang dihadapi oleh siswa SMA X. Observasi yang dilakukan peneliti dari tahap pre-test, perlakuan, hingga post-test menunjukkan bahwa sembilan subjek mengalami perubahan positif. Analisis pre-test dan post-test dari kesembilan subjek menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Penting dicatat bahwa penerapan ini secara khusus difokuskan untuk meningkatkan kategori siswa yang awalnya mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar rendah menjadi kategori tinggi.

Saran bagi siswa diharapkan untuk bisa mengelola waktu belajar yang baik agar tidak ada munculnya penurunan dalam segi prestasi akademik, misalnya seperti mengulas materi yang sudah diajarkan, mempersiapkan materi untuk pelajaran di hari selanjutnya dan mampu mengendalikan diri dengan menentukan pertimbangan mana kegiatan yang seharusnya dilakukan untuk menjadi kepentingan dan tidak.

Saran bagi peneliti selanjutnya peneliti diharapkan lebih bisa menguraikan secara jelas dan lebih rinci mengenai mengelola waktu belajar dengan memakai teknik *self management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, P. E. (1990). *Manajemen Waktu Yang Efektif*, Jakarta: Binarupa Aksara.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Feriyanto, A & Triana, E. S. (2015). *Pengantar Manajemen*. Yogyakarta: Mediatara.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (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.
- Julyana, D. D., & Lianawati, A. (2020). Berlatih alokasi waktu dalam self management efektif meningkatkan manajemen belajar siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 229-235.
- Komalasari, G. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lutfifauzan. (2009). *Praktik Teknik Konseling Self Management*. <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/>
- Marhamah. (2019). *Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Melalui Penerapan Teknik Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Parepare Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Rusyadi, S. H. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Saefullah, U. (2014). *Manajemen Pendidikan Islam*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sona, D., & Yanti, U. D. (2020). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa sma it granada samarinda. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(2).
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1).