

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL TERHADAP PENINGKATAN
MANAJEMEN WAKTU
(Penelitian pada kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang)**

SKRIPSI



Oleh :

Annisa Arifah
13.0301.0039

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL TERHADAP PENINGKATAN
MANAJEMEN WAKTU
(Penelitian pada kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang)**

SKRIPSI



Oleh :

Annisa Arifah
13.0301.0039

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL TERHADAP PENINGKATAN
MANAJEMEN WAKTU
(Penelitian pada kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang)**

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh
Annisa Aritah
13.0501.0039

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. M. Japar, M.Si., Kons.
NIP. 195809912 198503 1 006

Magelang, 29 Juli 2020
Dosen Pembimbing II

Sugiyadi, M.Pd., Kons.
NIK. 047506010

PENGESAHAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP PENINGKATAN MANAJEMEN WAKTU (Penelitian pada kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang)

Oleh:
Annisa Arifah
13.0301.0039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari : Senin
Tanggal : 24 Agustus 2020

Tim Penguji Skripsi:

1. Prof. Dr. M. Japar, M.Si, Kons. (Ketua/Anggota)
2. Sugiyadi, M.Pd., Kons. (Sekretaris/Anggota)
3. Dra. Indiaty, M.Pd. (Anggota)
4. Nofi Nur Yubenita, M.Psi. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. M. Japar, M.Si., Kons.
NIP. 195809912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : **Annisa Arifah**
N.P.M : 13.0301.0039
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* terhadap Peningkatan Manajemen Waktu

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 24 Agustus.2020
Yang Menyatakan



Annisa Arifah
13.0301.0039

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah yang ada pada diri mereka”

(Q.S Ar-Ra’ad : 11)

PERSEMBAHAN

Dengankehadirat Allah, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku yang selalu sabar mendoakan..
2. Almamater Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELFCONTROL* TERHADAP PENINGKATAN MANAJEMEN WAKTU

(Penelitian pada kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang)

Annisa Arifah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik *self control* terhadap peningkatan manajemen waktu. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIIIB SMP PGRI Pakis Magelang T.A. 2019/2020.

Penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design*. Sampel yang diambil sebanyak 20 siswa, 10 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (konseling kelompok teknik *self control*) dan 10 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self control* berpengaruh terhadap peningkatan manajemen waktu siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh peningkatan skor skala manajemen waktu antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana peningkatan pemahaman kelompok eksperimen lebih tinggi (31%) dibandingkan kelompok kontrol (5%). Selain itu peningkatan manajemen waktu ditandai dengan siswa datang ke sekolah tepat waktu, lebih mempersiapkan diri dalam kegiatan pembelajaran dan mengumpulkan tugas dengan baik.

Kata Kunci : Konseling kelompok, Self Control, Manajemen Waktu .

**THE EFFECT OF GROUP COUNSELING WITH SELF CONTROL
TECHNIQUE ON IMPROVING TIME MANAGEMENT
(Research in class VIII SMP PGRI Pakis Magelang)**

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of self control technique group counseling on improving time management. The study was conducted in eighth grade students of SMP PGRI Pakis T.A. 2019/2020.

This study uses a nonequivalent control group design. Samples taken as many as 20 students, 10 students included in the experimental group that is the group given treatment (self control technique counseling group) and 10 students included in the control group that is the group not given treatment. Sampling using a purposive sampling technique. Data collection using the questionnaire method. Data analysis techniques used One Way Anova parametric analysis.

The results showed that self-control group counseling affected the improvement of student time management. This is evidenced by the influence of increasing time management scale scores between the experimental group and the control group, where the increase in understanding of the experimental group was higher (31%) compared to the control group (5%). Besides the improvement of time management is marked by students coming to school on time, better prepare themselves in learning activities and collect assignments well.

Keywords: Group counseling, Self Control, Time Management

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat rahmat dan karuniaNya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* terhadap Peningkatan Manajemen Waktu” ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. M. Japar, M.Si., Kons selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
3. Dewi Lianasari, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Prof. Dr. M. Japar, M.Si., Kons, selaku Dosen Pembimbing I dan Sugiyadi, M.Pd, Kons, Dosen pembimbing II yang dengan penuh kesabaran, memberikan saran, masukan, pendapat dan nasehat sehingga bisa terselesainya skripsi ini.
5. Leharto S.Ag selaku Kepala Sekolah SMP PGRI Pakis, yang telah memberikan ijin melakukan penelitian.
6. Dara Jinggawati, S.Pd. Selaku guru pembimbing kelas VIII A SMP PGRI Pakis.

7. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2013 yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dan memberikan dukungan..

Magelang, 24 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGASAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Manajemen Waktu.....	6
1. Pengertian Manajemen Waktu	6
2. Pentingnya Manajemen Waktu	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu	8
4. Aspek-Aspek Manajemen Waktu.....	9
5. Cara mengatasi Penundaan Waktu	10
6. Cara Manajemen Waktu yang Efektif	11
B. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Control</i>	11
C. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> terhadap Peningkatan Manajemen Waktu.....	29
D. Kerangka Berfikir	31
E. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34

C. Definisi operasional variabel penelitian	34
D. Subjek Penelitian	35
E. Metode Pengumpulan Data	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Validitas dan Reliabilitas	38
H. Prosedur Penelitian	40
I. Metode Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	61
A. Simpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Desain Penelitian nonequivalent Control Group Design</i>	33
Tabel 2 Penilaian Skor Angket Manajemen Waktu.....	36
Tabel 3 Kisi-kisi Skala Manajemen Waktu	37
Tabel 4 Uji Validitas	38
Tabel 5 Daftar Item Valid Skala Manajemen Waktu.....	39
Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	40
Tabel 7 Kategori Skor <i>Pre test</i> Manajemen Waktu	44
Tabel 8 Daftar Sampel Penelitian	44
Tabel 9 Hasil Skor <i>Post test</i>	48
Tabel 10 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	49
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 12 Hasil Uji Homogenitas.....	52
Tabel 13 Hasil Uji <i>Anova</i>	53
Tabel 14 Peningkatan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen	54
Tabel 15 Peningkatan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Kontrol	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	32
Gambar 2 Rumus kategori	43
Gambar 3Grafik Peningkatan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	55
Gambar 4Grafik Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian	65
Lampiran 2 Hasil Try Out Skala Manajemen Waktu.....	68
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	71
Lampiran 4 Skala Manajemen Waktu.....	75
Lampiran 5 Data <i>Pre Test</i> Skala Manajemen Waktu.....	79
Lampiran 6 RPL, Panduan Pelaksanaan, Laporan dan Hasil Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Control</i> terhadap Peningkatan Manajemen Waktu	82
Lampiran 7 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> terhadap Peningkatan Manajemen Waktu	183
Lampiran 8 Data <i>Post Test</i> Skala Manajemen Waktu	186
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas	189
Lampiran 10 Hasil Uji Homogenitas	192
Lampiran 11 Hasil Uji Anova	194
Lampiran 12 <i>Expert Judgement</i>	197
Lampiran 13 Daftar Hadir Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Control</i> ..	206
Lampiran 14 Dokumentasi	213
Lampiran 15 Buku Bimbingan Penulisan Skripsi.....	217

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keterampilan mengelola waktu harus dikembangkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, masalah pengaturan waktu inilah yang menjadi persoalan bagi siswa. Banyak siswa yang mengeluh karna tidak dapat membagi waktu yang seharusnya dimanfaatkan terbuang dengan percuma, maka dari itu dibutuhkan latihan untuk manajemen waktu yang baik agar siswa dapat mengelola waktunya dengan efektif. Purwanto (2008: 6) Manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

Haynes (2010:5) manajemen waktu adalah seperti halnya manajemen sumber daya lain, mengandalkan analisa dan perencanaan. Guna memahami dan menerapkan prinsip manajemen waktu, seseorang harus mengetahui bukan hanya menggunakan waktu, tetapi juga masalah yang dihadapi dalam menggunakannya secara efektif disertai penyebabnya.

Manajemen waktu di atas merupakan proses harian dalam membagi waktu, membuat jadwal yang mengandalkan analisis dan perencanaan yang baik, apabila siswa tidak dapat mengelola waktu dengan baik, maka siswa akan tertunda dalam menyelesaikan tugas.

Kenyataan yang ada di lapangan mengenai manajemen waktu tersebut, khususnya terjadi di SMP PGRI Pakis yang beralamat di Pakis Kulon, Pakis, Magelang berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pembimbing kelas VIII Ibu Dara Jinggawati pada bulan Agustus 2019 diperoleh informasi bahwa di kelas VIII yang berjumlah 20 siswa, terdapat 10 siswa yang tidak bisa mengelola waktu dengan baik. Ciri-ciri rendahnya manajemen waktu yang terjadi di SMP PGRI Pakis yaitu siswa datang ke sekolah tidak tepat waktu, tidak mengerjakan PR, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu. Usaha-usaha yang telah dilakukan SMP PGRI Pakis Magelang untuk mengatasi rendahnya pengelolaan waktu yaitu dengan memberikan hukuman lari dan meminta surat izin masuk kepada guru piket apabila berangkat terlambat, membentuk kelompok belajar untuk mengerjakan tugas bersama, diberikan hukuman apabila tidak mengerjakan PR melebihi batas waktu yang diberikan oleh guru. Namun usaha-usaha tersebut belum mencapai hasil yang maksimal, karena masih banyak sebagian dari mereka yang masih belum bisa mengelola waktu. Sehingga perlu cara atau solusi lain untuk meningkatkan pengelolaan waktu pada siswa. Menurut penulis solusi yang dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *self control* terhadap siswa yang tidak bisa mengelola waktu.

Penelitian yang pernah dilakukan berkaitan dengan masalah di atas adalah penelitian Ernawati tentang bimbingan kelompok untuk meningkatkan manajemen waktu tahun 2015 pada siswa kelas X MAN LAB UIN Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan waktu siswa

masih buruk ditandai dengan siswa kurang mampu untuk mengatur dan mengelola waktunya dengan maksimal, senang menunda-nunda waktu untuk belajar, kurang mampu melaksanakan jadwal kegiatan sehari-hari yang telah direncanakan dan malas-malasan, perbedaan ciri-ciri setelah diberikan bimbingan kelompok adalah siswa belajar sesuai jadwal belajar yang telah dibuat. Penelitian lainnya yang berjudul “pengaruh teknik *self manajemen* terhadap kemampuan mengelola waktu belajar mahasiswa” penelitian yang dilakukan Mujiyati pada tahun 2016 di STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung juga memberikan bukti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh untuk kemampuan mengelola waktu belajar mahasiswa.

Juntika Nurihsan (Kurnanto, 2013:7) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Hal tersebut membantu proses penurunan perilaku prokrastinasi akademik, yakni dengan cara melakukan kontrol diri (*self control*).

Ghufron, (2010: 22) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain sebagai proses yang membentuk dirinya sendiri.

Konseling kelompok merupakan layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Sedangkan *self control* merupakan kemampuan individu untuk

mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam membentuk dirinya sendiri.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka perlu dilakukan kajian *self control* dalam dengan layanan konseling kelompok terhadap peningkatan manajemen waktu pada siswa Kelas VIIISMP PGRI Pakis Kabupaten Magelang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di sekolah Magelang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Seringterlambat dalam mengerjakan tugas
2. Kesulitan mengatur waktu belajar di sekolah dan di rumah
3. Sering terlambat masuk sekolah
4. Mengumpulkan tugas melebihi waktu yang ditetapkan
5. Sering terlambat dalam mengumpulkan tugas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini di batasi pada kecenderungan tidak bisa mengelola waktu dengan baik pada sebagian siswa di SMP PGRI PakisMagelang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, diperoleh rumusan masalah “apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh untuk meningkatkan manajemen waktu siswa”?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk meningkatkan manajemen waktu siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang teknik *self control* dalam penggunaan konseling kelompok untuk mengatasi manajemen waktu siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai langkah baru secara konkrit untuk menangani permasalahan-permasalahan siswa.
- b. Peserta didik yang memiliki manajemen waktu rendah dapat diberikan teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok agar manajemen waktu meningkat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Manajemen Waktu

1. Pengertian Manajemen Waktu

Haynes (2010:5) Manajemen waktu adalah seperti halnya manajemen sumber daya lain, mengandalkan analisa dan perencanaan. Guna memahami dan menerapkan prinsip manajemen waktu, seseorang harus mengetahui bukan hanya menggunakan waktu, tetapi juga masalah yang dihadapi dalam menggunakannya secara efektif disertai penyebabnya. Sedangkan Purwanto (2008: 6) mengatakan manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

Timpe (2002:10) Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang akan mempengaruhi kehidupan secara bertahap. Jika dalam pengambilan keputusan salah, atau tidak membuat keputusan sama sekali, maka kegiatan sehari-hari menjadi kacau balau, sehingga bisa menyebabkan frustrasi, stress, daya tahan tubuh berkurang, dan akan berdampak pada prestasi belajarnya. Apabila siswa dapat mengatur waktunya dengan baik maka dia akan dapat mengelola apapun.

Berdasarkan hal diatas maka dapat dipahami bahwa manajemen waktu merupakan proses harian yang digunakan untuk membagi

waktudan membuat perencanaan guna mengambil keputusan supaya menggunakan waktu secara efektif.

2. Pentingnya Manajemen Waktu

Banyak siswa yang belajar tanpa rencana atau jadwal. Ada yang belajar kalau pelajaran itu menarik atau kalau hati tergerak. Adapula yang belajar musiman, menunda tugas, karena berfikir masih ada waktu, sampai akhirnya batas waktu yang ditentukan tiba di ambang pintu. Akibatnya bisa diduga: terlambat menyerahkan tugas, dan tugas dikerjakan asal-asalan, mereka belum menyadari pentingnya manajemen waktu, pentingnya manajemen menurut Akram (2010: 14) yaitu:

- a. Untuk menyelesaikan sesuatu yang penting dan melakukan pekerjaan *urgent* dengan tenaga dan waktu yang seefisien mungkin, sehingga sisa waktu yang ada dapat dimanfaatkan untuk proses kreatif lainnya, membuat rencana berikutnya dan beristirahat mengumpulkan energi dan pikiran .
- b. Untuk membatasi skala prioritas dan menyelesaikan tugas-tugas terpenting dalam hidup kita.
- c. Memanfaatkan dan menghargai waktu yang terbuang sebaik-baiknya.
- d. Menghindari kebiasaan *over reactive* seperti “terlalu keras” atau terlalu santai yang dapat menurunkan efektivitas kegiatan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda seseorang individu yang memiliki manajemen waktu yang baik adalah individu yang dapat meminimumkan waktu yang terbuang dengan

mengetahui sumber pemborosan waktu dan berusaha menghindarinya, merencanakan dan menentukan waktu dari setiap kegiatan yang dilakukan, menetapkan prioritas dan dapat mendelegasikan tugas kepada orang lain. Manajemen waktu yang buruk yaitu individu tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan pekerjaan yang benar-benar penting, menggunakan waktu terlalu banyak untuk pekerjaan yang mendesak bukan yang penting, mengerjakan pekerjaan orang lain dengan meninggalkan tugas sendiri, merasa sangat diperlukan atau tidak tergantikan, sukar mengatasi gangguan yang ada, membiarkan orang lain mengatur waktu, sering merasa stres, cemas dan terburu-buru serta jarang menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Hoffer dkk (2007: 17) menjelaskan bahwa manajemen waktu setiap individu berbeda-beda dengan individu yang lain. Hal tersebut dikarenakan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu, yaitu sebagai berikut:

a. Pengaturan diri (*Self-regulation*)

Dengan adanya pengaturan diri, seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik.

b. Motivasi

Seseorang yang mempunyai motivasi tinggi memiliki manajemen waktu yang tinggi. Hal ini ditunjang oleh penelitian Vansteenkiste dkk

(2005: 472) yang menunjukkan semakin tinggi motivasi internal seseorang semakin tinggi manajemen waktunya.

c. Pencapaian tujuan

Seseorang yang berusaha mencapai tujuannya akan dapat mengatur waktunya dengan baik.

4. Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Madura (2007: 419) membagi manajemen waktu menjadi empat indikator, yaitu menyusun prioritas dengan tepat, membuat jadwal, meminimalisasi gangguan, membuat tujuan-tujuan jangka pendek, mendelegasikan sebagian pekerjaan. Berikut penjelasan dan indikator di atas:

a. Menyusun tujuan

Menyusun tujuan yaitu kemampuan menyusun tujuan kegiatan. Kemampuan ini ditunjukkan dalam bentuk kegiatan, misalnya menetapkan dan meninjau kembali tujuan jangka panjang ataupun jangka pendek.

b. Menyusun prioritas dengan tepat

Tugas-tugas memiliki ciri penting atau sifat mendesak yang berbeda-beda. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya harus ditentukan prioritas diantara berbagai pekerjaan.

c. Membuat jadwal

Kemampuan membuat jadwal berupa aktivitas yang berkaitan dengan pengaturan waktu yang dibutuhkan dan merencanakan waktu istirahat menggunakan buku agenda atau sarana *reminder* yang lain.

d. Meminimalisasi gangguan

Meminimalisasi gangguan sangat penting karena hampir setiap orang menghadapi gangguan dalam menjalankan aktivitas mereka. Beberapa masalah yang membutuhkan perhatian secara langsung, namun beberapa yang lain dapat ditunda terlebih dahulu. Seseorang sebaiknya tetap memusatkan perhatian pada pekerjaan yang sedang dikerjakan dan menghindari gangguan yang tidak diperkirakan.

5. Cara mengatasi Penundaan Waktu

Kita semua selalu menunda waktu, biasanya hal ini disebabkan oleh tugas yang membosankan, sulit, tidak menyenangkan, atau memerlukan kerja keras tetapi pada akhirnya memerlukan penyelesaian. Cara mengatasi penundaan waktu menurut Haynes (2010: 53) adalah:

- a. Tetapkan tenggang waktu untuk menyelesaikan tugas dan taatilah
- b. Buatlah sistem penghargaan. Sebagai contoh, katakan pada diri sendiri, “ Jika saya sudah menyelesaikan tugas ini saya akan menikmati hidangan lezat bersama orang istimewa”. Atau, “saya tidak akan tidur dulu sebelum menyelesaikan tugas ini.”
- c. Aturilah dengan seseorang (teman, keluarga) agar secara rutin memeriksa bersama kemajuan tugas yang cenderung ditunda.

- d. Selesaikan tugas yang tidak disukai pada awal hari sehingga bisa segera menyingkirkannya.

6. Cara Manajemen Waktu yang Efektif

Cara manajemen waktu yang efektif menurut Haynes (2010: 71) yaitu:

- a. Buatlah daftar dan tentukan prioritas sasaran mingguan.
- b. Buatlah daftar harian yang akan dilakukan dan tentukan prioritas.
- c. Curahkan perhatian utama pada prioritas A.
- d. Tangani setiap tugas sekali saja.
- e. Terus menerus bertanya “Bagaimana cara terbaik menggunakan waktu saya sekarang?” dan KERJAKAN!

B. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

1. Konseling Kelompok

- a. Pengertian konseling kelompok

Juntika Nurihsan (dalam Kurnanto, (2013:7)mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Menurut konseling kelompok menurut Tohirin, (2007:171) yang mengartikan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas

berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Pendapat dari kedua ahli tersebut memiliki persamaan, dimana keduanya memfokuskan pada permasalahan yang dialami anggota kelompok. Pengertian Tohirin bersifat melengkapi dan memberikan gambaran lebih dari pengertian Kurnanto. Kurnanto lebih bersifat pencegahan dan penyembuhan serta pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan, sedangkan Thohirin mengungkapkan membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah siswa.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah siswa.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan Konseling Kelompok menurut Tohirin (2007:173) menyatakan bahwa secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasinya. konseling kelompok juga dapat diartikan masalah konseling (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khususnya dari konseling kelompok berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap

terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Sementara itu menurut Winkel (2013:592) konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- 1) Masing-masing kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- 4) Para anggota kelompok lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.

- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- 8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- 9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.
- 10) Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan masalah dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi.

c. Asas-asas dalam konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok, menurut Prayitno (2004: 13-15) antara lain:

- 1) Asas Kerahasiaan, Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

- 2) Asas Kesukarelaan, yaitu kehadiran, pendapat, usulan ataupun tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan.
- 3) Asas Keterbukaan, yaitu keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali, karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran.
- 4) Asas Kegiatan, yaitu hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- 5) Asas Kenormatifan, yaitu dalam kegiatan konseling kelompok setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya.
- 6) Asas Kekinian, masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

Berdasarkan pendapat diatas konseling kelompok berasaskan asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, kekinian.

d. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Juntika Nurihsan (dalam Kurnanto (2013:9) Konseling Kelompok mempunyai 2 fungsi yaitu:

1) Fungsi layanan Kuratif

Pemberian Layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu.

2) Fungsi layanan Preventif

Layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Lebih lanjut Juntika Nurihsan (dalam Kurnanto, (2013:9) mengatakan bahwa kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras

dengan lingkungannya. Artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud di sini adalah penyembuhan buka persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, objek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diuraikan bahwa fungsi konseling kelompok terdiri dari dua fungsi yaitu kuratif dan preventif, kuratif sendiri berupa layanan yang diberikan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Sementara preventif layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

e. Tahap - tahap konseling kelompok

Konseling kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa yang bertujuan untuk membantu mereka dalam menyusun sebuah rencana dan keputusan yang tepat terhadap sebuah masalah yang dihadapi.

Menurut Prayitno (dalam Kurnanto (2014 : 136) membagi menjadi empat tahap kegiatan konseling kelompok yaitu:

1) Tahap Pembentukan Kelompok

Tahap pembentukan kelompok sering disebut tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah tahap awal yang dilakukan saat berlangsungnya kegiatan konseling kelompok, tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalan yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan

penggalan harapan, atau kegiatan anggotanya. Dalam tahap ini anggota mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencari posisinya dalam kelompok.

Kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah:

Memberikan pengertian konseling kelompok, tujuan kelompok, menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok, memperkenalkan diri, mengungkapkan diri dan permainan pengakraban.

2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh ke tahap berikutnya, menawarkan dan mengamati para anggota apakah sudah siap menjalani tahap selanjutnya apa belum, membahas suasana yang sedang terjadi, kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama agar para anggota lebih jelas.

3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota kelompok, dalam kegiatan konseling kelompok pemimpin kelompok sebagai pengatur lalu lintas. Pada tahap ini kelompok mencoba untuk menyelesaikan tujuan tujuannya, dan dalam tahap ini konseli belajar materi materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topik personal dan kerja terapeutik.

Kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah: anggota kelompok mengungkapkan permasalahan yang sedang terjadi, pemimpin kelompok menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam.

4) Tahap Penutup

Tahap penutup merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, tetap diraskannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan berakhir.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah: pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan

2. *Self Control*

a. Pengertian *Self Control*

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta mampu untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya menurut Gufron (2010:21)

Kontrol Dirimerupakan salah satu fungsi pusat yang berada dalam diri individu. Kontrol Diridapat dikembangkan dan digunakan individu untuk mencapai kesuksesan dalam proses kehidupan. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang disusun, menurut Gunarso (2004:253).

Berdasarkan dari beberapa definisi kontrol diridiatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kontrol dirimerupakan

kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan pikiran dan perilaku agar dapat beradaptasi dengan lingkungan dan ke arah yang positif.

b. Jenis-Jenis *Self Control*

Menurut Gufron (2010:31) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu:

1) *Overcontrol*

Merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

2) *Unred control*

Merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

3) *Appropriate control*

Merupakan kontrol diri individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

c. Aspek *Self Control*

Averill dalam(Ghufron, 2011) menjelaskan mengenai aspek-aspek yang terkandung dalam self control, sebagai berikut:

1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini

diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Melalui informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan

penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

3) Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Merupakan kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diinginkannya atau setuju dengan tindakan yang harus diambilnya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan aspek *self control* yang telah dijelaskan di atas, dapat diuraikan menjadi 5 poin aspek *self control* yang diterapkan dalam konseling kelompok yaitu (1) mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), (2) memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), (3) memperoleh informasi (*information gain*), (4) melakukan penilaian (*appraisal*), dan (5) kemampuan memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Kelima poin ini selanjutnya akan diterapkan dalam setiap sesi pertemuan kegiatan konseling kelompok.

d. Teknik *Self Control*

Menurut Alwisol (2012:329) mengatakan bahwa ada 5 jenis teknik kontrol diri, yaitu :

1) *Removing/avoiding*

Menghindar dari suatu pengaruh atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus. Pengaruh teman sebaya yang jahat dihilangkan dengan menghindar dari mereka.

2) *Station*

Membuat diri jenuh dengan suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi melakukannya. Seorang perokok menghisap rokok secara terus menerus dan berlebihan, sampai akhirnya menjadi jenuh, sigaret dan pemantik api tidak lagi merangsangnya untuk menghisap rokok.

3) *Aversive stimuli*

Menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan yang timbul bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol. Pemabuk yang ingin menghindari alkohol mengumumkan keinginannya kepada teman di sekitarnya. Setiap kali dia minum alkohol dia akan menanggung resiko dikritik lingkungan dan malu karena kegagalannya.

4) *Reinforce one self*

Memberikan reinforcement kepada diri sendiri, terhadap “prestasi” dirinya. Janji untuk membeli celana baru atau nonton film (dengan uang tabungannya sendiri) kalau ternyata dapat belajar dan berprestasi. Kebalikan dari memperkuat diri adalah

menghukum diri (self punishment), bisa berwujud mengunci diri dalam kamar sampai memukulkan kepala ke dindi berulang kali.

5) *Superstitious behavior*

Suatu respon dapat berhubungan dengan penguatnya secara kebetulan, tanpa menunjukkan hubungan sebab akibat yang jelas. Walaupun respon itu tidak nyata-nyata menghasilkan reinforcemen yang dimaksud, ternyata hubungannya sangat kuat.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Gufon (2011: 32) menjelaskan *Self Control* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

1) Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil dalam *Self Control* adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mengontrol diri seseorang. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif yang terjadi selama masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas seseorang untuk membuat pertimbangan dan mengontrol perilaku.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan kemampuan untuk dapat mengendalikan perilaku mereka.

Faktor yang mempengaruhi *Self Control* seseorang ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud

adalah usia, semakin bertambah usia maka semakin baik pula kemampuan mengontrol diri. Faktor eksternal yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, terutama orangtua dalam menentukan kemampuan untuk dapat mengendalikan perilaku mereka ke arah yang positif, karena keluarga merupakan lingkungan pertama seseorang untuk belajar dan mencoba beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

f. Tahapan dalam Self Control

Louge (dalam Mulyani, 2016:5) menjelaskan bahwa gambaran individu menggunakan Self Control meliputi tahapan berikut:

- 1) Individu mampu bertahan untuk mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang sedang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya.
- 2) Individu dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut.

- 3) Individu tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan.
- 4) Individu mampu mentolerir terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar.

Tahapan atau gambaran individu yang mampu melakukan *Self Control* yaitu individu mampu untuk tetap mengerjakan tugas meskipun sulit, kemudian mampu menepati aturan tugas dan tidak menunjukkan perilaku negatif akibat stimulus tugas yang diberikan, serta yang terakhir individu diharapkan mampu mengedepankan manfaat dari *Self Control* untuk mendapatkan manfaat dari tidak mengedepankan stimulus yang kurang baik bagi individu.

3. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

a. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

Berdasarkan pengertian konseling kelompok dengan teknik *self control* yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok dengan teknik *self control* adalah suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan permasalahan yang dialami anggota kelompok dengan menerapkan teknik *self*

control untuk mengatasi masalah mengenai manajemen waktu agar anggota kelompok dapat memanajemen waktu dengan cara mengontrol diri.

b. Tahapan pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *selfcontrol*, tahapan konseling kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno bahwa tahap-tahap kegiatan kelompok terdiri dari beberapa tahap diantaranya sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan Kelompok

Tahap yang dilakukan adalah: mengungkapkan apa konseling kelompok dan tujuan kegiatan konseling kelompok terhadap anggota kelompok, menjelaskan cara-cara dalam kegiatan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok, saling memperkenalkan diri, dan permainan penghangatan atau pengakraban.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini yang harus dilakukan adalah: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan pada anggota sudah siap menjalani pada tahap selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas menjelaskan, atau menetapkan masalah yang

akan dibahas terlebih dahulu ,dan membahas permasalahan dengan tuntas, dengan menggunakan teknik *self control* yaitu dengan (1) mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), (2) kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*) (3) memperoleh informasi (*information gain*), (4) melakukan penilaian (*appraisal*), dan (5) kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya dengan menggunakan *diary control*, padadiary kontrol siswa diminta untuk menceritakan tingkah laku yang pernah dilakukannya dengan disertai alasan, akibat, usaha dan cara untuk mengurangi periklaku tersebut.

4) Tahap Penutup

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan selama berlangsungnya konseling kelompok, membahas kegiatan selanjutnya, mengemukakan pesan dan harapan setelah melakukan kegiatan konseling kelompok.

C. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Control* terhadap Peningkatan Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang akan mempengaruhi kehidupan secara bertahap. Jika dalam pengambilan

keputusan salah, atau tidak membuat keputusan sama sekali, maka kegiatan sehari-hari menjadi kacau balau, sehingga bisa menyebabkan frustrasi, stress, banyak siswa masih belum bisa memajemen waktu dengan baik, siswa masih banyak siswa dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, indikator kurangnya manajemen siswa ada di SMP PGRI Pakis terbukti dengan hasil wawancara dengan guru pembimbing.

Usaha yang dilakukan untuk mengatasi kurangnya manajemen waktu siswa yaitu dengan memberi hukuman, tetapi masih belum dapat mengentaskan permasalahan tersebut. Layanan yang efektif untuk menyelesaikan permasalahan kurangnya manajemen waktu pada siswa adalah layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self control*. Layanan konseling kelompok dalam hal ini mengingat tidak hanya satu atau dua orang, maka akan lebih efektif dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Untuk itu perlu adanya kesadaran siswa untuk mengontrol diri sendiri atau *self control* siswa dapat memajemen waktu dengan baik.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam upaya memberikan bantuan kepada konseli atau siswa melalui dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna dan dapat mengembangkan informasi yang telah didapat melalui kelompok, menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, membentuk perilaku yang efektif. Konseling kelompok dapat mengembangkan perilaku siswa yang lebih baik dan mampu mengembangkan ketrampilan komunikasi dalam dinamika kelompok contohnya, saling bertukar pendapat, saling

bekerjasama, menghargai orang lain, menerima pendapat anggota lain dan membantu permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Kurangnya manajemen waktu dapat diatasi menggunakan teknik *self control*, karena dengan teknik *self control* seseorang mampu untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. *Self control* dapat digunakan sebagai cara untuk meningkatkan manajemen waktu siswa. Siswa dapat untuk menyusun, membimbing, mengatur perencanaan guna mengambil keputusan supaya menggunakan waktu secara efektif

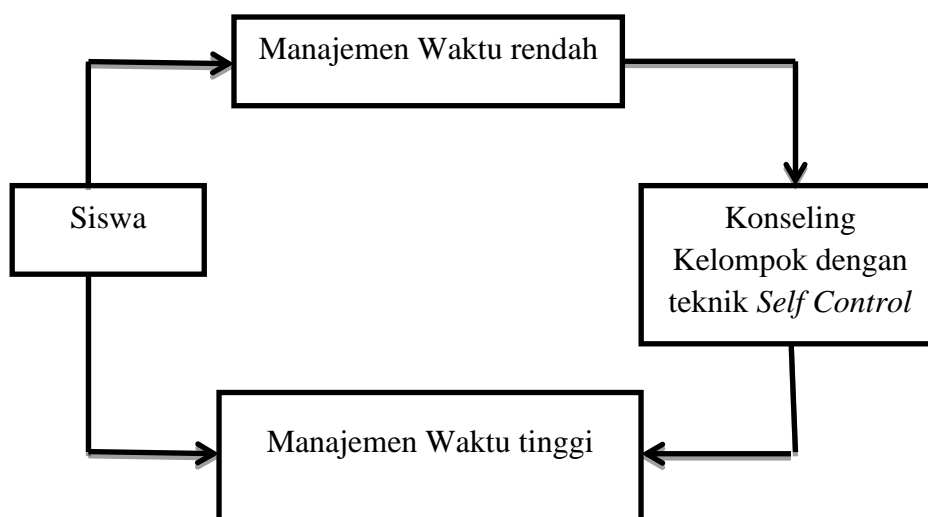
Berdasarkan penjelasan mengenai rendahnya manajemen waktu yang dialami siswa dapat menyebabkan segala sesuatu menjadi kacau balau karena banyak siswa masih banyak yang datang terlambat, mengerjakan dan mengumpulkan tidak tepat waktu. Maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap peningkatan manajemen waktu. Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self control* agar siswa yang rendah dalam manajemen waktu dapat manajemen waktu dengan baik melalui konseling kelompok. Hasil dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan akan memberikan dampak positif bagi siswa.

D. Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP PGRI Pakis yang manajemen waktunya rendah, siswa yang manajemen waktunya rendah adalah siswa yang datang terlambat, tidak mengerjakan dan

mengumpulkan tepat waktu.. Siswa yang manajemen waktunya rendah mendapatkan bantuan untuk mengubah manajemen waktunya agar meningkat dengan konseling kelompok teknik *self control*. Cara meningkatkan manajemen waktu pada siswa dilakukan melalui konseling kelompok dengan teknik *self control*. Siswa diarahkan untuk mengontrol diri sehingga hasil dari konseling kelompok akan membuat siswa dapat memanajemen waktu.

Lebih jelasnya maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut ini:



Gambar 1
Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh terhadap peningkatan manajemen waktu pada siswa kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang tahun ajaran 2019/2020”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi experimental design* dengan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok pertama sebagai kelompok eksperimen atau kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan.

Kelompok eksperimen diberi tes awal (*pretest*) dengan menggunakan angket, kemudian diberikan perlakuan untuk jangka waktu tertentu yang selanjutnya pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Sementara dalam kelompok kontrol hanya diberi pretest dan posttest tanpa diberikan perlakuan agar dapat diketahui ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan antara kelompok yang diberi perlakuan dengan yang tidak diberi perlakuan.

Tabel 1
Desain Penelitian Nonequivalent Control Group Design

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

- O₁ dan O₃ : *Pretest*
X : Treatment (Perlakuan)

- : Tidak diberi Treatment (Perlakuan)

O₂ dan O₄ : *Posttest*

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini yakni memberikan *tryout* untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan, kemudian setelah itu memberikan *pretest*. Selanjutnya subjek diberikan perlakuan berupa pelatihan *self control* selama 6kali. Kemudian diberikan test akhir atau *post test* dimana untuk membandingkan sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self control* yang akan menentukan peningkatan manajemen waktu
2. Variabel terikat dari penelitian ini adalah manajemen waktu.

C. Definisi operasional variabel penelitian

1. Manajemen waktu

Manajemen waktu merupakan proses harian dalam membagi waktu, membuat jadwal yang mengandalkan analisis dan perencanaan supaya menggunakan waktu secara efektif. Perilaku manajemen waktu yaitusiswa tidak dapat mengelola waktu untuk menyelesaikan tugas.

2. Konseling kelompok teknik *Self Control*

Suatu proses konseling yang dilakukan secara berkelompok yang berupaya untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa. Melalui teknik *self control* dengan cara membimbing dan mengarahkan siswa dengan konseling kelompok untuk dapat mengontrol perilaku yang terindikasi menyebabkan perilaku manajemen waktu rendah.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian.

Hal-hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah sebagai berikut :

1. Populasi

Setiap penelitian yang bersifat ilmiah, peneliti lebih dulu menentukan daerah atau obyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP PGRI Pakisyang berjumlah 93 siswa.

2. Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang manajemen waktunya rendah yaitu kelas VIII B dengan jumlah 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol.

3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel secara dengan pertimbangan tertentu.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pengisian angket manajemen waktu. Siswa yang manajemen waktunya rendah adalah kelas VIII B sehingga pengisian angket dilakukan oleh siswa yang manajemen waktu rendah.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

Angket ini menggunakan model *skala likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel2
Penilaian Skor Angket Manajemen Waktu

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dengan aspek-aspek manajemen waktu. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu angket diuji validitas dan reliabilitasnya melalui *tryout*

Tabel 3
Kisi-kisi Skala Manajemen Waktu

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah item	
			+	-		
Manajemen Waktu	1. Menyusun tujuan	a. Membuat tujuan kegiatan jangka panjang	2,4,6	1,3,5	6	
		b. Membuat tujuan kegiatan jangka pendek	8,10,12	7,9,11		6
	2. Menyusun prioritas dengan tepat	a. Menyusun penetapan prioritas waktu	14,16,18	13,15,17	6	
		b. Mendahulukan hal yang penting daripada hal yang kurang penting	20,22,24	19,21,23	6	
	3. Membuat jadwal	a. Membuat dan melaksanakan jadwal harian	26,28,30	25,27,29	6	
		b. Membuat dan melaksanakan jadwal mingguan	32,34,36	31,33,35	6	
	4. Meminimalisasi gangguan	a. Mengurangi hal-hal yang dirasa mengganggu saat mengelola waktu	38,40,42	37,39,41	6	
		b. Menghindari gangguan yang dapat mengganggu kegiatan	44,46,48,50	43,45,47,49	8	
	Total			25	25	50

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan suatu bentuk tingkatan kemampuan sebuah tes dalam penelitian untuk mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Instrumen dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Analisis item pernyataan menggunakan bantuan SPSS versi 20.00 for Windows. Berikut tabel hasil analisis validitas instrumen:

Tabel4
Uji Validitas

No	Rtabel	Thitung	Keterangan	no	Rtabel	Thitung	Keterangan
1	0,423	0,585	Valid	26	0,423	0,529	Valid
2	0,423	0,465	Valid	27	0,423	0,188	Gugur
3	0,423	0,669	Valid	28	0,423	0,521	Valid
4	0,423	0,345	Gugur	29	0,423	0,577	Valid
5	0,423	0,516	valid	30	0,423	0,507	Valid
6	0,423	0,459	Valid	31	0,423	0,618	Valid
7	0,423	0,684	Valid	32	0,423	0,448	Valid
8	0,423	0,677	Valid	33	0,423	0,215	Gugur
9	0,423	0,158	Gugur	34	0,423	0,425	Valid
10	0,423	0,696	Valid	35	0,423	0,514	Valid
11	0,423	0,554	Valid	36	0,423	0,457	Valid
12	0,423	0,459	Valid	37	0,423	0,578	Valid
13	0,423	0,468	Valid	38	0,423	0,864	Valid
14	0,423	0,481	Valid	39	0,423	0,449	Valid
15	0,423	0,554	Valid	40	0,423	0,691	Valid
16	0,423	0,198	Gugur	41	0,423	0,269	Gugur
17	0,423	0,819	Valid	42	0,423	0,429	Valid
18	0,423	0,432	Valid	43	0,423	0,702	Valid
19	0,423	0,559	Valid	44	0,423	0,578	Valid
20	0,423	0,719	Valid	45	0,423	0,086	Gugur
21	0,423	0,466	Valid	46	0,423	0,666	Valid
22	0,423	0,609	Valid	47	0,423	0,494	Valid
23	0,423	0,526	Valid	48	0,423	0,449	Valid
24	0,423	0,389	Gugur	49	0,423	0,527	Valid
25	0,423	0,690	Valid	50	0,423	0,572	Valid

Berdasarkan hasil tryout tersebut, diperoleh daftar item valid manajemen waktu dalam tabel berikut:

Tabel5
Daftar Item Valid Skala Manajemen Waktu

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah item	
			+	-		
Manajemen Waktu	1. Menyusun tujuan	c. Membuat tujuan kegiatan jangka panjang	2,6	1,3,5	5	
		d. Membuat tujuan kegiatan jangka pendek	8,10,12	7,11	5	
	2. Menyusun prioritas dengan tepat	c. Menyusun penetapan prioritas waktu	14,18	13,15,17	5	
		d. Mendahulukan hal yang penting daripada hal yang kurang penting	20,22	19,21,23	5	
	3. Membuat jadwal	c. Membuat dan melaksanakan jadwal harian	26,28,30	25,29	5	
		d. Membuat dan melaksanakan jadwal mingguan	32,34,36	31,35	5	
	4. Meminimalisasi gangguan	c. Mengurangi hal-hal yang dirasa mengganggu saat mengelola waktu	38,40,42	37,39	5	
		d. Menghindari gangguan yang dapat mengganggu kegiatan	44,46,48,50	43,47,49	7	
	Total			22	20	42

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha croncbach* dengan bantuan *SPSS 20,00 for windows*. Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 20 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 20,00 for windows*, diperoleh koefisien 0,745, sehingga koefisien *alpha* pada variabel manajemen waktu lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel6
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
,745	50

H. Prosedur Penelitian

a. Tahap Persiapan Penelitian

Beberapa macam tindakan dan memahami etika penelitian yang dilakukan diantaranya adalah membuat perencanaan , merencanakan kerjasama, menyusun instrumen, melaksanakan try out, validasi panduan.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Pelaksanaan Pretest

- 2) Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control
 - 3) Pelaksanaan Posttest
- c. Tahap Penyusunan Hasil Penelitian Menentukan sekolah sebagai tempat penelitian.

I. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah dalam kegiatan penelitian yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian. Perumusan masalah dan pemilihan sampel yang tepat belum tentu akan memberikan hasil yang benar apabila peneliti memilih teknik yang tidak sesuai dengan data yang ada. Sebaliknya, teknik yang benar dengan data yang tidak valid dan reliabel akan memberikan hasil yang berlawanan atau bertentangan dengan kenyataan yang ada di lapangan. Melalui analisis data dengan cara mengolah data yang telah diperoleh dari hasil penelitian akan ditarik suatu kesimpulan.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *Statistic Parametric* yang digunakan untuk menguji ukuran populasi melalui sampel. Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan data *pretest* dan *posttest* melalui uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas. Setelah data lolos dari uji prasyarat maka analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Anova (Analysis of Variance)*. Uji *Anova* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* yang didapat dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga dari hasil analisis dapat diketahui

keefektifan Konseling Kelompok teknik Self Control terhadap peningkatan manajemen waktu.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS versi 20,00 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%, yang berarti bahwa hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai $p > 0,05$).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap peningkatan manajemen waktu. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal ini dapat membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *self control* berpengaruh terhadap peningkatan manajemen waktu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman atau rujukan dalam mengatasiswa yang memiliki permasalahan manajemen waktu, dengan demikian maka guru pembimbing dapat memberikan layanan konseling kelompok teknik *self control* terhadap peningkatan manajemen waktu.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, dalam menggunakan teknik *self control* terhadap peningkatan manajemen waktu , peneliti perlu mempersiapkan waktu yang efektif untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang maksima

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMMPress
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Akram, Muhammad. 2010. *Time Habit Kebiasaan Efektif Mengelola Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Marwa
- Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media
- Ghufron, M. Nur & Rini R. S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunarso, D. Singgih. 2004. *Psikologi Praktis, Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hartinah Siti. 2009. *Bimbingan Kelompok*. Bandung : PT Refika Aditama
- Haynes, Marion E. 2010. *Time Management*. Jakarta: PT. Indeks
- Hoffer, M.,dkk. 2007. *Individual Values, motivational Conflicts, and Learning For School. Journal Learning and Instruction*. Elsevier Ltd. Vol 17 (17-28)
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Madura, Jeff.2007. *Pengantar Bisnis*. Jakarta: Salemba empat
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Timpe, A Dale. 2002. *Seri Sumber Daya Manusia Mengelola Waktu*. Jakarta: Gramedia
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Raffoni, M. 2006. *Pocket Mentor Managing Time*. Diterjemahkan oleh Sigit Purwanto. 2008. Jakarta: Erlangga

Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta

Winkel, W S. & Hastuti M M. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi