

# PENERAPAN KONSELING KELOMPOK STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEMBANTU SISWA MEMANFAATKAN WAKTU LUANG DENGAN KEGIATAN POSITIF (BELAJAR) KELAS IX A DI MTSN PURWOASRI

**Eza mahendra**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email: [ducducek@gmail.com](mailto:ducducek@gmail.com)

**Dr. Budi Purwoko, M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email: [prodi\\_bk\\_unesa@yahoo.com](mailto:prodi_bk_unesa@yahoo.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling kelompok strategi *Self Management* dalam meningkatkan kemampuan Memanfaatkan Waktu Luang dengan Kegiatan Positif (Belajar) di MTsN Purwoasri. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperiment design* dengan rancangan penelitian *pre-test post-test one group design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket Pemanfaatan waktu luang yang terdiri dari 50 item. Penentuan subjek menggunakan teknik *nonrandom sampling* yang menggunakan *purposive sample*, dan memperoleh subjek 8 siswa kelas IX A MTsNPurwoasri yang teridentifikasi memiliki skor kemampuan memanfaatkan waktu luang paling rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan Uji Tanda. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dapat diketahui dalam tabel tes binominal dengan ketentuan  $N = 8$  dan  $x = 0$  ( $z$ ), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,004. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka  $0,004 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kemampuan pemanfaatan waktu luang sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok strategi *Self Management*. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan diperoleh rata-rata *pre-test* 87,62 rata-rata *post-test* 103, dan selisih antara rata-rata *pre-test* dan rata-rata *post-test* sebesar 15,38. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok strategi *Self Management* dapat meningkatkan kemampuan pemanfaatan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar) di MTsN Purwoasri.

Kata Kunci : Konseling *Self Management*, Pemanfaatan waktu luang.

## ABSTRAK

This research aims to test the application of group counseling *Self Management* strategy in enhancing the capability of Utilizing leisure time with Positive Activities (learning) in MTsN Purwoasri. This type of research is research pre-alphabets experiment design with design research pre test post test one-group design. Measuring instrument used in this research is the now the utilization of free time which consists of 50 items. Determination of the subject of nonrandom sampling technique using a purposive sample, and get the subject 8 students of IX grade at MTsN Purwoasri have identified the ability score utilizes the lowest spare time. The data analysis technique used is a non parametric statistics using the sign test. Based on the calculation that has been done can be found in the table with the binominal tests  $N = 8$  and  $x = 0$  ( $z$ ), then  $p$  is obtained (the possibility of prices under the  $H_0$ ) = 0.004. When in the Ordinances of the  $\alpha$  (extent of error) of 5% is 0.05 then  $0,004 <$

0.05. Then it can be inferred that there is a difference score ability utilization of free time before and after the given group counseling strategies of Self Management. Based on calculations performed obtained average pre-test 87.62 the average post 103-test, and the difference between the average pre-test and the average post-test of 15.38.  $H_0$  is rejected and thus  $H_a$  is received. So it can be inferred that the counseling group strategy Self Management can improve the ability of the utilization of leisure time positive activities ( learning) in MTsN Purwoasri.

Key word : counseling Self Management, Utilizing leisure time.

## PENDAHULUAN

Melihat kenyataan pada masa pembangunan sekarang ini dapatlah kita semua maklumi betapa pentingnya pendidikan. Tanpa pendidikan kita tidak mungkin dapat menciptakan dan mewujudkan manusia yang mampu bekerja untuk menunjang pembangunan di negara kita. Pada hakeketnya pendidikan merupakan usaha sadar untuk membentuk generasi muda agar memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup, mereka betul-betul ikut serta mengambil bagian dalam melaksanakan cita-cita bangsa dan negara.

Setiap lembaga pendidikan formal menjabarkan tujuan pendidikan nasional yang diharapkan tercapai dalam satuan pendidikan yang disediakan untuk lembaga-lembaga pendidikan itu sendiri. Maka setiap lembaga pendidikan formal menyusun sejumlah pengalaman-pengalaman belajar dan beberapa kegiatan tersebut untuk mengisi waktu luang mereka, sehingga apabila siswa telah menempuh kegiatan belajar, kegiatan yang ada diselolah dan pengalaman belajar yang disajikan itu, mereka akan menjadi manusia yang akan dicita-citakan oleh lembaga pendidikan yang dimasukinya.

Pencapaian tujuan pendidikan formal yang diselenggarakan di sekolah sangat ditentukan oleh banyak faktor yang saling terkait. Salah satunya adalah faktor penggunaan waktu luang. Besarnya pemanfaatan ini tergantung pada jenis kegiatan yang dilakukan oleh siswa tersebut. Ada kegiatan yang memberikan nilai tambah yang tinggi bagi pengembangan diri, sementara itu ada pula kegiatan yang sebaliknya yaitu kegiatan yang tidak memberikan manfaat apa-apa, bahkan merugikan bagi pengembangan diri siswa.

The Liang Gie, 1998 (dalam Sanger, 2002) mengemukakan bahwa sesungguhnya siswa memiliki keteraturan dan disiplin untuk mempergunakan waktunya secara efisien. Manusia adalah makhluk hidup yang mempunyai kebiasaan. Sebagian besar dari kita menghabiskan waktu dengan kebiasaan rutin. Sebagian besar orang tidak memikirkan dengan sadar bagaimana mereka menggunakan waktu. Dengan demikian efisiensi waktu turut menentukan kualitas belajar siswa yang sekaligus mempengaruhi prestasi belajarnya.

Keberhasilan siswa dalam belajar tergantung dari bagaimana sikap siswa dalam menggunakan waktu luangnya untuk belajar. Namun kegiatan yang dilakukan oleh siswa di waktu senggang tidak hanya untuk belajar, melainkan digunakan juga untuk kegiatan lain, seperti menonton televisi, bermain bersama teman, mengikuti kegiatan organisasi, dan lain-lain. Di antara kegiatan tersebut tentunya ada yang lebih dominan yang mereka lakukan, yang akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolah.

Penggunaan waktu luang oleh siswa baik yang berpengaruh positif maupun negatif, khususnya siswa SMP/MTs dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor keluarga. Namun, siswa SMP/MTs yang dikategorikan pada usia remaja ini biasanya cenderung merasa dewasa dan melepaskan ketergantungan pada keluarganya. Hal inilah yang menyebabkan pada usia ini siswa sulit untuk diatur oleh keluarganya.

Fenomena yang sering terlihat saat ini, adalah ketika bel pulang sekolah berbunyi sebagian besar siswa tidak langsung pulang ke rumah, melainkan langsung mengikuti bimbingan belajar atau kursus-kursus, menghabiskan waktunya untuk sekedar jalan-jalan, dipusat permainan *play station* atau sekedar ngobrol di rumah teman. Salah satu faktor yang berpengaruh dalam pemilihan kegiatan untuk mengisi waktu luang adalah penghasilan orang tua yaitu, dengan tingginya penghasilan orang tua maka kemungkinan tersedianya fasilitas belajar misalnya buku-buku, alat tulis, komputer, dan lain-lain dapat terpenuhi. Namun, tingginya penghasilan orang tua juga dapat berpengaruh buruk jika tidak dimanfaatkan dengan baik. Misalnya dengan tingginya penghasilan orang tua maka siswa tersebut bisa mendapatkan uang saku yang berlebihan dan akan banyak menggunakan waktunya untuk jalan-jalan atau menghabiskannya dengan berkumpul bersama teman-temannya.

Berdasarkan pengamatan serta wawancara kepada konselor sekolah MTsN Purwoasri yang dilakukan bersamaan dengan penyebaran angket peminatan, diperoleh data hampir 50% dari siswa kelas IX yang pernah berkonsultasi dengan konselor sekolah mengalami kebingungan dalam pemanfaatan waktu luang. Banyak dari siswa yang belum mampu memanfaatkan waktu

luangnya untuk kegiatan yang positif. Kekeliruan dalam memanfaatkan waktu luang merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian guru, orang tua, orang-orang terdekat dan guru BK pada khususnya. Bila hal tersebut dibiarkan tentu akan menimbulkan permasalahan kemerosotan prestasi belajar.

Kemampuan memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar) merupakan hal yang terpenting dalam masa belajar maupun kehidupan seseorang. Hal ini ditegaskan oleh Harry Shaw (dalam Gie, 1995:167), sebagai berikut : *"Learning to use time is a valuable acquired skill, one that will pay dividends not only in studying but all through life. In fact, the ability to use time efficiently may well be one of the most significant achievements of your entire life"*. Dengan kata lain belajar menggunakan waktu merupakan suatu ketrampilan pemerolehan hal yang berharga, ketrampilan yang memberikan keuntungan-keuntungan tidak saja dalam belajar, melainkan sepanjang hidup. Sesungguhnya, kemampuan memanfaatkan waktu dengan kegiatan belajar merupakan salah satu prestasi yang terpenting dalam seluruh hidup.

Melihat pentingnya kemampuan untuk memanfaatkan waktu luang untuk para siswa, sekolah melalui perantara bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan tersebut. Dalam bimbingan dan konseling terdapat banyak sekali strategi yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam menangani masalahnya. Siswa memiliki kemampuan untuk siswa memiliki kemampuan untuk mengelola perilakunya, sehingga salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menangani permasalahan siswa dalam perubahan perilaku adalah konseling kelompok strategi *Self Management*. Menurut Nursalim, dkk (2005:146) *Self Management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri.

Menurut Sukadji (2000) mengungkapkan bahwa: Dari segi cara pengisian, waktu luang adalah waktu yang dapat diisi dengan kegiatan pilihan sendiri atau waktu yang digunakan dan dimanfaatkan sesuka hati. Dari sisi fungsi, waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan mutu pribadi, bagi yang mengalami gangguan emosi, sebagai kompensasi yang kurang menyenangkan, atau sebagai kegiatan menghindari sesuatu.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa waktu luang adalah waktu yang bebas penggunaannya dan berada di luar kegiatan sehari-hari. Sehingga dapat dimanfaatkan secara positif untuk meningkatkan produktivitas hidup yang efektif.

Menurut Cormier (198:519). *"self management is process in which client direct their own behavior change*

*with any one therapeutic strategy or a combination strategy"*. Dengan kata lain *Self Management* adalah proses dimana klien mengatur sendiri perubahan tingkah lakunya dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

Selain itu, menurut Soekadji (1983:96), pengelolaan diri atau *Self Management* adalah prosedur dimana seseorang mengatur atau mengarahkan perilakunya sendiri.

Senada dengan Soekadji, Hilgard, dkk (1996:317) mengatakan *Self Management* adalah pemantauan dan pengelolaan perilaku sendiri dengan penggunaan berbagai teknik untuk mengubah perilakunya.

Demikian pula, menurut Gie (2000:77), *Self Management* adalah mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsure kemampuan pribadi untuk mencapai hal-hal yang baik, mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Sedangkan, Prijosaksono dan Roy Sembel (2003:XIV) menyatakan bahwa manajemen diri adalah kemampuan seseorang mengenali dan mengelola dirinya secara fisik, emosi, jasa dan spiritual. Sehingga mampu untuk mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.

Berdasarkan berbagai batasan definisi *Self Management* dari para ahli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa *Self Management* adalah strategi bantuan yang diberikan kepada klien untuk mengenali, mengatur, mengarahkan, mendorong dan memantau sendiri perubahan perilakunya baik secara fisik, emosi jiwa dan spiritual sehingga klien mampu untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya dengan menggunakan satu atau kombinasi strategi.

Konseling kelompok adalah kelompok yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari khususnya kurangnya kemampuan memanfaatkan waktu luang pada siswa. Ada berbagai teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok, dalam penelitian ini strategi yang digunakan adalah *Self Management*. Tujuannya adalah agar siswa yang memiliki tingkat kemampuan memanfaatkan waktu luang rendah bisa menaikkan kemampuan memanfaatkan waktu luang lebih tinggi, dengan cara mengubah perilaku mereka yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang mereka lakukan selama ini di sekolah maupun diluar sekolah.

Berdasarkan fakta dan pendapat yang telah diuraikan, maka perlu dilakukan penelitian tentang bagaimana meningkatkan kemampuan memanfaatkan

waktu luang siswa dengan menggunakan strategi *Self Management*.

### METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Strategi Self Management untuk Membantu Siswa Memanfaatkan Waktu luang dengan Kegiatan Positif (Belajar) di MTsN Purwoasri” maka penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif karena diterapkannya suatu perlakuan (*treatment*) oleh peneliti. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *pre-eksperimen design* dengan jenis *pre-test* (T) dan *post-test* (t) *one group design* dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan.

Rancangan penelitian *pre-eksperimen* dengan model *pre-test and post-test one group design* digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek dari penerapan konseling kelompok Strategi Self Management untuk Membantu Memanfaatkan Waktu luang Siswa, dengan memberikan angket Pemanfaatan waktu luang kepada kelompok subjek sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Sehingga nantinya dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang merupakan dampak dari pemberian perlakuan kepada subjek.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Data Hasil Pre-test

Subyek dalam penelitian adalah siswa kelas IX A MTsN Purwoasri yang teridentifikasi memiliki kemampuan memanfaatkan waktu luang rendah. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran terhadap 34 siswa yang berada di kelas IX A tersebut dengan pemberian angket kemampuan pemanfaatan waktu luang.

Pemberian angket tersebut bertujuan untuk mengetahui skor kemampuan pemanfaatan waktu luang pada siswa sebelum diberikan konseling kelompok *Self Management* untuk dijadikan subyek penelitian. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tersebut diperoleh dari perhitungan *Mean* dan Standar Deviasi sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{a. Kategori tinggi} &= \text{Mean} + 1 \text{ SD} \geq X \\ &= 112,53 + 16,8 \\ &= 129,334 \geq X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b. Kategori sedang} &= \text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 1 \text{ SD} \\ &= (112,53 - 16,8) \\ &\quad \text{sampai } (112,53 + 16,8) \\ &= 95,725 \leq X < 129,334 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{c. Kategori rendah} &= X \leq \text{Mean} - 1 \text{ SD} \\ &= 112,53 - 16,8 \\ &= X \leq 95,725 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan kategori yang tercantum dalam bab III, maka dapat disajikan hasil pengolahan data dan perhitungan angket perilaku pemanfaatan waktu luang pada siswa kelas IX A sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Data Hasil Angket *Pre-test* Pemanfaatan waktu luang**

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AP	92	Rendah
2.	APD	87	Rendah
3.	CFM	86	Rendah
4.	KK	91	Rendah
5.	LAM	82	Rendah
6.	MHD	85	Rendah
7.	MZY	87	Rendah
8.	YND	91	Rendah

#### Analisis Hasil Penelitian

Teknik analisis yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini adalah statistik *non parametrik* dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan dan akhir setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok strategi *self management*. Berikut adalah analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *pre-test* dan

Purwoasri. Dari analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Penerapan Konseling Kelompok strategi *self management* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar) siswa” dapat diterima. Dengan demikian Konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan kemampuan memanfaatkan waktu luang siswa dengan kegiatan positif (belajar).

Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam grafik sebagai berikut.

No.	Nama	Pre-test X <sub>B</sub>	Post-test X <sub>A</sub>	Arah Perbedaan	Tanda
1.	AP	92	105	X <sub>A</sub> >X <sub>B</sub>	+
2.	APD	87	101	X <sub>A</sub> >X <sub>B</sub>	+
3.	CFM	86	102	X <sub>A</sub> >X <sub>B</sub>	+
4.	KK	91	105	X <sub>A</sub> >X <sub>B</sub>	+
5.	LAM	82	102	X <sub>A</sub> >X <sub>B</sub>	+
6.	MHD	85	103	X <sub>A</sub> >X <sub>B</sub>	+
7.	MZY	87	102	X <sub>A</sub> >X <sub>B</sub>	+
8.	YND	91	105	X <sub>A</sub> >X <sub>B</sub>	+
Rata-rata		87,62	103		

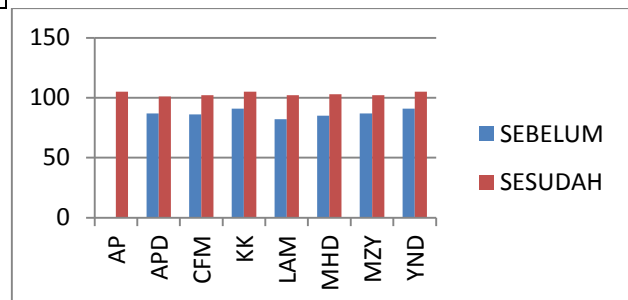
*post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.4**

**Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test***

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (+) berjumlah 8 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan N = 8 dan x = 0 (z), maka diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H<sub>0</sub>) = 0,004 Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa 0,004 < 0,05, berdasarkan hasil tersebut maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok strategi *self management* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* kemampuan memanfaatkan waktu luang siswa. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor kemampuan memanfaatkan waktu luang antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok strategi *self management*.

Berdasarkan tabel di atas diketahui skor rata-rata *pre-test* 87,62 dan skor rata-rata *post-test* 103, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan kemampuan memanfaatkan waktu luang siswa kelas IX A MTsN



**Grafik 4.3**

**Hasil Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test***

**Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian *pre experimental design* dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test design*, yaitu satu kelompok sampel yang diberikan tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Jenis penelitian ini tergolong penelitian yang kurang sempurna karena tidak ada kelompok pembanding sehingga hasilnya tidak diketahui keterandalannya. Hal ini menjadi kelemahan dari jenis penelitian *pre experimental design*. Pemberian konseling kelompok strategi *self*

*management* untuk membantu memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar) kelas IX-A di MTsN Purwoasri yang dilakukan dengan teknik pengambilan subjek *nonrandom sampling* yang menggunakan *purposive sample* yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu. Kekurangan dari teknik pengambilan sampel *purposive nonrandom sampling* ini adalah pengambilan sampel dilakukan tidak secara acak, tetapi diambil sesuai tujuan penelitian sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada kelompok yang lebih luas. Fokus penelitian ini hanya pada kelas IX-A di MTsN Purwoasri yang sekaligus ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini. Penentuan kelas dalam penelitian ini disarankan oleh guru BK MTsN Purwoasri, yang memiliki beberapa permasalahan pemanfaatan waktu

Dari kelas yang telah ditentukan selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengetahui skor awal dalam angket pemanfaatan waktu luang sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok strategi *self management*. Penggunaan angket ini untuk mengetahui perbedaan skor pemanfaatan waktu luang tanpa ada data tambahan yang dapat mendukung dari hasil pengumpulan data yang lebih luas. Berdasarkan hasil angket pemanfaatan waktu luang yang telah dilakukan sebagai *pre-test* diperoleh delapan siswa yang memiliki kemampuan pemanfaatan waktu luang rendah. Untuk membantu meningkatkan kemampuan pemanfaatan waktu luang maka diberikan konseling kelompok strategi *self management*.

Hasil analisis yang dilakukan selama proses perlakuan ditemukan beberapa permasalahan siswa antara lain prestasi siswa yang menurun, banyak siswa menghabiskan waktu hanya untuk bermain, banyaknya waktu belajar yang terbuang sia-sia. Dari permasalahan tersebut selanjutnya diberikan konseling kelompok strategi *self management*. Konseling dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan membantu siswa memperoleh pemahaman baik mengenai dirinya dan tentang pentingnya memanfaatkan waktu. Perpaduan antara pemahaman diri dan pemahaman pentingnya memanfaatkan waktu dengan segala sifat danuntutannya merupakan syarat penting bagi siswa dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Hal ini akan membantu siswa memperoleh tujuan yang positif dalam mencapai prestasi belajar untuk masa depan dengan mempertimbangkan faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya yaitu dengan memahami dan mengatur waktu yang dia miliki untuk kegiatan yang positif seperti belajar untuk mencapai prestasi belajar yang diinginkan

Delapan siswa yang diperoleh pada analisis *pre-test* yang memiliki kemantapan pilihan karier rendah yang sekaligus menjadi subjek penelitian adalah AP dengan skor *pre-test* 92, APD dengan skor *pre-test* 87, CFM

dengan skor *pre-test* 85, KK dengan skor *pre-test* 91, LAM dengan skor *pre-test* 82, MHD dengan skor *pre-test* 85, MZY dengan skor *pre-test* 87, YND dengan skor *pre-test* 91. Penentuan skor tinggi, sedang dan rendah diperoleh dari perhitungan mean standart deviasi (SD), yang kemudian diperoleh skor kategori rendah yaitu nilai rendah kurang dari 95,725. Dari hasil *pre-test* selanjutnya siswa yang memiliki tingkat skor rendah kemampuan memanfaatkan waktu luang diberikan bantuan berupa konseling kelompok strategi *self Management*.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok strategi *self management*, siswa awalnya masih sulit untuk mengerti mengapa mereka harus melakukan konseling. Mereka pada umumnya belum menyadari bahwa mereka mengalami masalah dalam memanfaatkan waktu luang. Mulanya siswa masih canggung dan sulit untuk diajak berdiskusi. Banyak diantara mereka yang cuek dan sinis terhadap peneliti. Hal ini dapat teratasi setelah peneliti melakukan pendekatan kepada semua siswa. Selama pelaksanaan konseling kelompok peneliti juga menemukan bahwasanya mereka tidak menyadari bahwa mereka mengalami masalah yang kaitannya dengan gaya belajar dan cara memanfaatkan waktu luang, itu semua disebabkan karena kurangnya perhatian dari orang tua, kurangnya pengertian tentang waktu luang dan cara pemanfaatannya.

Hasil yang diperoleh setelah pemberian perlakuan berupa konseling kelompok strategi *self management* kepada delapan subjek (siswa yang mempunyai kemampuan memanfaatkan waktu luang rendah). Berdasarkan data hasil *post-test*, skor yang diperoleh masing-masing siswa lebih besar dari skor *pre-test*, yaitu AP dengan skor *post-test* 105, APD dengan skor *post-test* 101, CFM dengan skor *post-test* 102, KK dengan skor *post-test* 105, LAM dengan skor *post-test* 102, MHD dengan skor *post-test* 103, MZY dengan skor *post-test* 102, YND dengan skor *post-test* 105.

Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* dengan uji tanda menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini berarti konseling kelompok strategi *self management* berpengaruh positif terhadap siswa yang mengalami kemampuan memanfaatkan waktu luang rendah. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji tanda terdapat perbedaan skor yang cukup signifikan, berdasarkan data diketahui subjek berjumlah 8 siswa. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 8$  dan  $X = 0$  ( $z$ ), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,004. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,004 < 0,05, berdasarkan hasil tersebut, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian

konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan kemampuan memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar) kelas IX-A di MTsN Purwoasri.

Perubahan kemampuan memanfaatkan waktu luang pada siswa tidak menunjukkan hasil yang sama<sup>1</sup> pada setiap siswa. Hal ini dikarenakan berbagai faktor yang mempengaruhi, antara lain latar belakang keluarga, keadaan ekonomi keluarga, kemampuan siswa, dan pemahaman terhadap lingkungan. Hal ini perlu menjadi pertimbangan dalam penelitian selanjutnya yaitu dengan latar belakang permasalahan yang berbeda.

## PENUTUP

### Simpulan

Kesimpulan ini pada dasarnya digunakan untuk menguji penerapan konseling kelompok dengan strategi<sup>2</sup> *Self Management* untuk membantu siswa memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar) dengan jumlah responden 8 siswa kelas IX A. 8 siswa tersebut diperoleh berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan pada hari Senin, tanggal 13 oktober 2015. Pada hasil *post-test*<sup>3</sup> yang dilakukan setelah pelaksanaan *treatment* selama enam kali pertemuan menunjukkan siswa yang memiliki kemampuan memanfaatkan waktu luang rendah mengalami peningkatan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 8 siswa menunjukkan bahwa “penerapan konseling kelompok strategi *Self Management* dapat membantu siswa memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar)”. Hal tersebut dapat dinyatakan berdasarkan hasil dari analisis statistik *non parametrik* dengan uji tanda maka diketahui  $N = 8$  dan  $x = 0$ . Tabel harga  $\rho$  dalam tabel tes binomial menunjukkan bahwa untuk  $N = 8$  diperoleh  $\rho = 0,004$ . Harga ini lebih kecil daripada  $\alpha$  dan berada pada daerah penolakan untuk  $\alpha$  sebesar  $5\% = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok strategi *Self Management* dapat membantu siswa memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan positif (belajar).

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang sudah dijelaskan, pada dasarnya kelas IX A MTsN Purwoasri memiliki berbagai tingkat kemampuan memanfaatkan waktu luang, yakni tinggi, sedang dan rendah. Kemampuan memanfaatkan waktu luang rendah terkait dengan penelitian ini adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya memanfaatkan waktu luang yang nantinya akan bisa berpengaruh terhadap prestasinya.

Dari beberapa hal yang telah dikemukakan, sehingga peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Bagi konselor sekolah

Konselor diharapkan dapat menerapkan strategi konseling *self management* dengan baik, terlebih untuk mengatasi permasalahan pemanfaatan waktu luang siswa. Selain itu diharapkan untuk mengembangkan ilmu bimbingan dan konseling dengan praktik layanan konseling yang sesuai dengan keadaan siswa. Konselor juga diharapkan mampu mengaplikasikan penerapan strategi konseling *self management* tidak hanya pada kelas IX A saja, namun teknik ini dapat diaplikasikan pada tingkatan kelas lain yang membutuhkan.

Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan kembali oleh peneliti yang meneliti tentang penerapan strategi konseling *self management*. Namun di dalam penelitian ini memiliki keterbatasan yakni penelitian ini dilakukan tanpa mengontrol variabel lain yang mungkin dapat memberikan pengaruh pada hasil penelitian ini seperti keefektifan waktu, latar belakang budaya, keluarga dan lainnya. Penelitian lain pada penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk mempertimbangkan waktu penelitian, membangun komunikasi yang baik dengan siswa, menambah sesi pertemuan dalam melakukan konseling dan memperluas subyek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adragna, Dariann. 2009. *Influenees On Career Choice During Adolescence*. Psi Chi Journal of Undergraduate Research (Online). Volume 14, No.1 (<http://web.ebschost.com>, diakses April 2015)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Marwansyah. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Alfabeta
- Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Nursalim, Muhammad dan Tri Hastuti, Retno. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Puspitasari, Amarylia. (2011). *Manajemen Strategi Karier Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindi.
- Rahayu, Yuni Fitri. 2010. Pemberian Informasi Karir Untuk Membantu Kemantapan Pilihan Karir Siswa Kelas X-Restoran B SMK Negeri 2 Trenggalek. Skripsi: Tidak Diterbitkan. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Prodi Bimbingan dan konseling FIP Universitas Negeri Surabaya.
- Reksoadmojo, Tedjo N. 2007. *Statistik untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refka Aditama.
- Solehuddin, dkk. 2008. *Konsep dan Aplikasi Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Penerbit Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharlina, Lyn. 2006. *Hubungan Pola Pengasuhan dengan Eksplorasi dan Komitmen dalam Pembentukan Identitas Vokasional Remaja*. (Online).  
(website.direktoratpembinaansekolahluarbiasa.htm)
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Surabata, Kadek. 2012. *Modul Bimbingan dan Konseling Karir*. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- T. Gladding, Samuel. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Wahyu, Ary Ratnaningtyas. 2011. Penerapan Konseling Kelompok Trait and Factor untuk Mengatasi Kesulitan dalam Perencanaan Karir Siswa. Skripsi: tidak diterbitkan. . Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Prodi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Surabaya.
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Winkel, W.S. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Winkel, W.S dan Hastuti, M.M Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, A. Murni. 2005. *Kiat Sukses dalam Karier*. Bogor: Ghalia Indonesia.