

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN LATIHAN REGULASI DIRI UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENGELOLAAN WAKTU PENGURUS OSIS DAN PENGURUS
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 TUBAN TAHUN 2014**

**THE APPLICATION OF GROUP COUNSELING WITH SELF-REGULATION EXERCISE TO IMPROVE THE
ABILITY OF TIME MANAGEMENT IN STUDENTS COUNCIL AND EXTRACURRICULAR MANAGEMENT
STATE SENIOR HIGH SCHOOL 2 TUBAN IN 2014**

RENDI ADAM

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
email: adam.rendi@yahoo.com

Drs. Mochamad Nursalim, M,Si

Dosen Program Studi BK, Jurusan PPB, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Suatu organisasi atau ekstrakurikuler merupakan bagian yang terintegrasi dengan pembelajaran di sekolah. Kegiatan akademik dan non akademik yang seimbang akan membantu perkembangan siswa secara optimal dan tugas perkembangan mereka dapat tercapai. Pada pengurus OSIS dan pengurus Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban terdapat siswa yang mengalami masalah dalam kemampuan pengelolaan waktu yang rendah, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penggunaan latihan regulasi diri dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan rancangan eksperimen berupa *pre-test post-test one group design*. Metode yang digunakan sebagai alat pengumpul data adalah angket. Angket digunakan untuk mengidentifikasi pengurus OSIS dan pengurus Ekstrakurikuler yang memiliki tingkat kemampuan pengelolaan waktu rendah, yang selanjutnya dijadikan sebagai subyek penelitian yaitu sebanyak 7 siswa. Adapun langkah yang dilakukan yaitu konseling kelompok selama 6 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda atau *sign test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa $N=7$ dan $X=0$ diperoleh harga $p=0,008$, harga tersebut lebih kecil dari α dan berada pada daerah penolakan untuk $\alpha=0.05$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan skor antara hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu "penerapan konseling kelompok dengan latihan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban tahun 2014".

Kata kunci : Latihan regulasi diri, kemampuan pengelolaan waktu.

ABSTRACT

An organization or extracurricular an integral part of learning in school. Academic and non-academic activities that will help the development of a balanced optimally students and their developmental tasks can be achieved. In students council and Extracurricular management state senior high school 2 Tuban students who are experiencing problems with time management abilities are low, so the goal of this study was to examine the use of self-regulation training in group counseling to improve time management. This research was conducted using experimental design in the form of *pre-test post-test one group design*. The method is used as a data collection tool was a questionnaire. Questionnaire was used to identify the students council and the extracurricular management that has the low ability of time management, which in turn serve as research subjects as many as 7 students. The steps taken by that group counseling for 6 sessions. The data analysis technique used was non-parametric statistical analysis using the sign test or the sign test. The analysis showed that the $N = 7$ and $X = 0$ is obtained price $p = 0.008$, the price was less than α and is in the region of rejection for $\alpha = 0.05$ level. thus it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted which means that the hypothesis can be accepted as "the application of group counseling through self-regulation exercise can improve the ability of time management in students council and Extracurricular management state senior high school 2 Tuban in 2014".

Keywords: self-regulation exercise, the ability of time management.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga untuk melaksanakan pendidikan formal. Melalui pendidikan di sekolah, diharapkan dapat membantu meningkatkan potensi individu agar pola pikir, cara bersikap, kecakapan berbicara, bakat, minat, dan keterampilan motorik dapat ditingkatkan secara seimbang. Ilmu pengetahuan diperoleh dalam kegiatan belajar mengajar saat di kelas. Sedangkan kemampuan lain atau dapat disebut *soft skill* yang mencakup kemampuan berorganisasi, kepemimpinan atau *leadership*, dan keterampilan lain.

Saat ini, kepandaian atau kemampuan siswa tidak hanya pada pengetahuan yang ada pada buku-buku pembelajaran, perkembangan jaman juga menuntut siswa untuk memiliki kemampuan atau kecakapan lain yang merupakan pengembangan bakat dan minat mereka. Pengembangan kemampuan tersebut dapat dilakukan melalui organisasi untuk siswa yang ada di sekolah seperti Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) atau melalui program sekolah, ekstrakurikuler yang ada. Namun, pengembangan kemampuan tersebut menimbulkan permasalahan bagi siswa. Masalah yang timbul dimana siswa akan kurang mampu dalam membagi waktu. Organisasi dan kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa tentunya memiliki program kegiatan. Kegiatan-kegiatan tersebut yang menuntut siswa untuk mampu membagi waktu secara optimal. Apabila siswa mampu membagi waktu maka siswa dapat menjalani aktivitas sekolah atau kegiatan belajar mengajar beriringan dengan kegiatan organisasi yang mereka ikuti.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah disebar ke pengurus OSIS dan pengurus Ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 2 Tuban pada 7 Januari 2014 sejumlah 160 siswa, diperoleh hasil 90% mengalami permasalahan dalam membagi waktu antara kegiatan belajar mengajar dengan kegiatan organisasi yang mereka ikuti dan tugas rumah yang harus diselesaikan. Menurut Alan Lakein (2007 : 5) menggunakan waktu secara efektif adalah keterampilan. Dengan demikian, orang perlu belajar dan membiasakan dilaksanakannya keterampilan itu dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan keterangan pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban yang menjadi penyebab ketidakmampuan dalam membagi waktu tersebut dikarenakan siswa tidak mampu mengelola waktu dengan benar. Berdasarkan angket yang telah diisi oleh siswa, dampak yang mereka alami mencakup 60% siswa terlambat pada saat masuk kelas untuk mengikuti pelajaran, 25% siswa ketinggalan pelajaran dan 15% mengalami penurunan nilai akademik. Dampak tersebut karena siswa yang mengikuti organisasi sering menjalankan tugas kegiatan sehingga mereka tidak dapat menentukan waktu untuk kegiatan yang tepat. Mempersiapkan kegiatan saat istirahat namun waktu yang terlalu pendek hingga memaksa mereka terlambat masuk kelas. Karena pelajaran telah dimulai maka materi yang sebelumnya

sulit mereka mengerti. Disamping itu, kewajiban dan tugas rumah juga mengurangi waktu mereka untuk belajar dan beristirahat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 2 Tuban, menyatakan bahwa siswa yang mengikuti organisasi sering terlambat dalam masuk kelas sehingga tertinggal dalam pelajaran. Siswa-siswa yang terlambat masuk kelas dengan alasan pertemuan koordinasi untuk kegiatan atau melakukan persiapan kegiatan. Pada saat kegiatan berlangsung siswa yang mengikuti organisasi sebagai panitia kegiatan tersebut terpaksa ijin tidak mengikuti pelajaran sehingga tertinggal dalam pelajaran. Tindakan yang diambil untuk menangani permasalahan tersebut dengan memberikan peringatan atas kesalahan tersebut. Selanjutnya siswa diwajibkan untuk bertanya dan meminjam catatan teman agar tidak tertinggal pelajaran. Salah seorang guru bidang study di SMA Negeri 2 Tuban juga memberikan pernyataan dimana siswa yang mengikuti organisasi sering tertinggal pelajaran karena pada saat kegiatan belajar mengajar di kelas sering terlambat atau bahkan ijin tidak mengikuti. Siswa-siswa tersebut memang sangat perlu mendapat bantuan sehingga dapat menjalani aktivitas organisasinya tanpa mengganggu kegiatan belajar.

Self regulation atau Regulasi diri menurut Santrock (2007:296) adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Menurut Bandura dalam Alwisol (2009:284) manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.

Belajar pengaturan diri adalah pemikiran, perasaan, tindakan yang dimunculkan sendiri yang direncanakan dan disesuaikan secara siklis untuk mencapai tujuan pribadi (Zimmerman dalam Gredler, 2011: 445). Disebut pengaturan diri sebab bergantung pada keyakinan dan motif individual, bukan merupakan ciri tersendiri, kemampuan mental, atau tahapan kompetensi. Pengaturan diri adalah proses yang diarahkan sendiri yang dengan melaluinya pemelajar mengubah kemampuan mentalnya ke dalam kemampuan pengaturan yang lebih baik. Mereka menentukan tujuan sendiri dan punya sumber daya untuk memilih strategi. (Zimmerman dalam Gredler, 2011: 445).

Mischel yakin bahwa manusia menggunakan strategi regulasi diri untuk mengontrol perilaku mereka melalui tujuan yang diberikan pada diri sendiri dan konsekuensi yang dibuat sendiri (Mischel dalam Jess Feist dan Gregory J. Feist 2013:273). Menurut Jess Feist dan Gregory J. Feist (2013:273) Sistem regulasi diri manusia membuat mereka mampu untuk merencanakan, memulai, dan mempertahankan perilaku bahkan ketika dukungan dari lingkungan lemah atau tidak ada sama sekali.

Alasan penggunaan konseling kelompok dengan latihan regulasi diri untuk membantu siswa yang mengikuti organisasi dalam meningkatkan kemampuan

pengelolaan waktu sehingga kegiatan organisasi mereka tidak mengganggu aktivitas belajar mengajarnya. Siswa yang tergabung dalam suatu organisasi memiliki aktivitas lebih dibanding siswa lainnya. Selain tugas dibidang belajar dan kehidupan di rumah, siswa organisasi juga harus meluangkan waktu untuk menjalani kegiatan mereka di organisasi. Dengan pandangan tersebut, latihan regulasi diri di pandang sangat memungkinkan untuk membantu siswa mengatur jadwal sehari mereka. Latihan regulasi diri membantu siswa dalam merencanakan, mengarahkan dan memonitor perilaku siswa sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan data-data tersebut sehingga muncul keinginan melakukan penelitian untuk menguji konseling kelompok dengan latihan Regulasi Diri dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban Tahun 2014.

KAJIAN PUSTAKA

Kemampuan Pengelolaan Waktu

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 869), arti kata kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan untuk melakukan sesuatu.

Definisi mengelola waktu secara sederhana menurut Gie (2000: 72) adalah mengendalikan ketersediaan waktu dalam alam semesta untuk manusia berprestasi melakukan apa saja dan mencapai keberhasilan selama hayatnya. Definisi lain menurut Alan Lakein (2007 : 5) menggunakan waktu secara efektif adalah keterampilan. Dengan demikian, orang perlu belajar dan membiasakan dilaksanakannya keterampilan itu dalam kehidupan sehari-hari.

Douglass & Douglass dalam Santrock (2007: 464) menjelaskan bahwa menyusun rencana waktu membutuhkan pengetahuan tentang apa-apa yang perlu dilakukan dan kapan melakukannya, yakni meliputi menentukan tujuan (apa yang harus dicapai), merencanakan kegiatan (apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan), menentukan prioritas (mana yang lebih penting untuk dilakukan), menentukan banyaknya waktu yang dibutuhkan untuk setiap kegiatan, membuat jadwal (kapan kegiatan akan dilakukan), serta fleksibel yakni pertimbangan tertentu yang mempengaruhi kemampuan mengelola waktu belajar demi memperoleh perubahan tingkah laku yang baru dan mencapai keberhasilan dalam belajar.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengelolaan waktu adalah kesanggupan, kecakapan dan kekuatan untuk mengendalikan waktu yang tersedia untuk melakukan apa saja dan mencapai keberhasilannya.

Regulasi Diri

Self regulation atau Regulasi diri menurut Santrock (2007:296) adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Menurut Bandura dalam Alwisol (2009:284) manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi

tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.

Menurut Vygotsky dalam Nursalim (2007: 75), langkah pertama dalam perkembangan regulasi diri dan pemikiran mandiri adalah mempelajari bahwa sesuatu hal memiliki makna. Langkah kedua dalam pengembangan struktur-struktur internal dan pengaturan diri melibatkan latihan dan pengulangan. Sedangkan langkah terakhir adalah kemampuan menggunakan isyarat dan memecahkan masalah tanpa bantuan orang lain. Isyarat yang dimaksud adalah informasi-informasi yang diperoleh siswa. Isyarat tersebut merupakan sarana bagi siswa untuk berpikir, berkomunikasi, dan memecahkan masalah. Ketika siswa memperoleh informasi-informasi dari orang-orang di sekitarnya, maka hal tersebut dijadikan sebagai sarana berpikir bagi dirinya, yakni sejauh mana daya pikirnya memaknai isyarat yang diperoleh, dikembangkan menjadi sesuatu yang positif atau mengarah pada sesuatu yang negatif. Dalam proses mengembangkan pengaturan diri tersebut, diperlukan adanya pelatihan yang berulang-ulang.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Regulasi diri adalah kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya.

METODE

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Melalui Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Waktu Pengurus OSIS Dan Pengurus Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban Tahun 2014”, maka rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experiment* (eksperimen semu atau pura-pura), dengan jenis penelitian *Pre-test post-test one design group*. Jenis penelitian ini digunakan karena dalam penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding.

Rancangan tersebut digunakan dalam penelitian ini karena peneliti bertujuan untuk mengetahui efek pemberian perlakuan. Pertama-tama dilakukan pengukuran (*pre-test*) lalu diberikan atau dilakukan perlakuan, kemudian pengukuran kembali (*post-test*).

Arikunto (2007:90) mengemukakan bahwa didalam sebuah penelitian, subyek penelitian merupakan sesuatu yang kedudukannya sangat sentral karena pada subyek penelitian itulah data tentang variabel yang diteliti berada dan diamati oleh peneliti. Adapun subyek penelitian yang diambil oleh peneliti adalah siswa yang mengikuti organisasi di SMA Negeri 2 Tuban yang memiliki skor kemampuan pengelolaan waktu rendah sebagai kelompok eksperimen.

Dalam penelitian ini digunakan 3 kategori untuk menentukan tingkat kemampuan pengelolaan waktu subyek penelitian, penentuan kategori tersebut menggunakan cara sebagai berikut:

- a. Kategori tinggi
 $= X > (\text{Mean} + \text{SD})$
 $= X > (115, 66667 + 11,43)$
 $= X > 127.09667$
- b. Kategori sedang
 $= (\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$
 $= (115, 66667 - 11,43) \leq X < (115, 66667 + 11,43)$
 $= 104,23667 \leq X < 127.09667$
- c. Kategori rendah
 $= X < (\text{Mean} - \text{SD})$
 $= X < (115, 66667 - 11,43)$
 $= X < 104,23667$

Jadi dapat di simpulkan bahwa:

- a. Kategori perencanaan karier untuk tingkat tinggi = 127,1 ke atas
- b. Kategori perencanaan karier untuk tingkat tinggi = 104,2 sampai 127
- c. Kategori perencanaan karier untuk tingkat rendah = 104,2 ke bawah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Pre-test

Identifikasi subyek penelitian dilakukan untuk menentukan siswa yang memiliki skor kemampuan perencanaan karier rendah yang selanjutnya akan dijadikan subyek penelitian dan diberi perlakuan berupa konseling kelompok dengan latihan regulasi diri. Skor yang diperoleh subyek penelitian tersebut selanjutnya akan dijadikan sebagai *pre-test*.

Berdasarkan tabel pengkategorian kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler, dapat diketahui bahwa terdapat 7 siswa yang termasuk dalam kategori skor rendah tentang tingkat kemampuan pengelolaan waktu. Hasil *Pre-Test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Skor Pre-test Subyek angket kemampuan pengelolaan waktu

No	Nama Subyek	Skor	Keterangan
1	NRP	100	Rendah
2	KMD	100	Rendah
3	DAP	95	Rendah
4	INF	100	Rendah
5	YK	102	Rendah
6	SK	99	Rendah
7	HEK	96	Rendah

Analisis Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan pada penelitian ini adalah statistik non parametrik yang berupa uji tanda. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui peningkatan skor tingkat kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan latihan regulasi diri. Data hasil analisis statistik non parametrik dari *pre-test* dan *post-test* melalui uji tanda dimuat pada tabel berikut:

Tabel 4.2

Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

No	Nama	Pre-test (XB)	Post-test (XA)	Arah Perbedaan	Tanda	ket.
1	NRP	116	100	$X_A > X_B$	+16	Naik
2	KMD	122	100	$X_A > X_B$	+22	Naik
3	DAP	115	95	$X_A > X_B$	+20	Naik
4	INF	117	100	$X_A > X_B$	+17	Naik
5	YK	117	102	$X_A > X_B$	+15	Naik
6	SK	111	99	$X_A > X_B$	+12	Naik
7	HEK	112	96	$X_A > X_B$	+16	Naik

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan latihan regulasi diri dan juga pemberian *post-test*, terjadi peningkatan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler, yang berarti bahwa antara skor *pre-test* dan *post-test* mengalami perubahan yang positif.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah yang bertanda negatif (-) adalah 0, sedangkan jumlah yang bertanda positif (+) adalah 7. Dengan melihat tabel tes binomial, maka yang bertindak sebagai N adalah 7 dan yang bertindak sebagai x adalah 0. Kemudian diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,008. Dengan menggunakan ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa harga 0,008 < 0,05, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa penerapan latihan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban.

Berdasarkan analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “konseling kelompok dengan latihan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban.” dapat diterima.

Analisis Individual

- a. Subjek NRP

Perolehan skor hasil *pre-test* oleh NRP sebanyak 100, jumlah tersebut masuk dalam kategori rendah. Kemampuan pengelolaan waktu NRP dapat dikatakan rendah dimana NRP belum mampu dalam mengelola waktu untuk menjalani kegiatan sehari-hari. NRP mengikuti kegiatan OSIS hingga sore. Disamping itu, NRP juga terlibat dalam ekstrakurikuler yang sering mengadakan pertemuan. Ekstrakurikuler yang diikuti yaitu ekstrakurikuler Pecinta Alam (Midori) dan Siswa Pecinta Lingkungan Hidup (SISPELINDUP). Saat pulang dari sekolah, NRP merasa sudah merasa lelah sehingga membuat NRP ingin bersantai dan bersenang-senang. Hal

yang dilakukan NRP untuk bersantai yaitu bermain *playstation* (PS). Aktivitas bermain PS yang dilakukan NRP membuat dirinya lupa waktu. Tugas rumah dan membantu orang tuapun terabaikan. Kegiatan untuk belajar juga terlewatkan. Padahal NRP dapat tetap bermain PS dan kewajiban dirumah juga akan terselesaikan jika penentuan waktu dari kegiatan-kegiatan diatur secara baik.

Selama mengikuti proses konseling, NRP cukup aktif dalam memberikan pendapat. NRP tergolong anak yang humoris sehingga dapat membuat suasana lebih hidup dan menyenangkan meskipun beberapa kali perlu ditegur karena ribut sendiri. Pada saat pemberian tugas pertama, NRP awalnya kurang antusias karena lembar tugasnya tertinggal. Namun pada tugas kedua, NRP memperbaiki kesalahannya dan mengerjakan tugasnya. Setelah mengikuti konseling dan mengerjakan tugas sebanyak 2 kali, skor angket pengelolaan waktu NRP menjadi meningkat. Pada hasil *post-test* menunjukkan nilai angket NRP sebanyak 117 yang masuk kategori sedang. Dalam kesehariannya, NRP dapat menentukan waktu bersantai, mengerjakan pekerjaan rumah dan belajar untuk sekolahnya. NRP telah mampu berhenti bermain pada jam yang telah ditentukan dan memberikan penghargaan pada dirinya.

b. Subjek KMD

Skor hasil *pre-test* untuk KMD 100 dimana skor tersebut masuk kategori rendah. KMD merupakan siswa kelas X. Sifat KMD yang terlihat dan benar diakui adalah kekanak-kanakan yang ceria. Sifat tersebut yang membuat KMD terkadang lupa dan keterusan kalau sudah bermain. KMD sulit menentukan waktu untuk sekolah, kegiatan, mengerjakan pekerjaan rumah, bermain dan yang paling sering membuat jadwal berantakan yaitu beribadah. Kepercayaan yang dianut KMD non muslim sehingga jadwal ibadahnya berbeda. Aktivitas tugas dirumah seperti membantu orang tua, mengerjakan tugas dan belajar, bersantai dan beribadah lebih sering berbenturan sehingga jam pengerjaan kegiatan mundur dari perencanaan bahkan diganti hari selanjutnya. KMD lebih senang dan memilih bermain dengan teman-temannya ketimbang harus menyelesaikan pekerjaannya. Dalam hal perencanaan kegiatan atau aktivitas sehari-hari KMD dapat dikatakan mampu namun tidak jarang beberapa perencanaan gagal dilakukan.

KMD menjalani proses konseling dengan penuh semangat dan antusias. Dalam mendiskusikan suatu pembahasan KMD cukup aktif meskipun kadang juga memberikan tanggapan dengan gurauan. Selama mengikuti konseling, KMD dapat dikatakan siswa atau konseli yang paling baik, KMD aktif dan tanggap dalam proses konseling, KMD rajin dalam mengerjakan tugas dan cepat memahami karena memperhatikan dengan sungguh-sungguh. Pada saat pengumpulan tugas

dan pelaporan, KMD menjadi konseli pertama yang mengumpulkan tugas dengan hasil yang baik. Pada perhitungan skor *post-test*, KMD mendapat skor 122 dimana skor tersebut masuk kategori sedang. Hasil skor KMD menunjukkan jika kemampuan pengelolaan waktunya telah meningkat. Setelah mengikuti 7 kali pertemuan, KMD telah mampu menepati perencanaan aktivitas yang dibuatnya karena telah berlatih memberikan konsekuensi dan penghargaan atas usahanya. KMD mampu menentukan waktu untuk sekolah, bermain, pekerjaan rumah dan beribadah serta mematuinya.

c. Subjek DAP

Pada *pre-test*, DAP memperoleh hasil skor 95. DAP masuk kategori rendah dimana kemampuan pengelolaan waktunya kurang. Kegiatan OSIS dan ekstrakurikuler menjadi hal yang menyenangkan bagi DAP. Jika sudah menyangkut OSIS, DAP menganggap bahwa tugas adalah aktivitas yang kesekian. DAP senang menghabiskan waktu di OSIS bersama teman-temannya dari pada mengerjakan tugasnya. Hal tersebut membuat waktu DAP tersita dan pada akhirnya kateteran. Tugas di rumah seperti urusan belajar dan mengerjakan PR, membantu orang tua sering terbengkalai. Waktu istirahat DAP juga tidak diperdulikan sehingga membuat DAP kurang bersemangat karena kurang istirahat yang cukup. DAP tidak merencanakan aktivitasnya dengan baik dan lebih sering terlena untuk berada di OSIS bersama teman-temannya.

Dalam menjalani proses konseling, DAP mengikuti dengan seksama. Suatu ketika DAP bertugas untuk kegiatan OSIS, sedangkan saat itu pula merupakan jadwal pelaksanaan konseling. Disituasi tersebut, DAP masih mengikuti pertemuan konseling terlebih dahulu baru setelah selesai langsung bertugas di OSIS. Hal tersebut menjadi langkah awal yang baik untuk DAP sehingga saya memberikan pujian dan motivasi untuk meningkatkan kemampuannya. DAP menunjukkan kemajuan yang cukup baik setelah menjalani 6 kali pertemuan konseling. Pada skor *post-test* DAP mendapat hasil skor 115 yang masuk pada kategori sedang. Kemajuan kemampuan DAP cukup bagus. DAP telah mampu membatasi waktu bermain di OSIS bersama teman-temannya untuk mengerjakan tugas yang menjadi kewajibannya. Disamping itu, DAP juga merencanakan dan menjalankan waktu istirahat yang dibutuhkan olehnya sehingga aktivitas-aktivitasnya tidak terganggu. DAP mampu mengontrol diri untuk waktu di OSIS, mampu merencanakan waktu sehari-harinya dan mampu menjalankan perencanaannya tersebut.

d. Subjek INF

Berdasarkan hasil angket *pre-test*, INF tergolong pada kategori rendah. Skor yang diperoleh INF dari angket *pre-test* sebanyak 100. Kemampuan INF dalam pengelolaan waktu dapat

dikatakan kurang. INF adalah konseli yang duduk di bangku kelas XI. Pembawaan INF kalem, pendiam dan bisa dikatakan bijaksana atau kedewasaan sudah ada. Namun sisi lain yang dimiliki INF adalah permasalahan dengan sifat malas dan menunda-nunda tugas atau kewajibannya. Jarak rumah INF dengan sekolah termasuk jauh sehingga INF memilih untuk tinggal di kos dekat sekolah. INF akan pulang kerumah saat akhir pekan atau libur sekolah. Tugas INF di rumah dalam membantu orang tua adalah menjaga toko. Namun saat di kos otomatis INF terbebas dari tugas tersebut. Bukan memanfaatkan waktu untuk belajar atau mengerjakan tugas, INF menghabiskan waktu untuk bermain dengan teman saat di kos. Sehingga INF sering terbengkalai dengan aktifitasnya karena tidak mengatur waktu untuk membantu orang tua dan di kos malah lebih banyak bermain.

Pada awal proses konseling, INF terlihat kurang bersemangat, INF lebih cenderung diam apalagi karena dia memang pendiam. Namun pada saat diskusi dimulai, INF mulai mau memberikan pendapatnya dan tanggapan atas apa yang disampaikan oleh teman-temannya. Lambat laun, INF mulai nyaman mengikuti proses konseling. INF mendengarkan dan mengerjakan tugas dari konselor dengan cukup baik. Mendapatkan latihan dan tugas dalam proses konseling, memberikan dampak positif bagi INF. Hasil pemberian angket pada saat *post-test*, INF memperoleh skor 117 masuk kategori sedang. Secara umum INF memahami tentang pengelolaan waktu karena INF cukup aktif dalam diskusi. Hasil latihan dan tugas membuat INF mampu mengatur waktu membantu orang tua menjaga toko, menyelesaikan urusan sekolah dan organisasi serta memiliki waktu untuk bersantai dan istirahat yang cukup. Sedangkan untuk kemalasan saat di kos juga mengalami penurunan dimana INF mampu menjalankan tugas sekolah sesuai dengan jadwal atau rencana yang telah ditentukan.

e. Subyek YK

Hasil skor *pre-test* untuk YK adalah 102, dimana YK masuk kategori siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan waktu rendah. YK tergolong siswa yang gemar pada kegiatan non akademik. YK aktif di beberapa ekstrakurikuler tentunya OSIS juga dan memiliki cukup kegiatan di luar sekolah. Namun yang menjadi masalah adalah dengan kegiatan sebanyak itu, YK kurang mampu mengaturnya. Dalam menjalani kegiatan, YK tak ambil pusing begitu mendapat kabar langsung berangkat. Alhasil, kegiatan-kegiatan selanjutnya menumpuk karena YK menundanya. Tak jarang tugas rumah atau urusan sekolah seperti mengerjakan PR dan belajar tidak terlaksana karena waktu dan tenaga YK telah habis. Saat seperti itu YK memilih untuk istirahat meskipun tugas-tugasnya masih ada yang belum selesai.

YK menjalani proses konseling dengan baik. Untuk awal pertemuan memang sulit meminta YK datang tepat waktu, tapi untuk pertemuan selanjutnya YK cukup konsekuen dan tanggung jawab. Dari 7 konseli, dapat dikatakan YK merupakan konseli yang sulit dalam memahami intruksi dari konselor. Konselor perlu mengulang penjelasan karena saat ditanya ternyata YK belum paham. Sedangkan untuk latihan dan tugas, YK mengerjakannya dengan semampunya. Hasil yang diperoleh cukup baik. Untuk hasil *post-test* yang diberikan pada pertemuan terakhir, YK mendapatkan skor 117. Peningkatan dari kategori rendah ke kategori sedang membuat YK berbangga diri. Dengan konseling ini, YK mampu memahami kegiatan apa saja yang harus dijalani olehnya. YK juga sudah cukup mampu dalam mengatur kegiatan satu dengan kegiatan yang lain sehingga semua kegiatan berjalan sesuai jadwal. Kesibukan YK bukan menjadi masalah lagi karena penentuan waktu yang dilakukan oleh YK. Sedangkan waktu bersantai dan juga istirahat YK juga sesuai dengan kebutuhannya.

f. Subyek SK

Berdasarkan hasil *pre-test* angket pengelolaan waktu, SK memperoleh skor 99. Dengan skor tersebut, SK tergolong dalam kategori rendah. Dalam perencanaan atau pengelolaan waktu, yang menjadi masalah bagi SK adalah waktu istirahat. Aktivitas sekolah, dilanjutkan dengan aktivitas Organisasi belum lain tugas-tugas dirumah membuat SK merasa capek dan kurang istirahat. SK terlalu mementingkan aktivitas-aktivitas yang dirasa menjadi tanggung jawabnya baik aktivitas di sekolah maupun aktivitas dirumah. Hal tersebut membuat SK kurang mampu menentukan waktu istirahat untuk memulihkan tenaganya. SK menjalani aktivitasnya terus-menerus tanpa perencanaan yang baik sehingga waktu istirahat yang harusnya cukup menjadi kurang.

SK cenderung diam selama mengikuti proses konseling. Saat berdiskusi SK akan berpendapat saat diminta mengutarakan pendapatnya. Beberapa kali pertemuan ternyata SK merupakan anak yang minder jadi konselor memberikan dorongan lebih kepada SK. Pertemuan-pertemuan selanjutnya SK menunjukkan sikap yang lebih baik. Saat diberikan tugas, SK mengerjakan dengan baik meskipun harus menjelaskan kembali pada SK hingga SK paham. Skor *post-test* angket pengelolaan waktu milik SK mendapatkan skor 111. Skor SK sudah tergolong kategori sedang dimana SK cukup mampu untuk mengelola waktu. Namun kemajuan SK tidak terlalu banyak karena dalam proses konseling SK masing merasa kurang percaya diri atau minder. Untuk permasalahan pengelolaan waktu, SK telah mampu memahami kapan waktu untuk beristirahat. SK dapat menyusun jadwal dimana terdapat waktu istirahat yang cukup.

g. Subyek HEK

Dalam pengisian *pre-test*, angket pengelolaan waktu milik HEK setelah melalui perhitungan menghasilkan skor 96. Kemampuan pengelolaan waktu HEK tergolong rendah. Hasil skor *pre-test* tersebut memang sesuai dengan HEK yang karang dapat melaksanakan perencanaan kegiatan di rumah. Bahkan, HEK merupakan konseli yang dapat dikatakan kurang peduli terhadap aktivitasnya. Tidak jarang HEK menjalani aktifitasnya tanpa perencanaan. Aktivitas yang cukup banyak disekolah membuat HEK merasa capek. Banyak aktivitas yang terbengkalai dan tidak dikerjakan karena rasa capek tersebut. Padahal, saat di rumah HEK sering dimintai bantuan untuk membantu orang tuanya. HEK kurang mampu merencanakan dengan baik aktivitas di sekolah dan aktivitas dirumahnya sedangkan aktivitas HEK tergolong banyak.

HEK mengikuti proses konseling dengan baik. Tak jarang HEK datang paling awal dan mengingatkan teman-temannya untuk mengikuti konseling. Namun, yang menjadi sedikit kelamahan dari HEK adalah dia lebih senang menjelaskan dari pada mengerjakan. Hal tersebut membuat HEK mengerjakan tugas dengan seadanya namun dirinya memahami saat diminta untuk menjelaskan. Setelah menjalani proses konseling, hasil skor *post-test* HEK 112. Skor tersebut menunjukkan bahwa HEK masuk dalam kategori sedang atau kemampuan pengelolaan waktu HEK mengalami peningkatan. Dari proses konseling, HEK mampu untuk membuat perencanaan. HEK memahami akan aktivitas di sekolah dan dirumah. Dalam membagi waktu untuk aktivitas sekolah dan tugas dirumah juga telah dapat ditentukan oleh HEK sehingga dirinya memiliki waktu istirahat dan bersantai.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan *Pre-test* yang dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat 7 siswa yang memiliki skor rendah dalam kemampuan pengelolaan waktu yang menjadi subjek penelitian, siswa tersebut adalah NRP, KMD, DAP, INF, YK, SK, dan HEK. Untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu, maka selanjutnya diberikan perlakuan berupa latihan regulasi diri yang dilakukan dalam layanan konseling kelompok. Untuk mengetahui perubahan dari hasil perlakuan yang diberikan, maka diukur dengan menggunakan angket *post-test*. Hal ini dapat dilihat dari hasil statistik non-parametrik dengan uji tanda (*sign test*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan regulasi diri dapat dijadikan sebagai salah satu teknik untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler. Hal ini terlihat dengan adanya peningkatan skor sebelum proses konseling kelompok dengan latihan regulasi diri dilakukan. Siswa yang awalnya memiliki skor kemampuan pengelolaan waktu yang rendah dapat meningkat.

Penelitian ini mempunyai implikasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Berdasarkan seluruh uraian di atas, maka hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penggunaan latihan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler. Dan angket kemampuan pengelolaan dapat digunakan dan dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilapangan dengan subjek yang sesuai dan pembahasan hasil analisa dari data yang diperoleh selama penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian bantuan atau layanan konseling kelompok dengan latihan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS. Kesimpulan akan kesesuaian bantuan atau layanan yang diberikan dapat diketahui dari perubahan yang dirasakan oleh siswa dan disampaikan kepada konselor. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil skor angket yang dibagikan sebelum pemberian bantuan atau layanan dibandingkan dengan skor angket setelah pemberian bantuan atau layanan yang mengalami peningkatan. Dari 7 konseli yang memiliki kemampuan pengelolaan rendah, semuanya mengalami peningkatan meskipun dengan skor peningkatan yang berbeda-beda.

Sedangkan hasil simpulan diatas juga di dukung dengan hasil analisis data menggunakan statistik non-parametrik dengan uji tanda (*Sign Test*). Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh $x=0$ dan $N=7$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,008, maka $0,008 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang berbunyi “konseling kelompok dengan latihan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban” dapat diterima. Dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan latihan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu pengurus OSIS dan pengurus Ekstrakurikuler.

Saran

1. Untuk Konselor

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa konseling kelompok dengan latihan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pengurus OSIS dan pengurus Ekstrakurikuler. Dengan adanya penelitian ini, memberikan satu pengetahuan baru akan alternative bantuan untuk suatu permasalahan. Penelitian ini menunjukkan kepada konselor bahwa permasalahan pengelolaan waktu untuk pengurus OSIS dan pengurus Ekstrakurikuler yang memiliki aktivitas tambahan dapat dapat ditangani dengan latihan regulasi diri.

Dari hasil tersebut, konselor dapat mempelajari dan berlatih terkait regulasi diri dari referensi yang relevan atau diskusi dengan mereka yang kompeten. Hal tersebut akan membantu siswa menjadi lebih baik dalam mengatasi masalahnya.

2. Untuk Peneliti Lain

Penelitian ini terbatas pada jumlah subjek penelitian sebanyak 7 siswa. Bagi peneliti lain diharapkan dapat menambah wawasan khususnya dalam penelitian latihan regulasi diri untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu. Disamping itu, peneliti lain dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan jumlah yang lebih banyak. Dengan hal tersebut, maka akan muncul pembaruan-pembaruan untuk penyempurnaan suatu pengetahuan yang akan memberikan manfaat lebih bagi pembaca dan pengguna hasil penelitian ini.

3. Untuk Penelitian Lebih Lanjut

Penelitian ini memberikan referensi yang cukup bagi penelitian selanjutnya. Namun penelitian ini terbatas pada penggunaan angket sebagai instrument tunggal dalam pengumpulan data penelitian. Diharapkan untuk penelitian lebih lanjut dapat memperhatikan aspek-aspek yang perlu dipertimbangkan untuk memperoleh data yang lebih akurat, sehingga hasil penelitian menjadi lebih maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Penekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action A Social Cognitive Theory*. Engewood Cliffs. NJ: Prentice Hall
- Bandura, A. 1996. *Ontological and Epistemological Terrains Revisited Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 27, 323-345
- Damay R., Veronica. 2010. Pengembangan Paket Pelatihan Ragulasi Diri untuk Siswa SMP. *Skripsi* tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Pusat Bahasa)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Feist, Jess., dan Gregory J. Feist. 2013. *Teori Kepribadian. Theories of Personality*. Terjemahan Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika
- Fachrunn, Fitri. 2010. Pengertian dan Peranan OSIS. (online) <http://fitri-fachrunn.blogspot.com/2010/12/pengertian-dan-peranan-osis.html> diakses pada 20 Februari 2014
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Goliszek, Andrew. 2005. *:60 Second Manajemen Stress,, Cara Tercepat Untuk Rileks Dan Menghilangkan Rasa Cemas*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Harianto, Rudi. 2011. Penerapan Strategi *Self-Management* untuk Meningkatkan Pengelolaan Waktu Belajar Siswa Kelas VIII-B yang Sekolah sambil Bekerja di SMP Darussalam Taman Sidoarjo. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.
- Kusnadi, Andrian. 2009. *Management For A Great Live,, Rahasia Sukses Kelola Diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Lakein, Alan. 2007. *Manajemen Waktu*. Jakarta: Mata Khatulistiwa
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling Edisi Ketiga. Malang: UMM Press*
- Mancini, Marc. 2007. *Time Management*. Jakarta: PT Media Global Edukasi
- Nursalim, Mochamad, & Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochamad, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pertiwi, Dinny Ria. 2010. Manajemen Waktu. (online) <http://personalitydinnryia.wordpress.com/>. diakses pada 20 Februari 2014
- Santrock, John W. 2007. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tim. 2006. *Panduan Penyusunan Skripsi*. Surabaya: UNESA University Press