



Research Article

Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu

Shelsiyanti, Nabila Kurnia Dewi, Syadiva Nugrahaeningtyas, Umi Farchatun, Diani Luthfi Afifah

Universitas PGRI Semarang

Correspondence Author: Email: shelsiyanti49@gmail.com

Copyright © 2024 by Authors, Published by INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : January 10, 2024

Revised : February 21, 2024

Accepted : February 27, 2024

Available online : March 27, 2024

How to Cite: Shelsiyanti, Nabila Kurnia Dewi, Syadiva Nugrahaeningtyas, Umi Farchatun, & Diani Luthfi Afifah. (2024). Behavioral Approach Group Counseling to Improve Time Management. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(2), 74-79. <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.vii2.7>

Behavioral Approach Group Counseling to Improve Time Management

Abstract. This writing aims to overcome time management problems experienced by students. This paper applies group counseling services with a behavioral approach that aims to change the behavior of students who initially still apply poor time management in their daily lives to become individuals who can apply better time management in their daily lives or be more disciplined. The provision of counseling services was attended by seven group members. Service delivery lasts for approximately one week. Service delivery is divided into three stages, namely the initial stage of identifying the problems experienced by the counselee, the second stage of the counselor explaining the strategies that can be carried out in consultation, and the third stage of the counselee is asked to apply the strategies that have been agreed upon during consultation, the final stage of this activity is the provision of outcome evaluation and process evaluation which aims to measure whether the counselee has changed in time management.

Keyword: group counseling, behavioral approach, time management

Abstrak. Penulisan ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan manajemen waktu yang dialami oleh mahasiswa. Pada penulisan ini menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral yang bertujuan untuk merubah perilaku mahasiswa yang awalnya masih menerapkan manajemen waktu yang buruk dalam kehidupan sehari-hari menjadi pribadi yang dapat menerapkan manajemen waktu yang lebih baik dalam keseharian atau lebih disiplin. Pemberian layanan konseling di ikuti oleh tujuh anggota kelompok. Pemberian layanan berlangsung selama kurang lebih satu minggu. Pemberian layanan dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap awal mengidentifikasi permasalahan yang di alami oleh konseli, tahap kedua konselor menjelaskan strategi yang dapat dilakukan dalam konsultasi, dan tahap ketiga konseli diminta untuk menerapkan strategi yang sudah di sepakati pada saat melakukan konsultasi, tahap akhir kegiatan ini adalah pemberian evaluasi hasil dan evaluasi proses yang bertujuan untuk mengukur apakah konseli mengalami perubahan dalam manajemen waktu.

Kata Kunci : konseling kelompok, pendekatan behavioral, manajemen waktu

PENDAHULUAN

Di era yang semakin maju ini, kemampuan memajemen waktu sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari, terlebih dalam dunia pendidikan. Terdapat banyak orang yang masih merasa tidak punya cukup waktu, tidak memiliki waktu, serta tidak punya waktu yang tercukupi untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Salah satunya adalah mahasiswa yang mempunyai kemampuan memajemen waktu kurang baik, hal ini merupakan sebuah masalah yang perlu segera diatasi. Mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang buruk sering kali mengeluh tidak mempunyai cukup waktu untuk belajar, berorganisasi, istirahat, bekerja, maupun bermain dengan teman. Manajemen waktu merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan suatu kegiatan. Memanajemen waktu ini adalah bagaimana anda dapat mengatur dan merencanakan setiap kegiatan agar seluruh tugas dapat diselesaikan tepat waktu dan baik. Salah satu penyebab seseorang kesulitan belajar karena kurang memiliki manajemen waktu yang disiplin. Pada kebanyakan individu kerap mengatakan jika kurangnya waktu belajar menjadi alasan tidak terselesaikannya tugas (Juliasari & Kusmanto, 2016).

Dalam riset (Fitriah, 2014) mahasiswa seharusnya memiliki keterampilan yang dapat digunakan untuk mendukung pembelajaran mandiri yaitu manajemen diri. Kemampuan *self management* yang baik dapat menghasilkan hasil kinerja pekerjaan menjadi lebih maksimal dan efisien. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur manajemen waktu dapat menimbulkan kecemasan dan stress yang berlebihan. Ketakutan adalah emosi yang dirasakan ketika memikirkan sesuatu yang kurang membahagiakan dan menduga-duga bahwa peristiwa tersebut akan terjadi lebih dalam (Minarto, 2018). Sehingga hal tersebut dapat menjadi sebuah bencana bagi mahasiswa terhadap kinerjanya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Idealnya mahasiswa harus memiliki keterampilan mengatur waktunya dengan baik, terutama waktu di luar kegiatan kampus sehingga dapat

menyeimbangkan waktu untuk melakukan hal-hal bermanfaat sehari-harinya (Lianasari, 2021).

Hal ini sejalan dengan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yaitu mereka mengalami kesulitan mengatur manajemen waktu faktor banyaknya kegiatan yang harus dilakukan terutama pada mahasiswa keolahragaan. Beberapa dari sekian banyak kegiatan yang harus dilakukan seperti latihan kegiatan keolahragaan, lomba, menjadi trainer, jadwal les yang dimiliki oleh sebagian individu, membuat mereka harus tetap menyeimbangkan waktu antara belajar akademik dan non akademik. Salah satu untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavioral.

Konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada konseli untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan mereka. Konseling kelompok juga memberikan penyembuhan alami, dimana merupakan cara interpersonal dinamis dimana berpusat pada pemikiran serta tindakan sadar ditandai dengan kebebasan bergerak, orientasi realitas, rasa saling percaya, saling pengertian, dan saling menerima serta mendukung (Fathi dkk., 2019). Pendekatan behavioral merupakan suatu metode ilmiah dalam bidang psikoterapi melalui proses pembelajaran perilaku terjadi pada lingkungan (Ernawati & Sumarwoto, 2016). Tujuan pemberian layanan konseling kelompok sebagai upaya pengentasan masalah pengaturan manajemen waktu mahasiswa agar dapat lebih disiplin. Sehingga mahasiswa dapat membagi waktu dengan tetap melakukan kegiatan yang harus dilakukan secara efektif dan efisien. Konseling kelompok fokus pada masalah pribadi yang dialami oleh anggota kelompok mengenai pola dan tingkah laku individu tersebut. Konseling kelompok dilaksanakan dengan tujuh anggota kelompok dari mahasiswa. Pemberian layanan konseling kelompok biasanya dilaksanakan guna membantu mahasiswa dalam mengentaskan permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga mahasiswa tetap dapat menyeimbangkan pembagian waktu antara belajar dan aktivitas kegiatan atau latihan, dengan cara memberikan upaya bantuan dan dorongan kepada individu agar dapat mengatur kepentingan mana yang harus didahulukan. Oleh karena itu layanan konseling kelompok berupa topik tugas kepada mahasiswa mengenai "Manajemen Waktu" diharapkan dapat membantu meringankan permasalahan yang saat ini tengah dirasakan oleh mahasiswa dengan segala aktivitas dan kegiatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavioral terbukti efektif dalam meningkatkan manajemen waktu pada mahasiswa. Pendekatan behavioral merupakan suatu metode ilmiah dalam bidang psikoterapi melalui proses pembelajaran terhadap perilaku-perilaku yang terjadi di lingkungan (Ernawati & Sumarwoto, 2016). Hasil yang disajikan dalam penulisan ini dapat mendukung penulis sebelumnya yang menyarankan layanan konseling kelompok perilaku untuk meningkatkan manajemen waktu. Sesuai dengan penelitian (Yuliantanti & Wiyono, 2020), kami juga menyelidiki efektivitas konseling kelompok perilaku dan teknik manajemen diri dalam meningkatkan manajemen waktu pada siswa sekolah menengah. Demikian pula penelitian (Husainiah dkk., 2020) yang

menyelidiki efektivitas konseling kelompok behavioral pada teknik manajemen diri untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. Terkait dengan hasil penulisan ini semoga dapat memperkuat data efektivitas konseling kelompok behavioral dan menjadi dasar penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan serupa.

Proses konseling yang penulis terapkan pada penulisan ini adalah dengan memberikan formulir pendaftaran kepada konseli yang mempunyai permasalahan manajemen waktu. Pendaftaran akan dilakukan sebelum pertemuan konseling kelompok berlangsung. Untuk mengatasi permasalahan manajemen waktu mahasiswa, konseling kelompok dilaksanakan dalam tiga sesi sejalan dengan yang dilakukan oleh (Husainiah dkk., 2020) berfokus pada perilaku teknik manajemen diri untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa dalam belajar efektivitas konseling kelompok siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. Dalam penulisan ini, interval antara kunjungan awal dan kunjungan lanjutan adalah satu minggu. Setelah konseling selesai, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi proses dan hasilnya. Tujuan dari evaluasi proses dan hasil ini adalah untuk mengukur apakah tingkat manajemen waktu konseli telah berubah.

Diketahui bahwa kendala yang dihadapi penulis dalam konseling kelompok terletak pada kepribadian setiap konseli yang berbeda-beda. Dalam proses konseling kelompok, ada orang-orang yang sulit didekati dan cenderung menghindari konseling. Namun, ketika penasihat menghubungi mereka lagi, konseli memutuskan untuk melanjutkan konsultasi bersama. Saat melakukan konseling kelompok, beberapa konselor menjadi pasif dan tidak mau membicarakan kekhawatirannya. Hal ini terjadi karena konseli merasa tidak nyaman dengan konselor atau anggota konseling kelompok. Yang lain percaya bahwa tidak ada yang salah dengan mereka dan mereka tidak boleh takut dengan proses konseling kelompok. Namun, setelah konselor melakukan pendekatan yang berbeda, lambat laun konseli membuka diri selama konseling kelompok. Oleh karena itu, perlu diketahui bahwa membangun hubungan di awal konseling sangat penting agar konseli dapat mengembangkan rasa aman dan percaya serta mampu mengungkapkan masalahnya secara terbuka. Hal ini dapat memastikan proses konsultasi berjalan lancar dan tanpa hambatan. Dalam memberikan layanan konseling kelompok, peran konselor dalam menjadikan konselor yang mandiri sangat penting karena setiap konselor mempunyai keunikannya masing-masing dan konselor harus dapat memahaminya (Irawan dkk., 2019) Adanya hubungan yang baik antara konseli dengan konseli memberikan dampak positif terhadap kelancaran jalannya konseling dan memungkinkan tujuan konseling dapat tercapai tanpa kendala apapun.

Upaya konselor dalam membina hubungan baik dengan konseli antara lain mengajak konseli berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan hobi atau kesukaan konseli. (Putri, 2016) menjelaskan bahwa, pentingnya kualitas konselor sangat diperlukan untuk menumbuhkan rasa nyaman dan percaya pada konseli, sehingga memungkinkan mereka mencapai tujuan konseling yang telah ditentukan sebelumnya. Setelah konseli merasa nyaman dan dapat memulai ngobrol dengan mudah, konselor dapat memasukkan beberapa azas ke dalam konseling, seperti azas kerahasiaan, azas keterbukaan, perkiraan waktu konseling, dan lain-lain. Faktanya,

tidak semua anggota konseling kelompok langsung terbuka pada sesi pertama. Namun hal serupa akan dilakukan konselor pada sesi kedua hingga seluruh konseli mampu membuka diri sepenuhnya. Kemudian, ketika hubungan baik telah terjalin dan seluruh anggota konseling kelompok dapat saling terbuka dan merasa nyaman, maka konselor perlahan-lahan menggali informasi mengenai permasalahan konseli. Awalnya konseli tidak tahu harus berkata apa karena merasa tidak ada yang salah dengan dirinya. Namun konselor mendorong ide-ide konseli dengan memberikan contoh permasalahan yang ada di sekitar kita. Setelah beberapa contoh, beberapa konselor mulai memahami bahwa mereka mempunyai masalah dalam bidang ini. Tidak semua konselor melihat masalahnya pada saat yang bersamaan. Untuk menciptakan dinamika kelompok yang baik, konselor meminta konseli lain untuk menanggapi suatu permasalahan yang sedang dibicarakan oleh salah satu konseli. Sejak saat itu, seluruh anggota kelompok konseling mulai berbicara kepada konselor mengenai permasalahan mereka.

Prosedur yang dilakukan dalam proses konseling ini adalah terlebih dahulu meminta pihak yang dikonseling untuk mengidentifikasi perilaku yang diinginkan. Hal ini termasuk mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai konseli. Pada tahap kedua, konselor menjelaskan strategi yang akan digunakan dalam konsultasi. Konseli juga harus berkomitmen untuk melakukan tugasnya dengan baik dalam konseling. Tahap ketiga melibatkan meminta konselor untuk menerapkan strategi yang telah digunakan. Fase ini berlangsung kurang lebih satu minggu hingga konseli mengalami perubahan perilaku yang positif. Selanjutnya pada tahap akhir, konseli diminta menjelaskan perubahan yang dialaminya dan kendala yang dialaminya. Pada tahap ini konselor mengevaluasi perilaku konseli agar konseli memahami kekurangannya dan perbaikan yang harus dilakukan.

KESIMPULAN

Bagi sejumlah mahasiswa manajemen waktu merupakan hal yang sulit dilakukan. Karena mereka harus membagi waktu antara kegiatan di lapangan dan di kelas, dalam pelaksanaannya mahasiswa sering kesulitan mengatur waktu ketika ada mata kuliah yang waktunya berurutan, kegiatan organisasi, kegiatan di lapangan dan kegiatan lain diluar jam kuliah. Penerapan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavioral pada mahasiswa untuk meningkatkan manajemen waktu sudah cukup efektif, di buktikan dengan konseli akan merubah perilaku yang lebih baik dari sebelumnya selama satu minggu. Dalam proses pelaksanaan konseling konselor pasti menemukan hambatan – hambatan yang terjadi. Namun hambatan-hambatan tersebut dapat di atasi dengan upaya konselor untuk melakukan pendekatan lebih jauh, supaya konseli perlahan terbuka dan mau menyampaikan pendapatnya saat melakukan konseling kelompok. Penerapan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavioral mengarahkan mahasiswa untuk mengubah perilaku yang semula kesulitan manajemen waktu menjadi pribadi yang bisa me-manajemen waktu sebaik mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 41. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.456>
- Fathi, M. K., Yuliansyah, M., & Auliah, N. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Dikelas Vii Smp Negeri 9 Banjarbaru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i2.2127>
- Fitriah, N. (2014). Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Melaksanakan Metode Problem Based Learning (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*, 1. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25609>
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). *Teacher in Educational Research*, 2 (2), 2020 , 79-84 *Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren Effectiveness of behavioral group counseling u.* 2(2), 79-84.
- Irawan, A. W., Irani, L. C., & Pratiwi, Y. S. (2019). Urgensi Beginning Stage Dalam Konseling Kelompok Sebagai Prevensi Problematika Multibudaya. *Proceeding Seminar Nasional Ilmu Pendidikan FKIP UNMUL 1*, 55-61.
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar, Motivasi Belajar, Dan Fasilitas Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Smp Kelas Viii Se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(3), 405-412. <https://doi.org/10.30738/.v4i3.435>
- Lianasari, D. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok CBT Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu. *Proceeding of The URECOL*, 204-208.
- Miftahul Huda, & Elok Halimatus Sa'diyah. (2023). Parental Contribution to Early Childhood Development in the Digital Era. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 1(1), 34-52. <https://doi.org/10.61166/feelings.viii.5>
- Minarto, W. Y. (2018). Hubungan Kesiapan Belajar, Manajemen Waktu, Kecemasan Dalam Mengerjakan Tes, Dan Hasil Belajar Mata Pelajaran Teknik Listrik Dasar Otomotif Siswa Smk. *Teknologi Dan Kejuruan: Jurnal Teknologi, Kejuruan, Dan Pengajarannya*, 41(1), 37-44. <https://doi.org/10.17977/um031v41i12018p037>
- Yuliantanti, E., & Wiyono, B. D. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK SELF-* Erytrina Yuliantanti Bambang Diby Wiyono *Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik*. Syarifudin 2020, 1100-1108.