

Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Mengatur Waktu Belajar SMA Negeri 5 Enrekang

BEHAVIORISTIC CONSELING APPROACH WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO OVERCOME DIFFICULTIES IN MANAGING STUDY TIME AT SMA NEGERI 5 ENREKANG

Selfi Fatimah Marses*, Abdullah Pandang¹, Abdullah Sinring²

^{1,2,3}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Selfifatimah01@gmail.com

Abstrak (Bahasa Indonesia)

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingginya tingkat kesulitan mengatur waktu belajar pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Gambaran kesulitan mengatur waktu belajar siswa 2) Pelaksanaan teknik *self management* 3) Penerapan teknik *self management* dapat mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *quasi experimental design*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*, dengan menggunakan skala 1-4. Populasi penelitian ini sebanyak 30 siswa dan sampel penelitian sebesar 24 siswa yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 12 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrument skala kesulitan mengatur waktu belajar dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametric yaitu uji *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat kesulitan mengatur waktu belajar saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat kesulitan mengatur waktu belajar siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah, dan kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 2) pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang yaitu serta *self monitoring*, teknik *self contracting* dan *self reward*, *self control* dan yang terakhir evaluasi 3) Uji *t-test* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapat perlakuan teknik *self management* dimana diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari nilai α dengan demikian hipotesis (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Artinya, penerapan teknik *self management* dapat mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar di SMA Negeri 5 Enrekang

Kata Kunci: *Self Management, Kesulitan Mengatur Waktu Belajar*

Abstract (Bahasa Inggris)

The problem in this research is the high level of difficulty in managing study time for students. The aim of this research is to find out 1) Description of difficulties in managing students' study time 2) Implementation of self-management techniques 3) Application of self-management techniques can overcome difficulties in managing students' study time. This research uses a quantitative approach with a quasi experimental design model. The experimental design used was a non-equivalent control group design, using a scale of 1-4. The population of this research was 30 students and the research sample was 24 students who were the experimental group and the control group, each consisting of 12 students. Sampling was carried out using the proportionate stratified random sampling technique. Collecting data using a difficulty scale instrument for managing study and observation time. Data analysis uses descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely the *t-test*. The research results showed that 1) the level of difficulty in managing study time during the pretest in the experimental and control groups was in the high category. At the posttest, the level of difficulty in managing study time for experimental group students changed to the low category, and the control group remained in the high category. 2) the implementation of self-management techniques is carried out according to the procedures that have been designed, namely self-monitoring, self-contracting and self-reward techniques, self-control and finally evaluation. 3) The *t-test* shows that there is a significant difference between students who receive self-management technique treatment where The significance value obtained is smaller than the α value, thus the hypothesis (H_0) is declared rejected and the working hypothesis (H_1) is accepted. This means that applying self-management techniques can overcome difficulties in managing study time at SMA Negeri 5 Enrekang

Keywords: Self Management, Difficulty Managing Study Time

1. PENDAHULUAN

Perilaku kesulitan mengatur waktu belajar secara umum diartikan sebagai perilaku siswa yang tidak teratur dalam membagi waktu belajar. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Hakim, 2018) bahwa kesulitan mengatur waktu belajar itu dikarenakan individu yang bersangkutan tidak bisa menempatkan kegiatan belajarnya sebagai kegiatan yang lebih utama daripada kegiatan-kegiatan lain. Siswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu belajar biasanya ditandai dengan kegiatan belajar siswa yang tidak dapat terlaksana secara optimal (Parwati, 2018).

Safitri, dkk, 2019 menyatakan bahwa siswa menjadi lupa belajar sehingga tugas sekolah menjadi tertunda dan terbengkalai sehingga dapat menimbulkan perilaku kesulitan mengatur waktu belajar, siswa yang mengerjakan tugas secara tidak tepat waktu, dan banyak siswa yang mengabaikan tugas. Kesulitan mengatur waktu belajar di sekolah seperti nilai ulangan semester tidak tuntas karena terkendala di nilai tugas harian yang tidak dikerjakan sehingga menyebabkan tidak naik kelas jika tidak menuntaskan nilai ulangan akhir semester.

Kesulitan mengatur waktu belajar siswa seperti rendahnya tanggung jawab tugas, manajemen waktu yang buruk, sehingga siswa akan tidak tepat waktu saat jam masuk sekolah, telat mengumpulkan tugas dan lain-lain. Fenomena tersebut tentu dikarenakan kurangnya keterampilan siswa dalam melakukan manajemen waktu yang menyebabkan mereka menggunakan waktu dengan tidak seimbang (Husainiah, 2020).

Berdasarkan fakta dilapangan hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 5 Enrekang, pada tanggal 7 Februari 2023 mengatakan bahwa sebagian besar siswa kelas XII IPS mengalami kesulitan mengatur waktu belajar hal itu ditandai dengan tugas yang diberikan banyak yang tidak diselesaikan, sering terlambat ke sekolah, dan nilai ulangan menurun. Siswa yang mengalami kesulitan mengatur jadwal waktu belajar dikarenakan karena tidak adanya jadwal pengklasifikasian antara yang prioritas dan yang bukan prioritas. Berdasarkan hasil angket yang pernah dibagikan pada siswa yang berjumlah 92 siswa kelas XII IPS, rata-rata mengalami kesulitan mengatur waktu belajar yang tinggi dengan rata-rata 61,4 %, hasil angket yang paling umum dialami siswa adalah siswa memilih bekerja (buruh tani bawang merah).

Hasil wawancara wali kelas pada tanggal 8 Februari siswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu belajar lebih memilih bekerja (karyawan

bawang) dibandingkan ke sekolah karena tergiur akan upah yang diperoleh dari bekerja dan berdasarkan

hasil angket yang diperoleh calon peneliti mewawancarai beberapa siswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu belajar (antara buruh tani bawang merah atau belajar) dan rata-rata jawaban yang diucapkan siswa hampir sama yaitu memilih bekerja (buruh tani bawang merah) dibandingkan belajar.

Dari keterangan guru BK dan wali kelas SMA Negeri 5 Enrekang pada tanggal 8 Februari 2023 peneliti juga melakukan wawancara singkat dengan salah satu siswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu belajar, siswa mengungkapkan faktor-faktor penyebab perilaku kesulitan mengatur waktu belajar dilakukan seperti, ditandai dengan tugas yang diberikan tidak dikerjakan, nilai ulangan menurun yang disebabkan karena pengaturan waktu belajar yang tidak disklasifikasikan antara yang diprioritaskan dengan yang tidak diprioritaskan serta banyak yang menunda-nunda waktu. Selain itu kesulitan mengatur waktu belajar dikarenakan siswa lebih memilih bekerja (buruh tani bawang merah) dibandingkan ke sekolah karena tergiur upah yang diperoleh saat bekerja.

Skinner (Muthmainnah, 2021) menyatakan bahwa hal ini sejalan dengan teori behavioristik yang menyatakan bahwa semua perilaku dapat dijelaskan oleh sebab-sebab lingkungan, bukan oleh kekuatan internal melainkan berfokus pada perilaku yang dapat diamati. Berkaitan dengan perilaku kesulitan mengatur waktu belajar diatas pada dasarnya sudah dilakukan upaya untuk mengurangi perilaku kesulitan mengatur waktu belajar yaitu upaya guru diantaranya dengan cara memberikan teguran, menasehati, dan konseling individu. Hasil dari upaya tersebut belum efektif untuk mengurangi perilaku kesulitan mengatur waktu belajar terlihat dari sisi pelaku kesulitan mengatur waktu belajar yang masih kesulitan mengatur waktu belajar sampai sekarang dan guru masih menemukan siswa yang masih kesulitan mengatur belajarnya.

Kesulitan mengatur waktu belajar yang dialami siswa terjadi karena siswa tidak dapat menetapkan prioritas antara belajar dan kegiatan lain sehingga kesulitan mengatur waktu belajar dapat diatasi dengan menggunakan teknik *self management* karena dengan teknik *self management* siswa dapat mengubah perilaku yang awalnya maladaptif menjadi adaptif. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Thompson (Astuti, 2020) bahwa *self management* lebih

menitikberatkan pada kemauan dan kemampuan konseli untuk mengubah dan mengatur tingkah lakunya sendiri.

Dengan adanya masalah tersebut maka diperlukan cara atau teknik dalam mengatasi masalah tersebut. Ada banyak teknik yang digunakan dalam mengatasi siswa yang mengalami perilaku kesulitan mengatur waktu belajar salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *self management* yang berasal dari pendekatan behavioristik.

Teknik *self management* digunakan dalam mengatasi masalah kesulitan mengatur waktu belajar siswa karena seseorang dalam usahanya untuk mencapai waktu yang efektif yang sesuai dengan keinginannya salah satunya dipengaruhi oleh pengelolaan diri (*self management*). Menurut (Sa'diyah, 2020) teknik *self management* bertujuan mempelajari dan memahami perilaku individu dengan mengubah perilaku yang awalnya maladaptif menjadi adaptif. Teknik *self management* dipilih untuk mengatasi siswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu belajar karena teknik *self management* bertujuan untuk mempelajari dan memahami tingkah laku seseorang dimana setiap siswa memiliki keterampilan mengarahkan diri sendiri untuk mengubah tingkah lakunya kearah yang lebih positif, sehingga siswa dapat mengurangi kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Sedangkan menurut Stewart & Lewis (Agussalim, 2021), bahwa dalam bidang konseling *self management* disebut behavioral self-control yang menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Dalam penelitian ini, *self management* dilaksanakan sebagai teknik dalam konseling kelompok dan siswa diharapkan terlibat dalam langkah-langkah dan program perubahan tingkah laku.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Elviana, 2022), penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kesulitan membagi waktu dan melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Karim, 2019) dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa penerapan konseling kelompok *self management* yang diberikan pada 6 orang siswa kelas X-MIA 4 SMAN 3 Sidoarjo yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajar, yang bertujuan untuk

membantu siswa yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajar, menjadi lebih mudah lagi dalam mengelola waktu belajarnya serta meningkatkan kesadaran pentingnya belajar. Penelitian lainnya dilakukan oleh (Yunuarti, 2021) dari hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa pengaruh teknik *self management* dalam konseling kelompok memiliki pengaruh yang signifikan kemampuan manajemen waktu belajar siswa kelas XI di SMP Negeri 24 Surabaya.

Berdasarkan uraian di atas, maka teknik *self management* diharapkan dapat membantu mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa, maka dengan itu calon peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan Mengatur Waktu Belajar SMA Negeri 5 Enrekang".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesulitan Mengatur Waktu Belajar

Kesulitan dalam mengatur waktu belajar adalah tidak menentukan prioritas dan perencanaan untuk memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan segala sesuatunya dengan memuaskan. Kesulitan dalam mengatur waktu belajar adalah ketidakmampuan membuat dan mengikuti jadwal belajar dalam konteks aktivitas yang memperebutkan perhatian, misalnya waktu bermain, keluarga, organisasi, dan pekerjaan alih-alih memprioritaskan studi (Golberg, 2020). Kesulitan mengatur waktu belajar berarti terjebak dalam fase krisis yang memaksa seseorang harus terus bergelut dengan tugas-tugas yang semakin penting dan mendesak. Hal-hal penting perlu diatasi sebelum menjadi mendesak, artinya fokus pada membina hubungan, menulis pernyataan misi pribadi, dan perencanaan jangka panjang (Gea, 2021).

Kesulitan dalam mengatur waktu belajar menjadi masalah bagi sebagian besar anak-anak dan banyak orang dewasa Schunk dalam (Pertwi, 2018). Seringkali permasalahan kurangnya waktu belajar dijadikan alasan untuk tidak menyelesaikan pekerjaan rumah. Apalagi ketika siswa mencapai jenjang pendidikan yang lebih tinggi, mereka akan beradaptasi dengan jadwal sekolah yang semakin padat. Faktanya, mereka kurang memiliki keteraturan dan disiplin untuk menggunakan waktu mereka secara efektif.

2.2. Teknik *Self Management*

Menurut (Gie, 2018) teknik *self management* meliputi memotivasi diri sendiri untuk maju, mengelola seluruh unsur kemampuan pribadi,

mengendalikan kemampuan berbuat baik pada tubuh, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan agar lebih sempurna. Sedangkan menurut (Abdullah, 2019), dalam teknik *self management* terdapat kekuatan psikologis yang membantu setiap individu mengarahkan pengambilan keputusannya, menentukan pilihannya, dan mengidentifikasi cara efektif untuk mencapai tujuannya.

Teknik *self management* digunakan dalam mengatasi masalah kesulitan mengatur waktu belajar siswa karena seseorang dalam usahanya untuk mencapai waktu yang efektif yang sesuai dengan keinginannya salah satunya dipengaruhi oleh pengelolaan diri (*self management*). Menurut (Sa'diyah, dkk, 2020) teknik *self management* bertujuan mempelajari dan memahami perilaku individu dengan mengubah perilaku yang awalnya maladaptif menjadi adaptif. Teknik *self management* dipilih untuk mengatasi siswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu belajar karena teknik *self management* bertujuan untuk mempelajari dan memahami tingkah laku seseorang dimana setiap siswa memiliki keterampilan mengarahkan diri sendiri untuk mengubah tingkah lakunya kearah yang lebih positif, sehingga siswa dapat mengurangi kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Sedangkan menurut Stewart & Lewis (Agussalim, 2021), bahwa dalam bidang konseling *self management* disebut behavioral self-control yang menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Dalam penelitian ini, *self management* dilaksanakan sebagai teknik dalam konseling kelompok dan siswa diharapkan terlibat dalam langkah-langkah dan program perubahan tingkah laku.

3 METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model yang digunakan *quasi experimental design*. Artinya, memberikan perlakuan kontrol kepada kelompok-kelompok utuh, memberikan pretest kepada kedua kelompok, melaksanakan kegiatan perlakuan eksperimental hanya dengan kelompok eksperimen, dan memberikan *posttest* untuk melihat perbedaan di antara kedua kelompok (Wulandari, 2022)

3.2 Variabel dan Desain Penelitian

Variabel independen (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah pendekatan behavioristik teknik *self management* karena dengan penerapan pendekatan behavioristik dapat mempengaruhi dependen. Sementara itu, (Herikusuma, 2022) mengemukakan bahwa variable dependen (variable terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah kesulitan mengatur waktu belajar.

Desain eksperimen yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*. Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembandingan (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah *test* yaitu yang diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah *treatment*.

Tabel 3.1 Desain *Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃		O ₄

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 5 Enrekang yang teridentifikasi kesulitan mengatur waktu belajar. Berdasarkan observasi awal melalui wawancara dan penyebaran angket awal pada siswa kelas XII IPS SMA Negeri 5 Enrekang diketahui jumlah siswa yang teridentifikasi perilaku kesulitan mengatur waktu belajar pada kategori tinggi yaitu 30 orang.

Prosedur sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* peneliti mengambil sampel sebanyak 24 orang siswa yang teridentifikasi memiliki perilaku kesulitan mengatur waktu belajar dengan pertimbangan agar dinamika kelompok yang berlangsung efektif dan bermanfaat bagi para anggota kelompok. Kemudian dengan cara menggunakan tabel "*Random Numbers*" dubagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok.

3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang merupakan adaptasi dari penelitian terdahulu.

Kuesioner adalah daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang disusun berdasarkan tujuan penelitian atau konstruk variabel tertentu yang dikaji oleh peneliti. Angket diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang perilaku kesulitan mengatur waktu belajar baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan (teknik *self management*) dengan menggunakan model skala likert, dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan sangat sesuai (STS). Jumlah item pertanyaan angket kesulitan mengatur waktu belajar adalah 50 item dengan jumlah responden 30 orang. Berdasarkan hasil uji validasi dengan SPSS menunjukkan bahwa terdapat 26 item pernyataan yang valid dan sebanyak 22 item pernyataan yang tidak valid. Perhitungan uji reliabilitas angket diterima, jika nilai $\alpha > 0,70$. Hasil uji reliabilitas adalah 0,693, yang artinya lebih besar dari 0,70 sehingga item dalam angket kesulitan mengatur waktu belajar siswa dinyatakan reliabel.

5. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yaitu suatu teknik untuk mengungkapkan dan memaparkan pendapat dari responden berdasarkan jawaban dari instrumen penelitian yang telah diajukan oleh peneliti. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran perilaku kesulitan mengatur waktu belajar sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase, dengan menggunakan aplikasi SPSS 25,0 for windows.

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogeny. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data menggunakan aplikasi SPSS 25,0 for windows.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai kesulitan mengatur waktu belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Enrekang.

Tingkat kesulitan mengatur waktu belajar pada siswa diperoleh melalui penyebaran angket di kelas XII. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian angket kesulitan mengatur waktu belajar. Berikut ini disajikan data tingkat kesulitan mengatur waktu belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Enrekang hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 4.1 Tingkat Kesulitan Mengatur Waktu belajar pada Kelompok Eksperimen

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	77,58	66-84,5	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	53,00	46,5-65	Rendah

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat kesulitan mengatur waktu belajar siswa untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *self management* sebanyak 5 kali pertemuan dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Tabel 4.2 Tingkat Kesulitan Mengatur Waktu Belajar Kelompok Kontrol

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Kontrol	77,83	66-84,5	Tinggi
<i>Posttest</i>	Kontrol	70,58	66-84,5	Tinggi

Penyajian hasil penelitian dapat dilakukan dengan cara deskriptif (naratif), menggunakan tabulasi, tabel atau grafik, atau dengan menggunakan gabungan dua atau ketiganya secara sekaligus. Penggunaan ketiga cara tersebut disesuaikan dengan jenis data dan sejauh mana deskripsi data akan dijelaskan. Misalnya, pada awal peneliti memaparkan narasi temuannya, kemudian didukung dengan sajian data dalam bentuk tabulasi, tabel atau grafik. Peneliti juga menyajikan data-data hasil penelitian, kemudian didukung grafik dilanjutkan deskripsi naratif.

Penerapan teknik *self management* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kesulitan

mengatur waktu belajar siswa di SMA Negeri 5 Enrekang dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *t*. pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *self management* dapat mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: “teknik *self management* tidak dapat mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa di SMA Negeri 5 Enrekang”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika nilai $sig \geq 0,05$.

Tabel 4.3. Hasil Analisis Uji Independent t-test

Kelompok Penelitian	Rata-Rata(Mean)			t	Sig	Ket
	Pretest	Posttest	Gain Score			
Eksperimen	77,58	53,00	24,8	6,953	000	H_0 ditolak
Kontrol	75,58	70,58	5,25			

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 25 for windows

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25,00 for windows (uji *t-test*) diperoleh nilai sig (*2-tailed*) = 0.000 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Kriteria hipotesis yang diajukan pada hipotesis nihil yaitu tolak H_0 jika nilai sig lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Berdasarkan asumsi tersebut maka dibuat kriteria yaitu signifikansi (0.000) < α (0,05) yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rerata *gain score* kelompok eksperimen sebesar 30 dan kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 24,8. Artinya penambahan nilai *gain score* pada siswa yang diberikan perlakuan berupa teknik *self management* (kelompok eksperimen) lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan layanan (kelompok kontrol). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *self management* secara signifikan dapat mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik *self management* maka perilaku kesulitan mengatur waktu belajar siswa akan menurun.

4.2. Pembahasan Penelitian

Pengamatan peneliti di awal penelitian terkait gambaran kesulitan mengatur waktu belajar siswa sebelum diberikan intervensi berupa konseling dengan teknik *self management* diperoleh hasil, bahwa siswa

melakukan perilaku-perilaku yang mencerminkan rendahnya kesulitan mengatur waktu belajar yang diperkuat dengan hasil *pretest* siswa yang menjadi sampel penelitian.

Hasil *pretest* pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Enrekang menunjukkan tingkat kesulitan mengatur waktu belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya perilaku kesulitan mengatur waktu belajar siswa ditunjukkan siswa dengan tugas yang diberikan banyak yang tidak diselesaikan, sering terlambat ke sekolah, nilai ulangan menurun dan pekerjaan rumah tidak dikerjakan. Siswa yang mengalami kesulitan mengatur jadwal waktu belajar dikarenakan karena tidak adanya jadwal pengklasifikasian antara yang prioritas dan yang bukan prioritas, tidak dapat mengatur waktu antara belajar dengan pekerjaan (buruh tani bawang merah) atau tugas lain.

Kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang rendah akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses pembelajaran. Menurut (Bastomi, 2020) dalam penelitiannya masalah emosi dan perilaku serta kesulitan belajar dianggap menghambat proses belajar siswa sehingga mempengaruhi prestasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengatur waktunya dalam mengembangkan sikap positif baik di rumah maupun di sekolah agar perkembangan yang optimal dapat tercapai. Menurut Ladd dan Dinella (Yusran, 2020) perilaku keterlibatan dan kesiapan belajar siswa sangatlah penting, karena perilaku tersebut mendukung proses pembelajaran agar dapat berjalan dengan baik. Mengingat siswa sangat sulit mengatur waktu belajarnya, maka dilakukan penanganan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*. Pemberian konseling dengan teknik *self management* kepada siswa bermanfaat karena dengan adanya kegiatan tersebut siswa akan diarahkan untuk mampu dengan sendirinya menemukan solusi dari permasalahan dialaminya. Hal tersebut sejalan oleh penelitian yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* ini dapat mengurangi kesulitan mengatur waktu belajar siswa.

Salah satu teknik yang digunakan untuk mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa adalah teknik *self management*. *Self management* dalam penerapannya lebih menekankan pada bagaimana membantu siswa mengontrol atau memenajemen dirinya serta mampu untuk mengatasi permasalahannya. Dalam penelitian ini yang menjadi permasalahan siswa adalah adanya perilaku kesulitan mengatur waktu belajar atau

dengan kata lain kurangnya kesediaan dan keterlibatan siswa dalam belajarnya yang disebabkan oleh perilaku maladaptif atau kebiasaan belajar siswa yang kurang baik. Menurut Gunarsa (Elviana, 2022) *self management* adalah salah satu bentuk teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku yang bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif dan merupakan suatu prosedur dimana individu yang mengatur perilakunya sendiri. (Sa'diyah, 2020) menyatakan bahwa dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien.

Sebelum menerapkan teknik *self management* dalam proses konseling, peneliti harus terlebih dahulu melakukan penilaian dan menghubungi atau terlibat dengan siswa. Hal ini dimaksudkan untuk membangun hubungan antara peneliti dan siswa serta menjalin kesepakatan dalam menentukan waktu sesi konsultasi.

Sesi pertama melaksanakan kegiatan konseling berupa identifikasi masalah, goal setting, serta self monitoring dengan cara mengamati atau mencatat diri melalui lembar pemantauan diri yang telah disediakan. Peacock (Utomo, 2020) mengemukakan bahwa *self-monitoring* adalah manajemen diri yang biasa digunakan dalam konseling yang mencakup dua proses: pengamatan diri dan perekaman diri. Pada sesi ini, siswa dapat mengidentifikasi masalah dan mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai dalam kaitannya dengan perilaku yang ingin diubah. Menurut Miltenberger (Utomo, 2020), tujuan pemantauan diri adalah untuk mengidentifikasi tujuan perilaku, perilaku kompetitif, menetapkan tujuan, memantau diri sendiri, memilih strategi manajemen diri yang tepat, dan mengevaluasi perubahan, menilai kembali strategi manajemen diri, dan menetapkan strategi pemeliharaan.

Sesi kedua dan ketiga peneliti menerapkan teknik *self contacting* dan *self reward* atau *self reinforcement*. Pada sesi ini peneliti mengajak siswa untuk melakukan kontrak perilaku atau berkomitmen dalam merubah perilakunya dengan membuat jadwal manajemen diri dan lembar kerja siswa sebagai homework bagi siswa dalam melakukan *self contracting* dan *self reward*. Komolasari (Asmaningrum, 2021) mengemukakan bahwa *self contracting* yaitu mengatur kondisi siswa menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara siswa dan konselor. Dengan adanya perjanjian atau ganjaran ini

bertujuan untuk mengendalikan perilakunya. Menurut (Putra, 2020) Penerapan *self contracting* dan *self reinforcement* diharapkan mampu mengajarkan siswa dalam membuat komitmen dan menepati komitmen yang dibuat dengan diri sendiri, serta bertanggung jawab terhadap komitmen tersebut.

Sesi keempat peneliti menerapkan teknik *self control*. Pada sesi ini peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai *self control* dan mengarahkan siswa untuk melakukan control diri dengan menuliskan hambatan yang dialami. Chita (Sudewi, 2021) mengemukakan bahwa *self control* atau mengatur variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku.

Keberhasilan teknik *self management* terlihat menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap berada pada kategori tinggi. Kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* berpengaruh positif dalam mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari observasi dan lembar kerja yang dibagikan kepada siswa. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses konseling dengan teknik *self management*.

Hal tersebut berarti pendekatan kondeling behavioristik dengan teknik *self management* dapat mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan bagru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar.

5 KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *self management* untuk mereduksi kesulitan mengatur waktu belajar pada siswa sebagai berikut: 1) Tingkat kesulitan mengatur waktu belajar siswa berada pada saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat kesulitan mengatur waktu belajar siswa pada kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 3) Berdasarkan hasil observasi siswa aktif dalam mengikuti pelaksanaan konseling kelompok mulai dari pertemuan pertama sampai pada pertemuan terakhir. Hal ini dapat

diketahui dari keaktifan siswa dalam mengemukakan pendapat dan permasalahan yang dialami serta aktif dalam mengisi lembar kerja. Dari keaktifan siswa dalam mengikuti konseling umumnya siswa sudah mulai dapat merasakan perubahan dalam mengatur waktu belajarnya. 2) Penerapan teknik *self management* menunjukkan ada perbedaan tingkat kesulitan mengatur waktu belajar yang signifikan pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Hipotesis (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1), artinya Penerapan teknik *self management* dapat mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa di SMA Negeri 5 Enrekang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. R. 2019. *Capailah Prestasimu*. Malang: Guapedia Publisher.
- Agussalim. 2021. Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 26 Bone. *Skripsi*. Makassar. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Asmaningrum, E. & M. 2021. Kemanjuran Teknik Self Contract dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Tugas. *Jurnal Prosiding*, 1418–1429.
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. 2020. Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat datang di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10 (1), 54–68.
- Bastomi, H. 2020. Pemetaan Masalah Belajar Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta dan Penyelesaiannya (Tinjauan Srata Kelas). *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4 (1).
- Elviana, T., Zamroni, E., & Rahardjo, S. 2022. Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik Self Management. *Muria Research Guidance and Counseling Journal*, 1 (2), 123–129.
- Gea, A. A. 2021. Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5 (2), 777–785.
- Gie, T. L. 2018. Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa. *Gadjah Mada University Press*.
- Golberg, D. 2020. *The Organized Student*. New York. *Simon & Schuster*.
- Hakim, T. 2018. *Belajar secara efektif*. Jakarta Puspaswara.
- Herikusuma, N. 2022. Penerapan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Learning Engament Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo. *Skripsi*. Makassar. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E & Ramli, M. 2020. Keefektifan Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self Managament untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa SMA yang Tinggal di Pondol Pesantren.
- Karim, A. O. A. 2019. Penerapan Konseling Kelompok Self Management untuk Mengatasi Kesulitan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-MIA SMAN 3 Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling Unesa*.
- Muthmainnah, L. 2021. Problem dalam Asumsi Psikologi Behavioris (Sebuah Telaah Filsafat Ilmu). *Jurnal Filsafat*, 27 (2).
- Parwati, N. N., Suryawan, I. P. P & Apsari, R. A. 2018. Belajar dan Pembelajaran. *PT. RajaGrafindo Persada*.
- Pertiwi, F. 2018. Hubungan antara Management Waktu dalam Belajar dengan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pengantar Akuntansi di SMK Negeri 8 Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Jakarta.
- Putra, D. A. P., Hestiningrum, E., & Pribadi, S. 2020. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Contracting and Reinforcement untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 308–317.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. 2020. Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6(2), 67–78.
- Safitri, E. A & Anira, N. 2019. Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prasangka Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41.
- Sudewi, I. G. A. A. K. 2021. Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Self Control Siswa SMA. *Skripsi*. Siangaraja: Universitas Ganesha.
- Utomo, P., & Z. 2020. Self-monitoring Techniques: Perbedaan Peningkatana Achievement Motivation Siswa SMA Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender). *Jurnal Hawa*, 2(2), 134–145.
- Wulandari, A. P. 2022. Penerapan Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Otkp di SMKN 8 Bandar Lampung. Lampung. Fakultas Tarbuyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Yusran, M. (2020). Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa SMP Negeri 1 Pare-Pare. *Skripsi*. Pare-Pare: Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN).