

Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelolah Waktu Belajar

Muh. Akbar Jayanto Sam

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

Email : Muhbar.jayanto@gmail.com

Abstract: This study aims to determine 1). An overview of the ability to manage study time in students at SMA Negeri 22 Makassar 2) An overview of the implementation of self management techniques at SMA Negeri 22 Makassar 3) Self management techniques can improve the ability to manage study time at SMA Negeri 22 Makassar. This study uses a quantitative approach with a Quasi experimental design model. The experimental design used is a nonequivalent control group design. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely t test. The results showed that: 1) The level of ability to manage student learning time during the pretest in the experimental and control groups was in the low category. 2) The implementation of self-management techniques is carried out in accordance with procedures that have been designed through five stages, namely rational treatment, specifying problems and determining goals, making commitments to change, designing and implementing, and evaluating. At the time of implementing the self-management technique, student participation was in the high category. 3) The application of self-management techniques in group counseling significantly increases the ability to manage student learning time at SMA Negeri 22 Makassar.

Keywords : *Ability to Manage Time; Self Management Techniques.*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1). Gambaran kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa di SMA Negeri 22 Makassar 2) Gambaran pelaksanaan teknik self management di SMA Negeri 22 Makassar 3) Teknik self management dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar di SMA Negeri 22 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model Quasi experimental design. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik, yaitu uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat kemampuan mengelola waktu belajar siswa saat pretest pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. 2) Pelaksanaan teknik self managemet dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan yaitu yaitu rational treatment, mespesifikkan masalah dan menentukan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, membuat rancangan dan implementasi, dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik self management, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. 3) Penerapan teknik self management dalam konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar siswa secara signifikan di SMA Negeri 22 Makassar.

Kata Kunci : *Kemampuan Mengelolah Waktu; Teknik Self Management.*

PENDAHULUAN

Ketidakmampuan memajemen diri sendiri diawali dari lingkungan keluarga yang kurang mendidik. Pola asuh orangtua yang tidak memberikan pengajaran sedari dini tentang manajemen diri akan memberikan dampak yang kurang baik kedepannya. Begitu pula pada jenjang pendidikan, guru yang selalu mengajar bukan membelajarkan siswa ditambah lagi dengan tidak diberikannya bimbingan tentang pengelolaan diri maka akan semakin sulit dalam mengaplikasikan manajemen diri itu sendiri. Menurut Slameto (2013: 82) mengemukakan “pengaturan waktu adalah pembagian waktu untuk sejumlah kegiatan yang dilaksanakan oleh seseorang setiap harinya”. Keterampilan mengelola waktu dan menggunakan waktu secara efisien khususnya waktu belajar merupakan hal yang terpenting dalam masa studi maupun seluruh kehidupan siswa. Slameto (2013: 82) mengemukakan “agar belajar dapat berjalan dengan baik dan berhasil perlulah seseorang siswa mempunyai jadwal yang baik dan melaksanakannya dengan teratur/disiplin”.

Masalah pengelolaan waktu sering menjadi persoalan bagi siswa. Banyak siswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik dan tepat. Akibatnya waktu yang seharusnya dimanfaatkan terbuang dengan percuma. Prestasi belajar yang diidam-idamkan untuk dicapai hanya tinggal harapan. Sebaliknya, membuahkan hasil kekecewaan. Oleh karena itu, betapa pentingnya bagi siswa memiliki kemampuan mengatur waktu sehingga dapat membagi waktu belajarnya. Bagi siswa yang tidak mampu mengelola waktu belajar dengan baik akan memberikan dampak negatif pada dirinya. Dampak negatif yang ditimbulkan yaitu anggapan bahwa belajar bukan merupakan hal yang penting, bermalas-malasan dalam belajar, mencontek pekerjaan teman saat ujian, serta tidak serius dalam belajar. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Menurut Rahardi (Pamangsyah, 2015) menjelaskan beberapa faktor yang menentukan

tercapainya proses pengelolaan waktu belajar pada peserta didik, antara lain: (1) faktor dari dalam diri, (2) pandangan hidup, (3) faktor lingkungan kampus atau sekolah.

Hasil survey awal pada hari Senin tanggal 9 Desember 2019 diperoleh hasil jika pengelolaan waktu belajar siswa tergolong rendah. Hasil dari wawancara dengan salah seorang guru BK diketahui jika siswa yang memiliki pengelolaan waktu belajar yang rendah dapat dilihat dari siswa sering kali menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dalam bentuk take home atau pekerjaan rumah (PR) pada setiap mata pelajaran. Ada juga siswa yang terlambat mengumpulkan tugas. Bahkan ada siswa yang mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Sementara itu, hasil penyebaran angket pengelolaan waktu belajar pada tanggal 10 Desember 2019 juga menunjukkan jika siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang rendah. Pada hasil angket pengelolaan waktu belajar, terdapat 47 siswa yang berada pada kategori rendah dan 11 siswa yang ada pada kategori sangat rendah. Beberapa aspek perilaku pengelolaan waktu belajar yang rendah ditunjukkan oleh siswa seperti malas mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan tidak mampu memprioritaskan waktu belajar dengan waktu bermain.

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. 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 Retnowulan dan Warsito (2013) menjelaskan tentang strategi self management dapat mengurangi kenakalan remaja korban broken home. Kedua jenis penelitian tersebut memiliki persamaan dengan objek penelitian penulis di mana penulis menginginkan adanya perubahan tingkah laku melalui pengelolaan diri.

Fokus pada penelitian ini adalah gambaran perilaku gambaran kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa, gambaran pelaksanaan teknik self management dan apakah teknik self management dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar siswa.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi experimental design. Menurut Sugiyono (2017: 72) mengemukakan bahwa “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Pada studi ini self management sebagai variabel bebas atau yang memberi pengaruh (independent variable) dan pemahaman mengelola waktu belajar siswa sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (dependent variable).

Self management merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan suatu strategi atau kombinasi strategi. Dalam hal ini self-management diarahkan pada kemampuan mengelola waktu belajar siswa dengan suatu strategi. Adapun prosedur pengelolaan diri meliputi: (1) menspesikkan masalah dan

menetapkan tujuan, (2) membuat komitmen untuk berubah, (3) merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan, (4) evaluasi dan pencegahan kembalinya perilaku bermasalah serta membuat pencapaian tujuan bertahan lama. Selanjutnya kemampuan mengelola waktu belajar siswa merupakan membuat dan melakukan jadwal belajar agar dapat mengatur dan memprioritaskan belajar dalam konteks membagi waktu untuk setiap kegiatan, baik waktu istirahat, tidur, makan, olahraga, urusan pribadi, dan kegiatan belajar.

Penelitian ini bertempat di SMA Negeri 22 Makassar. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 22 Makassar tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 58 siswa yang teridentifikasi memiliki pemahaman mengelola waktu belajar siswa yang rendah melalui observasi wawancara dan pembagian angket awal di sekolah. Penarikan sampel dengan mempertimbangkan jumlah ideal siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok sebesar 6-15 orang (Prayitno dan Amti, 2008). Dari populasi, ditetapkan sampel berjumlah 24 orang sesuai dengan teknik *proportional random sampling*. Membagi sampel menjadi 2 kelompok penelitian dimana setiap kelompok terdiri dari 12 siswa. Kelompok eksperimen yang akan diberikan treatment berupa *self management* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam studi ini yaitu skala pemahaman mengelola waktu belajar dan lembar observasi. Analisis data yang digunakan yaitu Analisis Statistik Deskriptif, Analisis Statistik Inferensial, dan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Siswa di SMA Negeri 22 Makassar.

Gambaran tentang tingkat kemampuan mengelola waktu belajar siswa di SMA Negeri

22 Makassar diuraikan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kemampuan mengelola waktu belajar. Adapun hasil analisis deskripsi dapat digambarkan di bawah ini:

a. Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Kelompok Eksperimen

Interval	Kemampuan mengelola waktu belajar	Kelompok Penelitian Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	85-100	0	0	2	17
Tinggi	70-84	0	0	6	50
Sedang	55-69	0	0	4	33
Rendah	40-54	12	100	0	0
Sangat Rendah	25-39	0	0	0	0
Jumlah		12	100	12	100

Sumber : Hasil Angket Kelompok Eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa pada saat pretest, keseluruhan responden berada pada kategori rendah atau berada pada interval 40-54. Rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa ditandai dengan malas mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan tidak mampu memprioritaskan waktu belajar dengan waktu bermain.

Setelah diberikan perlakuan berupa teknik self management, tingkat kemampuan mengelola waktu belajar siswa mengalami peningkatan. Data posttest menunjukkan 0 (nol) persen atau tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah yaitu interval skor 25-39 dan kategori rendah yaitu interval skor 40-54. Kemudian 33 (tiga puluh tiga) persen atau 4 (empat) siswa yang berada pada kategori sedang yaitu interval skor 55-69, lalu 50 (lima puluh) persen atau 6 (enam) siswa yang berada pada kategori tinggi yaitu berada pada interval skor 70-84, serta 17 (tujuh belas) persen atau 2 (dua) siswa yang berada pada kategori sangat tinggi yaitu berada pada interval skor 85-100.

Hasil pretest dan posttest dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut :

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Eksperimen	45,25	40-54	Rendah
Posttest	Eksperimen	72	70-84	Tinggi

Sumber : Hasil pretest dan posttest

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat kemampuan mengelola waktu belajar untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil pretest dan posttest. Setelah pelaksanaan pretest, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik self management sebanyak 7 kali tahapan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil posttest untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik self management menyebabkan terjadinya perubahan tingkat kemampuan mengelola waktu belajar pada kelompok eksperimen sehingga hasil posttest menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

b. Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Kelompok Kontrol.

Interval	Kemampuan mengelola waktu belajar	Kelompok Penelitian Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	85-100	0	0	0	0
Tinggi	70-84	0	0	0	0
Sedang	55-69	0	0	2	8
Rendah	40-54	12	100	10	92
Sangat Rendah	25-39	0	0	0	0
Jumlah		12	100	12	100

Sumber : Hasil Angket Kelompok Kontrol

Data di atas menjelaskan pada saat pretest, terdapat 100 (seratus) persen atau 12 (dua belas) siswa yang berada pada kategori rendah yaitu interval skor 40-54. Rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa ditandai dengan dengan malas mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan tidak mampu memprioritaskan waktu belajar dengan waktu bermain. Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat posttest. Tidak ada responden atau 0 (nol) persen yang berada pada kategori sangat tinggi

yaitu interval skor 85-100, kategori tinggi yaitu interval skor 70-84, dan sangat rendah yaitu interval skor 25-39. Kemudian 8 (delapan) persen atau 2 (dua) siswa yang berada pada kategori sedang yaitu interval skor (55-69), dan 92 (sembilan puluh dua) persen atau 11 (sebelas) siswa yang masih berada pada kategori rendah yaitu interval skor 40-54. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada kemampuan mengelola waktu belajar kelompok kontrol.

Hasil pretest dan posttest dari kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut :

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Kontrol	46,67	40-54	Rendah
Posttest	Kontrol	48,08	40-54	Rendah

Sumber : Hasil pretest dan posttest

Setelah pelaksanaan pretest, data di atas menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik self management melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil posttest untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori rendah.

2. Pelaksanaan Self Management di SMA Negeri 22 Makassar

Pelaksanaan pemberian teknik Self Management yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari pretest sampai pada posttest berlangsung selama 7 tahapan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan (*planning*)

Pada tahap persiapan yaitu menyediakan segala sarana dan prasarana yang akan digunakan seperti lembar angket pretest dan posttest, lembar kerja, dan ruangan. Kemudian peneliti memberikan pretest pada semua responden. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat kemampuan mengelola waktu belajar kedua kelompok sampel yang akan diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan yang sama. Setelah

konseli mengerjakan pretest peneliti membuat gulungan kertas sebanyak 24 gulungan, kemudian konseli diminta untuk maju mencabut satu gulungan kertas, kemudian bagi konseli yang mencabut angka ganjil, maka akan dibentuk menjadi kelompok eksperimen sedangkan yang mencabut angka genap maka akan menjadi kelompok kontrol.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan di SMA Negeri 22 Makassar. Adapun hasil rincian pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Pertemuan Pertama: Pembentukan dan Peralihan Kelompok

Pembentukan kelompok

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan intervensi adalah dengan membentuk kelompok penelitian. Tahap ini merupakan tahap pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Anggota kelompok terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas di tingkatan kelas XI. Oleh karena itu, peneliti meminta pada masing-masing konseli untuk mengenalkan nama dan menjelaskan hobby yang dimiliki. Setelah perkenalan, konselor menjelaskan tentang pengertian dan tujuan konseling kelompok. Konselor juga menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang ada pada saat proses konseling kelompok.

Tahap Peralihan

Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan treatment dengan menggunakan teknik self management. Setelah itu, konselor menawarkan atau mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya dengan membahas suasana yang sedang terjadi. Konselor menetapkan permainan “kumpul angka” sebagai alat untuk ice breaking. Tujuan utamanya adalah agar konseli saling mengenal

lebih jauh dengan rekan kelompoknya karena konseli berasal dari kelas-kelas yang berbeda dan kurang terbuka satu sama lain.

Tahap Rasionalisasi Treatment

Kegiatan dimulai dari diskusi tentang bentuk kemampuan mengelola waktu belajar untuk menyamakan persepsi. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan kemampuan mengelola waktu belajar. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya. Ada yang menjelaskan kemampuan mengelola waktu belajar secara panjang lebar dan adapula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Setelah pemahaman kemampuan mengelola waktu belajar, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan kemampuan mengelola waktu belajar dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti menampilkan kemampuan mengelola waktu belajar, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli. Kegiatan selanjutnya adalah konselor membagikan lembar tugas tentang bentuk kemampuan mengelola waktu belajar kemudian konselor menjelaskan cara pengisiannya. Konseli diminta untuk mengisi lembar tugas.

Setelah konseli memiliki pemahaman tentang kemampuan mengelola waktu belajar dan dampaknya terhadap pribadi dan sosial konseli, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik self management. Hasil yang diperoleh dari 12 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar. Rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar ditandai malas mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan tidak mampu memprioritaskan waktu belajar dengan waktu bermain.

2. Menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan

Dalam hal ini, peneliti membuat kesepakatan dengan semua siswa untuk menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan. Pada tahap ini, konselor meminta konseli menuliskan hal-hal apa yang menjadi permasalahan dalam diri sehingga kemampuan siswa mengelola waktu belajar menjadi rendah. Selanjutnya, peneliti meminta konseli untuk menuliskan tujuan perubahan yang ingin mereka capai lalu konseli menuliskan hal-hal yang akan mereka lakukan yang dapat membantu mereka dalam meraih tujuan tersebut. Konseli juga menuliskan manfaat yang akan di peroleh jika mereka dapat mengubah kemampuan mengelola waktu belajar tersebut. Kegiatan selanjutnya siswa dipersilahkan oleh peneliti untuk memaparkan isi lembar kerja yang telah diisi oleh siswa, kemudian siswa yang lain menanggapi hal yang telah disampaikan atau dipaparkan oleh temannya.

Setelah semua anggota kelompok selesai memaparkan maka peneliti menarik kesimpulan atas apa yang telah disampaikan oleh setiap anggota kelompok. Kemudian sebagai penutup pertemuan, peneliti menanyakan kesiapan semua siswa untuk melanjutkan ke sesi berikutnya, dan semua siswa mengatakan siap untuk melanjutkan ke sesi berikutnya serta menyepakati jadwal kegiatan berikutnya.

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan ini yaitu:

- a) Siswa mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan spesifikasi masalah yang dihadapi.
- b) Siswa mengetahui tujuan dari perubahan konseling yang dilaksanakan.

3. Membuat komitmen untuk berubah

Dalam hal ini, peneliti membuat kesepakatan dengan semua siswa untuk membuat komitmen perubahan. Disini, konseli membuat komitmen melalui kontrak

perilaku. Konselor membagikan lembar kontrak perilaku yang berisi tingkah laku bermasalah, tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan terakhirnya kontrak serta tanda tangan siswa dan guru.

Konselor kemudian mengarahkan untuk menuliskan permasalahan yang memicu mereka dalam kemampuan mengelola waktu belajar, tujuan yang ingin dicapai, serta rencana tindakan yang akan dilakukan pada lembar kontrak perilaku yang telah disediakan, dengan mengacu pada kerangka kegiatan yang telah diisi sebelumnya pada pertemuan pelaksanaan tahap pertama. Konselor meminta konseli untuk mengemukakan apa yang mereka senangi dan di jadikan sebagai hadiah diri jika mereka mampu mencapai tujuan yang telah di tetapkan, serta mengemukakan hal yang tidak disenangi sebagai bentuk hukuman jika mereka gagal dalam pencapaian treatment. Namun, dalam hal ini tetap dengan pertestujuan peneliti. Konseli kemudian melakukan penandatanganan kontrak pada lembar kontrak perilaku.

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan ini yaitu:

- a) Siswa dapat membuat komitmen untuk perubahan.
- b) Siswa membuat dan menetapkan perilaku yang akan dilakukan.
- c) Siswa membuat dan menetapkan reinforcement untuk mereka sendiri

4. Membuat rancangan dan implementasi

Kegiatan ini diawali dengan peneliti membagikan lembar schedule harian kepada setiap konseli. Konseli kemudian menuliskan schedule harian yang baru yang dapat meminimalisir terjadinya kemampuan mengelola waktu belajar, dengan memperhatikan lembar observasi yang telah mereka buat. Konseli kemudian memaparkan schedule harian di depan umum, dan konseli lainnya memberikan tanggapan dan masukan kepada konseli. Konselor memberikan tanggapan atau masukan kepada konseli dalam

penentuan waktu dan urutan pelaksanaan yang baik, dengan mengutamakan yang sulit di lakukan lalu kemudian diberikan hadiah. Hal ini tentu disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari konseli.

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan ini yaitu:

- a) Siswa dapat membuat rancangan tindakan yang dapat dilakukan
- b) Siswa mampu menyusun tindakan yang tepat untuk dirinya.

5. Kegiatan Evaluasi dan Follow-Up

Peneliti mengawali pertemuan ini dengan menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan. Setelah itu peneliti kemudian membagikan lembar kerja yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang kemampuan mengelola waktu belajar beserta teknik modeling simbolik. Selanjutnya, masing-masing siswa diarahkan untuk menjawab semua pertanyaan yang telah disediakan dalam waktu 15 menit. Sebelum menutup pertemuan ini, peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk membacakan lembar evaluasi yang telah diisi di depan kelas. Peneliti juga menanyakan perasaan yang dialami setelah mengikuti kegiatan teknik self management. Beberapa siswa mengungkapkan perasaan senangnya dalam mengikuti kegiatan teknik self management karena mendapat banyak manfaat. Sebagai penutup pertemuan, peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melanjutkan ke sesi berikutnya yaitu pemberian angket setelah pemberian perlakuan (posttest) dan semua siswa siap mengikuti pada pertemuan berikutnya.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini, yakni :

- (1) siswa dapat menilai dirinya dari keadaan awal (malas mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak memprioritaskan waktu belajar) dan keadaan setelah pemberian perlakuan (tekun, tepat waktu dalam mengerjakan tugas, dan menjadikan belajar sebagai prioritas).

(2) Siswa merasakan manfaat self-manajemen bagi dirinya, seperti memahami pentingnya mengalokasikan waktu belajar, belajar lebih utama dari bermain, dan tugas-tugasnya terselesaikan dengan baik.

(3) Siswa menunjukkan kesan senang, bersyukur, dan berkomitmen untuk mempertahankan perilaku ini. Selama pemberian perlakuan, peneliti melakukan observasi untuk mengetahui keaktifan siswa dalam mengikuti setiap tahap kegiatan teknik self management.

Observasi ini dilakukan pada 12 orang siswa dalam kelompok eksperimen. Peneliti mencek segala sesuatu yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan untuk dianalisis hasilnya. Dari hasil observasi selama pelaksanaan teknik self management yang dilaksanakan dalam 5 tahap diperoleh data sebagai berikut :

Persentase (%)	Kategori	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80-100	Sangat Tinggi	12	12	12	12	12
60-79	Tinggi	-	-	-	-	-
40-59	Sedang	-	-	-	-	-
20-39	Rendah	-	-	-	-	-
0-19	Sangat Rendah	-	-	-	-	-
Jumlah		12	12	12	12	12

Sumber : Hasil analisis data observasi individu

Berdasarkan hasil observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan self management berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, teknik self management dapat diikuti dengan baik oleh konseli selama proses pelaksanaan dilakukan.

3. Penerapan Teknik Self Management untuk meningkatkan Kemampuan mengelola waktu belajar siswa

Penerapan teknik self managemet untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar konseli dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji t. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik self management dapat meningkatkan kemampuan

mengelola waktu belajar konseli. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H0) yaitu: “teknik self management tidak dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar konseli SMA Negeri 22 Makassar”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak Ho jika nilai sig < 0,05.

Berikut disajikan data tingkat kemampuan mengelola waktu belajar pada saat pretest dan posttest sebagai berikut:

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Ket.
	Pretest	Posttest	Gain Score			
E	45,25	72	27,58	9,514	0,000	H0 Ditolak
K	46,67	48,08	1,75			

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 24 for windows

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mulanya berada pada kategori rendah yaitu dengan nilai rata-rata 45,25 menjadi 72 yang berada pada kategori tinggi dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 27,58. dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mulanya berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 46,67 menjadi 48,08 yang berada pada kategori rendah dengan peningkatan sebesar 1,75. Perbedaan hasil kedua kelompok disebabkan kelompok eksperimen diberikan perlakuan teknik self management, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kemudian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H0) ditolak dan hipotesis satu (H1) diterima, artinya penerapan self management dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik Self Management dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar siswa secara signifikan di SMA Negeri 22 Makassar. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik self management maka kemampuan mengelola waktu belajar siswa akan meningkat.

Pembahasan

Hasil pretest menunjukkan tingkat kemampuan mengelola waktu belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa ditandai dengan malas mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan tidak mampu memprioritaskan waktu belajar dengan waktu bermain. Hal ini cukup membuktikan bahwa rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar yang dimiliki siswa. Pernyataan tersebut sesuai dengan Hasil penelitian Irawati, dkk. (2017) yang menjelaskan bahwa hampir 67 % siswa tidak mampu mengelola waktu belajar mereka baik sekolah maupun di rumah. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar kegiatan pembelajaran. Begitupula ketika berada di dalam kelas, siswa lebih banyak bermain dibandingkan belajar.

Setelah penerapan teknik self management dilaksanakan, peneliti melakukan posttest. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kemampuan mengelola waktu belajar konseli meningkat ke kategori tinggi. Peningkatan ini disebabkan karena self management telah mengajarkan kepada konseli untuk melatih siswa untuk belajar efektif untuk mengubah tingkah laku maladaptif. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Corey (2015) yang mengatakan bahwa menciptakan perilaku baru dengan memberikan reward sangat efektif dalam membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami baik itu permasalahan mengenai bimbingan sosial maupun bimbingan pribadi.

Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Hasil ini sesuai dengan pendapat dari Corey (2015) yang menjelaskan bahwa konseli belajar memahami mengenai potensi yang dimiliki serta bagaimana untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga

ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti mengikuti proses teknik self management.

Dalam penelitian ini, siswa diberikan perlakuan berupa teknik self management dalam 5 tahap pertemuan yang dikemukakan oleh Cormier (Nursalim, 2005). Selama kegiatan berlangsung, tingkat respon siswa tergolong sangat tinggi, dapat dilihat dari lembar observasi. Tingginya keaktifan siswa menunjukkan bahwa siswa yang diberikan perlakuan antusias dan lebih terbuka mengikuti dan melaksanakan berbagai tahap kegiatan dalam teknik self management yang diberikan mulai dari tahap awal sampai tahap akhir pertemuan. Aspek yang diobservasi adalah aspek kemampuan mengelola waktu belajar yang berangkat dari penelitiannya, Macan (Pamangsyah, 2015) menentukan 33 perilaku manajemen waktu yang sering muncul yaitu: mengevaluasi jadwal harian, meninjau kembali aktivitas, menetapkan deadline, meningkatkan efisiensi kerja, menentukan skala prioritas, merinci tugas-tugas, menetapkan tujuan jangka pendek, meninjau kembali tujuan-tujuan, menyelesaikan tugas-tugas prioritas, menjaga tujuan jangka panjang, mengurus surat-surat dan memo, membawa buku janji, membuat daftar kegiatan yang dilakukan, menulis catatan pengingat, memanfaatkan waktu luang, mempraktekkan catatan kecil, membawa catatan kecil, menghindari intrupsi, menjadwalkan rencana kegiatan tertentu per minggu, menjaga catatan harian, menjadwalkan waktu per hari, mengatur pekerjaan yang berhubungan dengan surat menyurat, menentukan baju setiap malam, mengenali situasi yang kacau, memiliki ruang kerja yang tidak teratur, mengatur tugas berdasarkan pilihan tertentu, melupakan daftar yang dibuat, mempercayai bahwa hari tidak bisa diperkirakan, menjadwalkan waktu yang terbuang atau tersia-sia, meninggalkan tempat atau lingkungan kerja dalam keadaan buruk, memisahkan surat-surat per hari dan tidak mengatur.

Maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik self management dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar konseli dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar konseli.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) tingkat kemampuan mengelola waktu belajar siswa saat pretest pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat posttest, tingkat kemampuan mengelola waktu belajar siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah (2) Pelaksanaan teknik self managemet dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan yaitu yaitu rational treatment, mespesifikkan masalah dan menentukan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, membuat rancangan dan implementasi, dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik self management, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. (3) Ada pengaruh tingkat kemampuan mengelola waktu belajar pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik self management. Artinya, penerapan teknik self management dalam konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar siswa secara signifikan di SMA Negeri 22 Makassar.

Sebagai saran dalam penelitian ini adalah Konselor dapat mempergunakan teknik self management dalam konseling kelompok sebagai teknik layanan untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar. Teknik self managemet dalam konseling kelompok dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, Gerald. (2015). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.
- Irawati, I., Honest Umami, K., & SS, M. (2017). Analisis Keterkaitan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas V SDN Pengkok 1 Tahun Ajaran 2016/2017 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. (2014). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. (2015). Psikologi Eksperimen, Edisi Ketiga. Malang : UMM Press.
- 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
- Nursalim, M. (2005). Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata
- Pamangsyah, A. (2015). Pengelolaan Waktu. Jakarta: Media Alex Kompetindo
- Prayitno dan Erman Amti. (2008). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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
- Slameto. (2013). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.