

## Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik Self Management

Tesa Elviana<sup>1</sup>, Edris Zamroni<sup>2</sup>, Susilo Rahardjo<sup>3</sup>

Universitas Muria Kudus

Email: [tesavia27@gmail.com](mailto:tesavia27@gmail.com)<sup>1</sup>, [edris.zamroni@umk.ac.id](mailto:edris.zamroni@umk.ac.id)<sup>2</sup>, [susilo.rahardjo@umk.ac.id](mailto:susilo.rahardjo@umk.ac.id)<sup>3</sup>

### Info Artikel

**Keyword:**

*Behavioristic Counseling  
Self Management  
Difficulty Sharing Study  
Time and Organization*

### Abstract

The aims of this study are: 1) To find out the factors that cause difficulties in dividing time between learning and organization. 2) Overcoming the problem of learning time management of students who are actively organized by using behavioristic counseling with Self Management techniques. This research uses qualitative research in the form of case studies. The subjects studied were AL and MK students at SMK 3 Pati in the academic year 2020/2021. Data collection techniques carried out by researchers are interviews, observation and documentation. Based on the results of the study, it shows that after the counselee has not been able to manage study time properly because of delaying assignments due to organizational friends, not taking full lessons due to missing lessons, and not having a good daily schedule. To assist counsees in overcoming difficulties in managing time, counselors apply Behavioral Self Management counseling techniques that are proven to be able to overcome time management difficulties between studying and organizing by not procrastinating on assignments, participating fully in lessons so as not to miss lessons, and having a daily schedule and having priorities.

### Pendahuluan

Pendidikan merupakan jembatan penting untuk membangun manusia. Ada beberapa batasan pendidikan yang berdasarkan fungsinya. Tirtarahja dan Sulo (2005: 33) menyatakan sebagai proses transformasi budaya, pendidikan diartikan sebagai kegiatan pewaris budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Pendidikan sebagai proses pembentuk pribadi, pendidikan diartikan sebagai suatu kegiatan yang sistematis dan sistemik terarah kepada terbentuknya keperibadian peserta didik. Pendidikan sebagai proses penyiapan warga negara diartikan sebagai suatu kegiatan yang terencana untuk membekali peserta didik agar menjadi warga negara yang baik.

Pendidikan umumnya dibagi menjadi tahap seperti prasekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan kemudian perguruan tinggi. Maka dari itu pentingnya pendidikan sangat besar dalam mewujudkan manusia yang utuh dan mandiri serta menjadi manusia yang mulia dan bermanfaat bagi lingkungannya. Dengan pendidikan, manusia akan paham bahwa dirinya itu sebagai makhluk yang dikaruniai kelebihan dibandingkan dengan



makhluk lainnya. Pendidikan pada hakekatnya merupakan usaha manusia melestarikan hidupnya.

Sebagaimana tujuan pendidikan sendiri memuat gambaran tentang nilai-nilai yang baik, luhur, pantas, benar, dan indah untuk kehidupan. Karena itu tujuan pendidikan memiliki dua fungsi yaitu memberikan arah kepada segenap kegiatan pendidikan dan merupakan sesuatu yang ingin dicapai oleh segenap kegiatan pendidikan. Sehubungan dengan fungsi tujuan yang demikian penting itu, maka menjadi keharusan bagi pendidikan untuk memahaminya.

Untuk beberapa peserta didik yang aktif dalam kegiatan organisasi, membagi waktu dalam belajar ataupun kegiatan ekstrakurikuler menjadi masalah untuk peserta didik. Seperti halnya untuk membagi waktu belajar bisa diterapkan dalam segala bidang, seperti halnya pendidikan. Dunia pendidikan pasti berkaitannya dengan manajemen waktu termasuk waktu belajar individu yang bisa dikembangkan dari usia dini, agar tiap individu bisa mengatur dalam segala kegiatan sehari-harinya tertata dengan rapi.

Mengatur waktu belajar kurang baik jika ditandai kegagalan dalam belajar, dan jika membagi waktu belajar yang baik ditandai dengan peningkatan peserta didik dalam menyelesaikan masalah belajar. Tiap peserta didik pasti memiliki manajemen waktu yang berbeda, seperti halnya siswa yang rajin memiliki manajemen waktu belajar yang tinggi sebab terus-menerus dilakukan dalam membuat jadwal kegiatan harian. Beberapa usaha yang dilakukan oleh seorang pendidik di dalam mengatasi permasalahan manajemen waktu belajar peserta didik di lingkungan sekolah ialah peserta didik dalam mengatur waktu antara belajar dan kegiatan berorganisasi.

Menurut Siagian (2012: 12) organisasi adalah setiap bentuk persekutuan antara dua orang atau lebih yang bekerja sama dan untuk mencapai tujuan bersama, dan terikat secara formal dalam suatu ikatan hierarki di mana selalu terdapat hubungan antara seorang atau sekelompok orang yang disebut pemimpin dan seorang atau sekelompok orang yang disebut bawahan. Lingkup pendidikan di luar pembelajaran yaitu organisasi yang ada di sekolah. Lingkup ini bisa berpengaruh pada membagi waktu belajar peserta didik. Organisasi sendiri merupakan tempat peserta didik agar bisa mengekspresikan dirinya sendiri sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki peserta didik. Kegiatan organisasi yang diikuti oleh peserta didik dikhawatirkan bisa mengganggu manajemen waktu belajar. Yang bisa kapan pun itu terjadi, salah satunya di SMK N 3 PATI, ada beberapa anak yang aktif sekali dengan organisasi dan sering izin ketika pelajaran yang menyebabkan anak tersebut merasakan kesulitan ketika tertinggal pelajaran.

Keberhasilan belajar peserta didik ditentukan dalam memanajemen waktu belajar, semangat belajar dan kesadaran peserta didik dalam hal belajar. Minimnya membagi waktu belajar bisa ditunjukkan peserta didik dalam mengikuti kegiatan organisasi di sekolah namun belum bisa membagi waktu antara belajar dan organisasi. Jadi beberapa peserta didik yang aktif dalam berorganisasi tertinggal dalam pembelajaran yang berlangsung.

Hal tersebut mungkin disebabkan dari beberapa masalah yang dialami oleh peserta didik, seperti permasalahan yang timbul pada anak atau intrinsik tersebut dan masalah dari luar anak atau ekstrinsik. Sikap malas timbul yang diakibatkan minimnya membagi waktu belajar karena anak kurang motivasi dari dalam dirinya. Motivasi ini bisa jadi anak belum mengetahui manfaat belajar atau mungkin belum mengerti sesuatu yang mungkin ingin ia capai. Alasan lainnya mungkin kebanyakan aktivitas yang dilakukan yang bisa menurunkan keadaan fisik maupun psikisnya. Adapun masalah luar yang dihadapi oleh anak disebabkan tidak ada dukungan dari orangtua, faktor ekonomi, lingkungan atau fasilitas yang kurang mendukung.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2020 diperoleh keterangan dari guru BK SMK N 3 Pati bahwa ada dua siswa yaitu AL dan MK yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu belajar yang mempunyai latar belakang yang berbeda-beda. Yang mana jika dampak negatif dalam kesulitan membagi waktu tidak diarahkan dengan baik maka akan menghambat prestasi belajar siswa dan itu akan merugikan siswa itu sendiri.

AL adalah siswa pindahan dari malaysia, AL yang sekolah di malaysia dulu tidak pernah mengikuti organisasi atau kegiatan apapun di sekolah. Setelah pindah di SMK AL mencoba mengikuti kegiatan organisasi yang ada salah satunya osis. Dari situ AL mengalami tidak bisa mengatur dirinya sendiri untuk membagi waktu antara belajar dan organisasi, hal tersebut membuat AL terkadang keteteran yang akhirnya malas dan suka menunda-nunda.

MK adalah siswa yang memiliki bakat bernyanyi. Selain karena suaranya bagus MK juga memang menyukai dunia tarik suara. MK sering latihan bernyanyi sendiri dengan kerabatnya untuk menyalurkan hoby bernyanyinya. Namun MK yang terlalu sering melakukan kegiatan bernyanyi digereja kurang bisa membagi waktu dengan belajar, atau kurang bisa memprioritaskan sesuatu seperti menunda mengerjakan PR karena kelelahan dalam latihan bernyanyi. Berdasarkan latar belakang permasalahan dari dua siswa di atas, maka dampak negative tidak bisa membagi waktu yang akan diatasi adalah:

1. Tidak bisa mengatur diri dalam hal membagi waktu
2. Tidak dapat menyusun prioritas
3. Tidak memiliki jadwal kegiatan sehari-hari
4. Suka menunda-nunda (*Prokrastinasi*)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan siswa yang aktif dalam organisasi yang memiliki kesulitan dalam membagi waktu belajar diperoleh keterangan siswa mengalami masalah membagi waktu belajar rendah. Dalam menyingkapi hal tersebut peneliti merencanakan melakukan konseling behavioristik teknik *Self Management*. *Self Management* sangat dibutuhkan siswa untuk pengelolaan dirinya terhadap apa yang dikerjakan, seperti halnya pengelolaan diri untuk bisa membagi waktu belajar dan organisasi.

Dilihat dari gejala-gejala yang ada, dampak yang terjadi ialah manajemen waktu belajar yang rendah, hasil belajar menurun, sering tertinggal pelajaran, tidak bisa mengerjakan PR dengan baik dan kurang teratur dalam belajar. Guru BK telah

berupaya menangani permasalahan tersebut dengan menggunakan konseling ataupun teknik dan segala sanksi, namun dirasa belum sepenuhnya optimal. Maka dari itu peneliti bermaksud mengangkat kesulitan membagi waktu antara belajar dan organisasi. Dengan solusi yang peneliti tawarkan ialah dengan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*. *Self Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioristik.

Menurut Latipun (2011: 90) tujuan konseling behavioristik yaitu dengan mencapai kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Pada penelitian ini, Konseling Behavioristik digunakan untuk merubah tingkah laku siswa yang kurang sesuai menjadi tingkah laku yang sesuai dan diinginkan oleh siswa. Maka dari itu, Konseling Behavioristik perlu dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang ada.

Adapun salah cara untuk mengatasi masalah manajemen waktu dalam belajar dengan menggunakan teknik *Self Management*. Menurut Purnamasari (2012: 47) manajemen diri (*Self Management*) adalah pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Melalui teknik ini diharapkan siswa bisa mengekspresikan dirinya dengan memberikan kesempatan siswa dalam menyampaikan perasaan, keinginan, dan gagasan, memberikan pengakuan terhadap proses manajemen waktu belajar dengan memberikan pujian/penghargaan kepada siswa. Sehingga siswa bisa memiliki kesadaran dan manajemen waktu belajar yang tinggi dan berguna bagi mereka untuk meraih prestasi belajar yang tinggi.

Peneliti menggunakan artikel penelitian dari Melati (2017) dengan judul "Pengaruh Keaktifan Siswa Dalam Organisasi Intra Sekolah (OSIS) dan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa". Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh yang signifikan antara keaktifan siswa dalam berorganisasi dan disiplin belajar terhadap hasil belajar Ekonomi siswa. Maka dari itu siswa harus lebih menyeimbangkan keaktifan siswa dalam berorganisasi dan disiplin dalam belajar, dikarenakan keduanya berpengaruh positif dan berpengaruh pada hasil belajar Ekonomi.

Artikel lain yang dibahas oleh Mujiyati (2016) dengan judul "Pengaruh Teknik *Self Management* terhadap kemampuan mengelola waktu belajar" sebagai acuan penelitian diketahui mungkin ada pengaruh yang signifikan antara teknik *Self Management* terhadap peningkatan mengelola waktu belajar, dan Teknik *Self Management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar. Berdasarkan permasalahan yang ada, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "*Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik Self Management di SMK N 3 Pati*".

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 3 Pati Kecamatan Pati Kabupaten Pati. Peneliti menggunakan metode Kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Dalam penelitian ini, sumber data utama adalah dua siswa kelas XI Kecantikan SMKN 3 Pati yang mengalami masalah kesulitan membagi waktu antara belajar dan organisasi. Sedangkan sumber data sekunder pada penelitian ini dari guru bimbingan dan konseling, teman dekat Siswa, wali kelas, dan konseli.

Untuk penelitian ini, peneliti berperan aktif dalam mengumpulkan data konseli. Melalui kontak langsung dengan narasumber pada saat proses pendataan, yaitu guru BK dan teman siswa. Melalui pengumpulan data, diharapkan informasi antara mereka dapat saling mendukung dan menjadi bahan bagi peneliti untuk merumuskan sikap yang harus diperoleh dari proses konseling. Ada tiga metode pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu metode wawancara, metode observasi, dan metode dokumentasi.

### Hasil dan Pembahasan

Menurut Grafiani (2017: 44) menjelaskan bahwa penundaan merupakan penangguhan suatu hal hingga terlambat dikerjakan. Penundaan dalam pelaksanaan tugas dapat menyebabkan ketidakberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, yang selanjutnya bisa merusak jadwal kegiatan yang telah disusun secara rapi serta dapat mengganggu tercapainya suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Dari hasil konseling yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu tanggal 1 April 2021, 7 April 2021 dan 23 April 2021 diperoleh data bahwa AL mengalami masalah kesulitan membagi waktu antara belajar dan organisasi, tidak bisa mengatur diri dalam membagi waktu dan sering melakukan penundaan. Konseli yang bernama AL adalah siswa yang mengalami masalah kesulitan membagi waktu dengan menunjukkan sikap bahwa AL tidak bisa mengatur belajar dan organisasi serta sering melakukan penundaan. Oleh sebab itu dalam penelitian ini peneliti memberikan konseling behavioristik dengan teknik *self management* agar AL mampu mengatasi permasalahan kesulitan membagi waktu yang dialaminya.

Dari hasil konseling yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu tanggal 7 April 2021, 13 April 2021 dan 23 April 2021 diperoleh data bahwa MK mengalami masalah kesulitan membagi waktu dengan menunjukkan sering tertinggal pelajaran dan sering mengumpulkan tugas telat karena tidak bisa menyusun prioritas dan tidak dapat menyusun jadwal. Konseli yang bernama MK adalah siswa yang mengalami masalah kesulitan membagi waktu dengan menunjukkan sikap bahwa MK tidak bisa mengatur belajar dan organisasi serta tertinggal pelajaran dan sering mengumpulkan tugas telat karena tidak bisa menyusun prioritas. Oleh sebab itu dalam penelitian ini peneliti memberikan konseling behavioristik dengan teknik *self management* agar AL mampu mengatasi permasalahan kesulitan membagi waktu yang dialaminya. Berdasarkan hasil pembahasan dari konseli AL dan MK. Keduanya berhasil dalam menjalankan kontrak yang telah di sepetaki antara konseli dengan peneliti. Sehingga dalam

proses konseling untuk mengatasi kesulitan membagi waktu mendapatkan hasil yang optimal

### Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan tentang “Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Pada Siswa SMKN 3 Pati”. Dari hasil penelitian ini yang telah dilakukan terhadap dua konseli (AL dan MK). Penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kesulitan membagi waktu pada siswa kelas XI Kecantikan 2 SMKN 3 Pati yaitu AL dan MK, sehingga siswa tersebut sudah mampu mengatasi kesulitan membagi waktu dan melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik.

### Daftar Pustaka

- Aunurahman. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Dimiyati, M dan Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, Sofiyani. (2013). *Menjadi Sukses Semuda Mungkin*. Kudus: Brilian Media Utama
- Hartono & Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Komalasari, Gartina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Melati, Vivi Prima. Maemunah, May. dan Arpizal. (2017). *Pengaruh Keaktifan Siswa dalam Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) dan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar*  
<https://repository.unja.ac.id/1919/1/ARTIKEL%20ILMIAH%20vivi.pdf>
- Mujiyati. (2016). *Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Kemampuan Mengelola Waktu Belajar*. Laporan Penelitian tidak diterbitkan. Lampung: Muhammadiyah Pringsewu Lampung
- Nursalim, Mohammad. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Purnamasari, Lilis Ratna. (2012). *Teknik-Teknik Konseling*. Semarang: Unnes Pres
- Purwanto, Sigit. (2006). *Manajemen Waktu*. Penerbit Erlangga
- Skinner, B. F. (2013). *Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Manusia*. Alih Bahasa Maufur. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siagian. Sondang P. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara
- Smith, Jane. (2002). *How To Be A Better...Time Manager (Mengelola Waktu Secara Efisien)*. Jakarta: Pt. Gramedia
- Surya, Mohamad. (2003). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Pustaka Bani Quraisy.

- 
- Tirtaraharja, Umar. dan S.L. La Sulo. (2005). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Willis, Sofyan S. (2014). *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Ahmad Juntika. (2008). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.