



**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK SELF KONTROL TERHADAP KEMAMPUAN
MANAJEMEN WAKTU BELAJAR MAHASISWA IBNU KATSIR
ANGKATAN 2018**

Moch. Imron Shodiqin, Wahid Suharmawan, ST. Fanatus Syamsiyah

¹⁾ Universitas PGRI Argopuro Jember

Email: Imronbkibka02@gmail.com, Suharmawan71@gmail.com,
Fannah.miq@gmail.com

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self Control* terhadap peningkatan manajemen waktu belajar. Adapun tahap-tahap model layanan ini dibagi menjadi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Penelitian ini menggunakan *True Experiment* dengan *Pre-test-Post-test Control Group Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random* dan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Skoring nilai dalam instrumen menggunakan skala likert dengan rentang skor 1, 2, 3, 4, dan selanjutnya data diolah untuk dianalisis menggunakan SPSS 25.00 for windows. Teknik analisis data menggunakan analisis non parametrik. Hasil penelitian terhadap mahasiswa ibnu katsir terkait kemampuan manajemen waktu belajarnya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil skor *post-test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana peningkatan pemahaman kelompok eksperimen lebih tinggi (28,950%) dibandingkan dengan kelompok kontrol (16,243%). Berdasarkan data di atas diperoleh kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik self control berpengaruh terhadap kemampuan manajemen waktu belajar mahasiswa Ibnu Katsir.

Kata kunci : *Konseling Kelompok, Self Control, Manajemen Waktu Belajar.*

ABSTRACT: This study aims to determine the effect of group counseling with self-control techniques on improving study time management. The stages of this service model are divided into the formation stage, the transition stage, the activity stage and the termination stage. This research uses True Experiment with Pre-test-Post-test Control Group Design. Sampling using random technique and purposive sampling. Collecting data using questionnaires, interviews, and documentation. The score in the

instrument uses a Likert scale with a score range of 1, 2, 3, 4, and then the data is processed for analysis using SPSS 25.00 for windows. Data analysis techniques using non-parametric analysis. The results of research on students of Ibnu Katsir related to their study time management abilities show that there is a significant influence. This can be proven through the results of the post-test scores between the experimental group and the control group, where the increase in understanding of the experimental group was higher (28.950%) compared to the control group (16.243%). Based on the data above, it can be concluded that group counseling with self-control techniques has an effect on the ability to manage learning time for Ibnu Katsir students.

Keywords: *Group Counseling, Self Control, Study Time Management.*

PENDAHULUAN

Manajemen waktu adalah proses untuk melakukan kontrol atas waktu dengan batas tertentu untuk melakukan tugas-tugas tertentu. bahwa manajemen waktu adalah membuat waktu jadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektivitas dan efisiensi juga produktivitas, Forsyth (dalam Barr, 2016). Dalam kegiatan pembelajaran, seorang guru memandang siswanya sebagai manusia yang memiliki potensi intelektual, sehingga peran guru tidak hanya memberikan informasi saja, melainkan harus membimbing siswanya agar berperan lebih aktif. Tuntutan untuk memutakhir-kan pembelajaran menjadi suatu keharusan bagi seorang guru.

Perlu adanya membiasakan diri, membuat program dalam peningkatan manajemen waktu berdasarkan kuadran waktu masing-masing, membuat pedoman beraktivitas untuk mengefektifkan waktu dalam pengelolaannya. Oleh karenanya, manajemen waktu belajar sangatlah dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai tujuan utama.

Setiap manusia memiliki kesadaran waktu yang berbeda-beda dan adakalanya kesadaran itu butuh dorongan dari pihak lainnya, adakalanya timbul dari kesadaran diri sendiri. Mahasiswa yang seharusnya sudah bisa membagi waktunya agar semua tugas-tugasnya terselesaikan dengan sempurna dan tepat waktu. Namun kenyataannya ternyata masih ada mahasiswa yang memiliki kesulitan dalam memanajemen waktu belajarnya semaksimal mungkin. Sehingga peneliti mencoba untuk memberikan layanan kepada mahasiswa yang masih belum kuat kesadarannya atas pentingnya manajemen waktu belajar dalam kehidupan sehari-hari.

Tidak dapat dipungkiri bahwasanya dalam keseharian ada mahasiswa yang suka mengumpulkan tugas terlambat, telat masuk kuliah, bolos kuliah, mengerjakan tugas tergesa-gesa hanya untuk menghilangkan kewajiban mengumpulkan tugas semata, bahkan beberapa mahasiswa menambah semester perkuliahnya, sehingga pada saat kelulusan sangat berpengaruh dengan biaya yang harus menambah, dan akreditasi kampus yang terpengaruh karena keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Kasus serupa juga dibahas oleh NR. Hakim kk. Terhadap mahasiswa keperawatan angkatan VIII Stikes Bina Usaha Bali. Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan kesadaran mahasiswa dalam kemampuan manajemen waktu belajar. Hal ini dapat dilihat dari sedikitnya mahasiswa yang wisuda ditahun 2023.

Adapun faktor-faktor yang menjadi kendala dalam kemampuan manajemen waktu belajar (1) tidak mampu membuat prioritas (2) sulit keluar dari zona nyaman (3) prokrastinasi dalam melakukan tugas utama (4) sulitnya mendelegasikan tugas-tugas dalam organisasi (5) tidak berani berkata tidak. Sehingga dapat mengganggu jalannya manajemen waktu mahasiswa. Dengan faktor-faktor tersebut dapat menjadikan keterlambatan kelulusan mahasiswa. Berdasarkan hasil pre-test awal diketahui bahwa ada nilai yang masih rendah. Terbukti masih banyak siswa yang berada ditingkat rendah yaitu antara nilai 66-104 yang ditetapkan melalui rumus yang sudah ditentukan.

Secara lebih spesifik, layanan konseling kelompok yang cocok untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu belajar yaitu teknik Self Control. Self Control merupakan perasaan bahwa seseorang dapat mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkannya dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkannya (Andrianti, 2021). Karena dalam manajemen waktu memang diharapkan kita bisa memilih dan menghindari kegiatan yang membuat seseorang lalai terhadap tugas-tugasnya.

Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok dengan teknik self control terhadap kemampuan manajemen waktu belajar mahasiswa Universitas PGRI Argopuro Jember yang sekaligus bermukim di Pesantren Ibnu Katsir (2) Agar dapat mengetahui tingkat kemampuan manajemen waktu belajar mahasiswa Ibnu Katsir angkatan 2018

METODE PENELITIAN

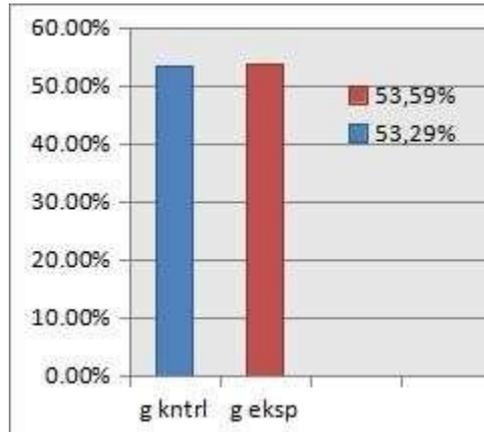
Pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian ini diadakan pemberian treatment terhadap mahasiswa yang menjadi kelompok eksperimen. Penelitian ini akan menggunakan desain *pre-test post-test control group design*. Desain ini merupakan turunan dari *True Experiment Design*. Ciri dari desain ini adanya sampel dipilih secara random, baik kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol (Sugiono 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan dalam penelitian ini terdiri dari 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama peneliti memberikan pre-test kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pertemuan kedua peneliti memberikan treatment kepada kelompok eksperimen dengan alokasi 2 kali 60 menit dalam satu kali pertemuan. Dan pertemuan terakhir dengan memberikan post-test kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Daripada itu maka dihasilkan data pre-test dan post-test mahasiswa kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dan hasil tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

Pre-test dan post-test

Kriteria analisis disini dicari dengan menjumlahkan semua hasil pre-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis data kemampuan manajemen waktu belajar mahasiswa dari skor rata-rata yang diperoleh pada kelompok eksperimen pada pre-test adalah 53,59%. Sedangkan kelompok kontrol melalui hasil pre-test menikan sebesar 53,29%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok tersebut, kelompok eksperimen memiliki peningkatan yang lebih signifikan daripada kelompok kontrol. Rerata hasil persentase selisih nilai pre-test antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini:



Gambar 1. Rerata selisih nilai pre-test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

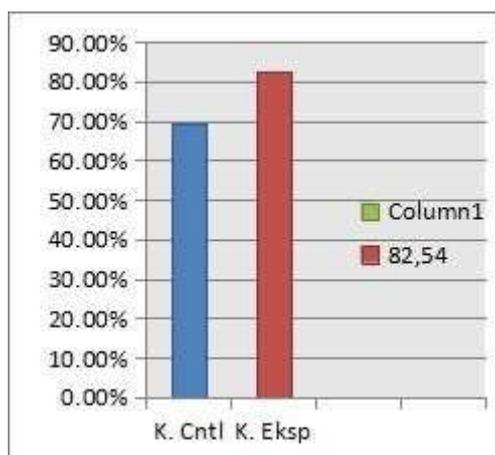
Hasil Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa

Hasil nilai angket mahasiswa setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self control terhadap kelompok eksperimen memperoleh hasil rata-rata sebesar 149,4 dan dapat dipersentasekan menjadi 82,54%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self control dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan belajar mahasiswa.

Sedangkan perolehan nilai rata-rata kelompok kontrol juga meningkat yaitu 125,8 yang dipersentasekan menjadi 69,50%. Dengan demikian, maka dapat dilihat dari hasil antara kedua kelompok menunjukkan adanya peningkatan yang lebih signifikan terhadap kelompok eksperimen daripada kelompok kontrol

Dengan menerapkan layanan konseling kelompok teknik self control dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar mahasiswa. Mahasiswa mulai mendaftarkan dirinya untuk seminar proposal skripsi, sidang skripsi dan mulai memaksimalkan waktunya dengan kegiatan lainnya yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.

Dengan demikian untuk perbandingan hasil perbandingan post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah melalui beberapa tahapannya yaitu sebagai berikut:



Gambar 2. Rerata Persentase Hasil Belajar Siswa Siklus I dan Siklus II

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan data dari hasil pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan layanan konseling kelompok teknik self control dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar mahasiswa, hal ini dapat dilihat dari persentase rata-rata hasil perbandingan antara hasil post-test kelompok eksperimen terhadap kelompok kontrol yang memiliki nilai yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling lebih berpengaruh daripada tanpa pemberian layanan konseling yaitu sebesar 13,04%.
2. Teknik *Self Control* memiliki nilai yang baik dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu mahasiswa. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa nilai rata-rata sebelum perlakuan adalah 97 dan menjadi 149,4 setelah diberikan perlakuan berupa *Self Control* pada kelompok *Eksperimen*.

DAFTAR RUJUKAN

- Andrianti, N. & Hidayati, N W. 2021. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional. *Journal Manajemen pendidikan*. 16(1), 38-45
- Barr, F. D., dan Harta, I. (2016). "Analisis Manajemen Waktu Organisasi dan Kuliah Aktif Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas 225 | Jurnal CONSILIUM (Education and Counseling Journal)

Muhammadiyah Surakarta”. *Analisis Manajemen Waktu Organisasi dan Kuliah Aktivistis Mahasiswa*. 280-286

Sugiono. 2016. *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : C.V Alfabeta