

**PENGARUH TEKNIK PENGELOLAAN DIRI
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
PENGELOLAAN WAKTU
(Studi Eksperimen dalam Layanan Konseling Kelompok
pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Reguler
Angkatan 2012)**

Asri Widyaningtyas¹⁾

Eka Wahyuni²⁾

Gantina Komalasari³⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penggunaan teknik pengelolaan diri (self-management) dengan layanan konseling kelompok terhadap peningkatan pengelolaan waktu. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler 2012, Universitas Negeri Jakarta pada bulan Juni-November 2012. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Weak Eksperimental Designs (desain tanpa kelompok kontrol) dengan kelompok One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah tujuh mahasiswa berdasarkan hasil pre-test pengelolaan waktu yang tergolong terendah. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa H_0 ditolak dengan nilai asymp. Sig sebesar $0,018 < \alpha < 0,05$ (2-tailed), yang berarti terdapat pengaruh pendekatan behavioral dengan teknik pengelolaan diri (self-management) pada layanan konseling kelompok terhadap peningkatan pengelolaan waktu mahasiswa Bimbingan dan Konseling reguler angkatan 2012. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test memperlihatkan peningkatan skor post-test pada mahasiswa yang memiliki keterampilan pengelolaan waktu positif.

Kata kunci: *Pengelolaan Waktu, Pengelolaan Diri, Konseling Kelompok.*

Pendahuluan

Adaptasi dilingkungan perguruan tinggi bagi mahasiswa baru tidak jarang menimbulkan permasalahan. Mahasiswa dituntut untuk dapat lebih mandiri dalam belajar di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa harus memiliki keterampilan belajar. Permasalahan yang umum dijumpai adalah masalah pengelolaan waktu dan pengelolaan wak-

tu adalah salah satu aspek yang harus dimiliki mahasiswa dalam keterampilan belajar karena berpengaruh pada masa depan. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni didapat bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2010-2011, lebih dari 50% memiliki keterampilan belajar yang rendah. Salah satu keterampilan belajar yang terendah adalah pengelolaan waktu. Didukung oleh hasil

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, asriwidyaningtyas@gmail.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, wahyuni.eka@gmail.com

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, gantina_komalasari@yahoo.com

wawancara pada sebelas mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler 2011, enam mahasiswa belum dapat mengelola waktu dengan baik karena adaptasi lingkungan belajar. Keadaan ini harus segera ditangani.

Penanganan permasalahan harus sesuai dengan program pembelajaran diperguruan tinggi dan program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi yaitu layanan yang diberikan dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi yang ada dalam diri, sehingga dapat mengembangkan kepribadian sesuai dengan potensi yang dimiliki dan dapat lebih siap terjun di masyarakat. Telah dilakukan penyaringan responden pada penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner pengelolaan waktu pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2012, dengan jumlah 90 mahasiswa. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dilakukan, peneliti memutuskan untuk memberikan layanan konseling kelompok pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling reguler 2012 yang berada pada skor total terendah untuk membantu meningkatkan pengelolaan waktu karena jumlahnya lebih banyak dibandingkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling non reguler 2012. Layanan konseling kelompok dipilih karena dalam permasalahan yang dibahas adalah permasalahan pribadi sesuai dengan salah satu karakteristik layanan konseling kelompok, dalam hal ini setiap anggota kelompok memiliki permasalahan pribadi yang sama yaitu pengelolaan waktu dan dianggap lebih efektif dalam menangani permasalahan pengelolaan waktu.

Pendekatan yang dipilih dalam layanan konseling kelompok ini adalah pendekatan behaviorial dengan teknik pengelolaan diri. Pendekatan behaviorial dengan teknik pengelolaan diri memiliki perencanaan dan strategi-strategi yang dapat memandirikan mahasiswa dengan pembentukan tingkah laku melalui pengkondisian. Selain itu, mengacu pada pendapat Garry Martin dan Joseph Pear (1992), Myron H. Dembo (2004) yang mengatakan bahwa behaviorial terapi dengan teknik pengelolaan diri dapat digunakan untuk seseorang yang sulit belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu dan melalui strategi-strategi yang ada dalam teknik pengelolaan diri dapat meningkatkan pengelolaan waktu seseorang.

Kajian Teori Pengelolaan Waktu

Pengelolaan waktu setiap orang berbeda-beda disesuaikan dengan kepribadian orang tersebut dalam mencapai tujuan dan pemilihan kegiatan dalam mencapai tujuan dengan didukung oleh motivasi diri. Pengelolaan waktu merupakan keterampilan dasar dalam belajar karena dengan pengelolaan waktu yang baik akan membawa mahasiswa pada kesuksesan, jika mahasiswa tidak dapat mengelola waktu dengan baik akan mengakibatkan kegagalan.

Terdapat empat strategi dalam penggunaan waktu sehingga pengelolaan waktu lebih efektif dan produktif (Peter Levin, 2007), yaitu:

- 1) Strategi berpikir
Strategi berpikir dapat diartikan berpikir sebelum bertindak, tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, dan berpikir tentang bagaimana membuat penggunaan waktu terbaik dari waktu yang ada.
- 2) Ide strategi penggunaan waktu
Strategi berpikir menyiratkan strategi dalam menggunakan waktu, rencana bagaimana menggunakan waktu dalam mencapai tujuan
- 3) Membuat strategi penggunaan waktu
Tidak mudah dalam mencapai tujuan karena terdapat hambatan baik yang berasal dari dalam diri maupun luar diri, untuk itulah membuat strategi pengelolaan waktu sangat dibutuhkan.
- 4) Menerapkan strategi penggunaan waktu
Ide-ide dan strategi-strategi yang telah dibuat harus tetap dilaksanakan.

Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah sebuah proses pribadi antara konselor dan beberapa orang anggota bagaimana mengeksplor diri mereka dan keadaan mereka dalam suatu usaha untuk memperbaiki tingkah laku dan sikap anggota kelompok.

Menurut Sheldon (1969), terdapat dua tahap utama dalam tahap konseling kelompok yaitu:

- 1) Tahap pertama. Pada tahap pertama pemimpin kelompok menyampaikan harapan, tujuan kelompok, dan jadwal kegiatan yang akan dilakukan.
- 2) Tahap terakhir. Kegiatan yang dilakukan terus

menerus, seorang pemimpin kelompok memper-
timbang bagaimana mengakhiri pertemuan.

Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral adalah pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan tingkah laku manusia dari yang malasuai menjadi sesuai. Pandangan behavioristik terhadap manusia, adalah pada dasarnya manusia tidak membawa bakat apa-apa. Terdapat beberapa teknik dalam pendekatan behavioral yaitu pembentukan tingkah laku, metode relaksasi, penguatan, modeling, pelatihan keterampilan sosial, program pengelolaan diri, disensitisasi sistematis, pelatihan tingkah laku, dan teknik multi modal lainnya.

Tahap-tahap dalam konseling behavioral adalah:

- 1) Asesmen bertujuan untuk menentukan apa yang dapat dilakukan konselor saat ini. Dalam asesmen dilakukan teknik ABC. A (antecedent): pencetus terjadinya perilaku, B (behavioral): tingkah laku yang menjadi masalah, C (consequence): konsekuensi atau akibat yang ditimbulkan oleh perilaku yang menjadi masalah.
- 2) Penetapan tujuan. Konselor bersama-sama dengan konseli menetapkan tujuan berdasarkan informasi.
- 3) Mengimplementasikan teknik.
- 4) Evaluasi untuk melihat keefektifan konselor dan keefektifan teknik dalam mengubah tingkah laku yang diinginkan.

Teknik Pengelolaan Diri

Teknik pengelolaan diri merupakan proses klien mengatur perubahan tingkah laku diri dengan satu atau beberapa strategi, dengan rangsangan internal maupun eksternal untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan dengan pengawasan dalam melaksanakan proses tersebut.

Strategi dalam teknik pengelolaan diri, yaitu:

- 1) Mengawasi diri (*Self monitoring*): suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.
- 2) Pengawasan rangsangan luar (*Stimulus control*): kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau antesenden atas respon

tertentu.

- 3) Penghargaan diri (*Self reward*): digunakan untuk membantu mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.
- 4) Mengikat/mengekang diri (*Self contracting*): membantu konseli untuk membuat perencanaan perubahan diri, langkah-langkah, dan resiko yang konseli tetapkan sendiri.

Tahap-tahap dalam teknik pengelolaan diri, adalah:

- 1) Tahap Monitoring diri atau observasi diri: Konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti.
- 2) Tahap evaluasi diri: konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli sendiri.
- 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman: tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tujuh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler 2012 yang memiliki skor total terendah. Penelitian ini dilakukan pada bulan September-November 2012. Penelitian ini dilakukan sepuluh kali pertemuan kegiatan konseling kelompok dengan pemberian pre-test dan post-test. Kegiatan dilakukan di gedung Daksinapati lantai tiga.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan weak experiment design. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling purposive karena hanya mahasiswa yang memiliki skor terendah yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner "pengelolaan waktu" untuk melihat perbedaan data pre-test dan post-test dengan menggunakan skala Likert dalam menganalisa skor. Setelah dilakukan uji coba instrumen pada 50 responden didapat 38 item yang valid dan 18 item yang drop. Sedangkan berdasarkan rumus alpha cronbach didapat nilai reliabilitas sebesar 0,9. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, peneliti memutuskan menggunakan 28 item yang mewakili setiap indikator untuk instrumen yang di-

gunakan dalam penelitian.

Analisa data hasil digunakan rumus wilcoxon match pairs test karena dalam analisa membandingkan dua data (*pre-test* dan *post-test*) yang berbentuk ordinal berjenjang. Berdasarkan analisa data dapat dilihat ada atau tidak pengaruh penggunaan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan pengelolaan waktu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kuesioner pengelolaan waktu yang didapat sebagai penyaringan anggota kelompok dan sebagai skor dasar (*pre-tes*) mahasiswa yang diberi perlakuan, didapat hasil sebagai berikut:

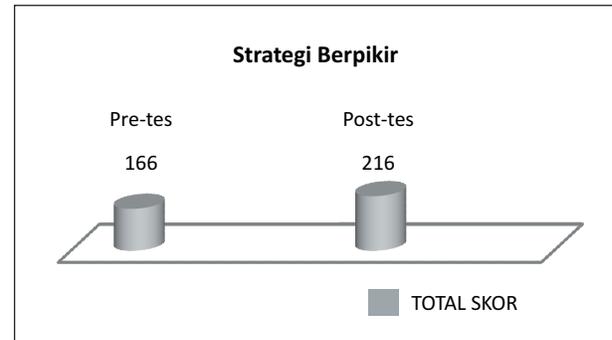
| Total Skor | Pre-Tes | Post-Tes |
|-----------------|---------|----------|
| | 599 | 728 |
| Mean | 86 | 104 |
| Standar Deviasi | 4 | 11 |

Berdasarkan data pre-tes dan post-tes dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan dalam skor total, yaitu sebesar 129 skor dari skor total pada saat pre-tes pada tujuh mahasiswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

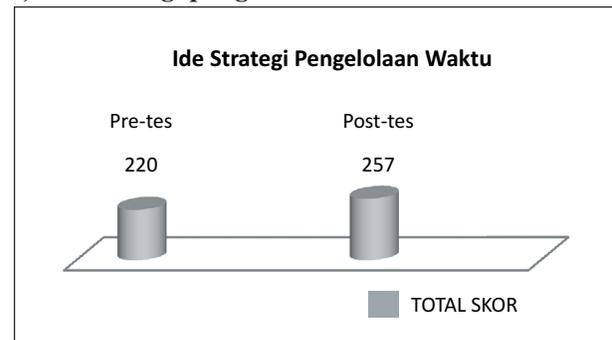
Penelitian dilaksanakan sebanyak delapan kali pertemuan. Pertemuan pertama yaitu tahap pembantuan yang dilakukan sebanyak satu kali. Pada tahap pembentukan dilakukan kegiatan pengenalan kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok, penetapan asas, peraturan, dan tujuan, serta penentuan jadwal kegiatan. Pertemuan selanjutnya yaitu tahap asesmen. Pada tahap asesmen dilakukan dua kali pertemuan untuk mengetahui dan menilai pengelolaan waktu selama ini. Lalu tahap selanjutnya yaitu tahap penetapan tujuan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Pada tahap penetapan tujuan kegiatan yang dilakukan adalah menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan target-target yang dapat mencapai tujuan tersebut. Tahap selanjutnya yaitu tahap uji coba yang dilakukan selama seminggu dan tidak diadakan pertemuan. Pertemuan terakhir dilakukan satu kali yaitu tahap evaluasi.

Adapun peningkatan skor setiap indikator atau komponen dalam pengelolaan waktu, adalah sebagai berikut:

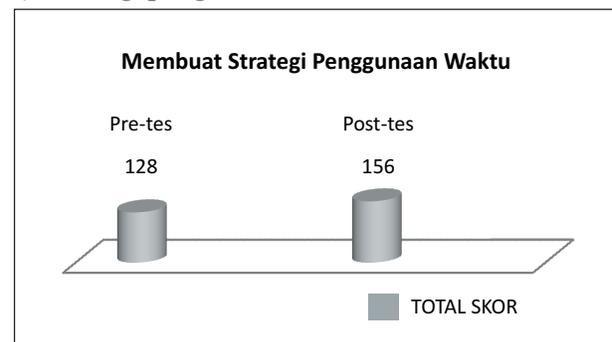
1) Strategi Berpikir



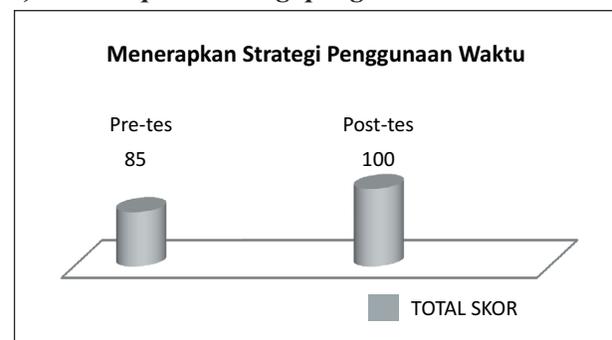
2) Ide strategi pengelolaan waktu



3) Strategi pengelolaan waktu



4) Menerapkan strategi pengelolaan waktu



Setiap indikator mengalami peningkatan, indikator yang mengalami peningkatan paling tinggi pada indikator pertama yaitu indikator strategi berpikir. Peningkatan skor total sebesar 49 skor dari data pre-tes dan data post-tes. Peningkatan skor selanjutnya pada indikator kedua yaitu indikator ide strategi pengelolaan waktu sebesar 37 skor. Selanjutnya peningkatan skor pada indikator ketiga yaitu indikator membuat strategi pengelolaan waktu sebesar 18 skor, dan peningkatan paling kecil terdapat pada indikator terakhir yaitu indikator menerapkan strategi. Pada indikator menerapkan strategi peningkatan terjadi sebesar 15 skor dari skor total pre-tes pada skor total post-tes.

Peningkatan skor total pada indikator dipengaruhi oleh peningkatan total skor setiap individu. Konseling kelompok diberikan pada tujuh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler 2012. Di bawah ini terdapat data hasil *pre-tes* dan *post-tes* per individu (anggota kelompok).

| Nama | Skor Total | | Peningkatan Skor |
|------|----------------|-----------------|------------------|
| | <i>Pre-tes</i> | <i>Post-tes</i> | |
| Nd | 78 | 120 | 42 |
| Ss | 85 | 118 | 33 |
| Ar | 87 | 101 | 14 |
| Nr | 86 | 97 | 11 |
| Ms | 86 | 98 | 12 |
| Yh | 90 | 100 | 10 |
| Sh | 87 | 94 | 7 |

Berdasarkan data pre-tes dan post-tes yang telah dilakukan, seluruh individu mengalami peningkatan skor. Peningkatan skor total pada data pre-tes dan data post-tes setiap individu yang diberi perlakuan ada yang meningkat tinggi dan ada beberapa individu yang peningkatannya tidak jauh berbeda pada skor total pre-tes dan skor total post-tes.

Berdasarkan data yang diperoleh, peningkatan skor pada dua anggota kelompok lebih banyak dibandingkan dengan peningkatan skor total anggota kelompok yang lain. Anggota kelompok yang

mengalami peningkatan lebih banyak dibandingkan anggota kelompok yang lain yaitu pada Nd dan Ss. Nd mengalami peningkatan skor dari skor total pre-tes dan skor total pada post-tes sebesar 42 skor, sedangkan pada Ss peningkatan skor total sebesar 33 skor. Anggota kelompok lainnya mengalami peningkatan tetapi tidak setinggi Ss dan Nd. Peningkatan yang paling kecil pada Sh yaitu sebesar 7 skor saat pre-tes dan post-tes. Perubahan ini bisa terjadi karena antusias dan keseriusan setiap anggota kelompok, terutama keseriusan Nd dan Ss dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok yang menyebabkan skor mereka meningkat lebih tinggi dibandingkan anggota kelompok lain.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan diatas, dapat dilihat peningkatan yang berbeda-beda setiap anggota kelompok. Setiap anggota kelompok mengalami perubahan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dan setiap anggota kelompok merasa senang mengikuti kegiatan konseling kelompok dan merasa kegiatan konseling kelompok bermanfaat karena anggota kelompok dapat memahami permasalahan dan membuat mereka mengetahui bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut.

Uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan rumus wilcoxon untuk melihat signifikansi digunakan SPSS 18, didapat bahwa nilai post-tes > pre-tes sebesar tujuh yang berada pada positive ranks. Hipotesis statistik yang didapat yaitu $Z_{Asymp.Sig}$ bernilai $0,018 < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh teknik pengelolaan diri terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan waktu pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling reguler angkatan 2012.

Kesimpulan dan Saran

Uji hipotesis penelitian menyatakan bahwa hasil dari perhitungan dengan rumus Wilcoxon menyatakan bahwa, H_0 ditolak karena nilai $Z_{Asymp.Sig}$ $0,018 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pendekatan behavioral dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler Angkatan 2012. Skor yang diperoleh pada saat sebelum diberi perlakuan (*pre-tes*) pada tujuh mahasiswa sebesar 599 dan setelah diberi perlakuan

kegiatan konseling kelompok behavioral (post-tes) pada tujuh mahasiswa didapat skor 728. Artinya keterampilan pengelolaan waktu tujuh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler angkatan 2012 yang diberi perlakuan mengalami peningkatan skor sebesar 129.

Saran-saran yang dapat dijadikan pertimbangan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah pendekatan behavioral dengan teknik pengelolaan diri dapat dijadikan alternatif bagi ULBK untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan pengelolaan waktu terutama dalam penjadwalan kegiatan dan komitmen mahasiswa dalam menjalankan kegiatan. Bagi mahasiswa yang menjadi responden, dapat lebih mengelola waktu dengan strategi-strategi dalam teknik pengelolaan diri yang telah diberikan, serta bagi peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan penggunaan pendekatan behavioral dengan teknik pengelolaan diri pada populasi yang lebih luas dan dapat digunakan kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Corey, Gerald. 2009. *Case Approach to Caounseling and Psychotherapy (Seven Edition)*. USA: Thomson Higher Education
- Dembo, Myron. H. 2004. *Motivation and Learning Strategies for College Success (A Self-Management Approach, Second Edition)*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. 2007. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Dobson, Keith. S. 2001. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (Second Edition)*. New York: The Guilford Press
- Glass, Sheldon D. 1969. *The Practical Handbook of Group Counseling*. Jhon Hopkins University
- Komalasari, Gantina, dan Eka Wahyuni. 2012. *Survey Penelitian Tentang Keterampilan Belajar Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2010-2011* Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ
- Levin, Peter. 2007. *Skilful Time Management*. London: Open University Press
- Martin, Garry, dan Joseph Pear. 1992. *Behavioral Modification "What it is and how to do it"*. New Jersey: Prentice-Hall
- Pauk, Walter, dan Ross J. Q. Owens. 2011. *How to Study in College*. Boston: Wadsworth
- Sugiyono. 2008. *Statistik Nonparametris: Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta