

Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa

Arif Ainur Rofiq¹, Septyana Dwi Rahayu², Faizah Noer Laela³

¹ Department of Islamic Guidance and Counseling, State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya

² Department of Islamic Guidance and Counseling, State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya

³ Department of Islamic Guidance and Counseling, State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya

Article Info

Article history:

Received Jan 23th, 2023

Revised Feb 25th, 2023

Accepted Jun 30th, 2023

Keyword:

Readiness to Learn,
Concentration,
Autism,
Multicultural Guidance,
Applied Behavior
Analysis

ABSTRACT

The focus of this research is: 1. What is the condition of the counselee before the Application of Behavior Theory by Using Self-Management Techniques to Overcome Lack of Time Management in College Student? 2. What is the process of applying Behavior Theory by Using Self-Management Techniques to Overcome Lack of Time Management in College Student? 3. What is the impact of the Application of Behavior Theory by Using Self-Management Techniques to Overcome the Lack of Time Management in College Student?. To be able to answer these problems, in the research above, this study used descriptive qualitative research methods. The data collection techniques are interviews, field observations which have been described in the data presentation chapter. The implementation process is based on the five-step counseling process, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment or therapy, evaluation and follow-up. The end result of this study is that after carrying out the counseling process and applying behavior therapy with self-management techniques, there is a change in the counselee's behavior. These changes can be seen from the counselee who is able to control himself and manage his time well. These changes are seen gradually after the treatment process is applied



© 2023. Arif Ainur Rofiq. Published by Islamic Guidance and Counseling Study Program of Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Arif Ainur Rafiq, Email : arif.ainur.rofiq@uinsa.ac.id

Pendahuluan

Waktu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah rangkaian waktu yang lengkap terjadinya peristiwa, kegiatan, atau keadaan. Skala waktu dalam hal ini dapat berupa jumlah waktu yang memisahkan dua kondisi atau peristiwa, atau dapat pula berupa durasi suatu

peristiwa. Dalam siklus kehidupan, waktu adalah elemen yang paling krusial. di mana kehidupan dapat berkembang seiring berjalannya waktu. Tidak mungkin untuk memundurkan atau memulai kembali waktu yang telah berlalu. Setiap pertemuan akan dikenang sebagai peristiwa tunggal yang tidak dapat ditiru.

Kesuksesan sangat ditentukan oleh seberapa efektif seseorang dalam mengatur waktunya. Bagi siswa, mengatur waktu secara efektif dapat meningkatkan pengalaman mereka di sekolah dan di masyarakat secara signifikan. Ketidakmampuan siswa dalam mengatur dan membagi waktunya dalam berbagai aktivitas mengakibatkan banyak masalah dan seringnya mengabaikan tugas. Kita tidak dapat memanfaatkan waktu secara efektif karena kurangnya pengetahuan tentang manajemen waktu.

Manajemen waktu, menurut Singh dan Jain, adalah suatu aktivitas atau proses yang melibatkan perencanaan dan implementasi yang disengaja atas jumlah waktu yang dihabiskan untuk tugas-tugas tertentu, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas (Atosokhi, 2014). Menurut Therese Hoff Macan, manajemen waktu adalah kemampuan menyikapi waktu seefektif dan seefisien mungkin melalui perencanaan, penjadwalan, pengendalian waktu, selalu menciptakan skala prioritas sesuai kepentingan, serta keinginan untuk terorganisir, yang terlihat dari perilaku seperti menata tempat kerja dan tidak menunda-nunda tugas yang harus diselesaikan.

Dalam mengatur waktu, ada beberapa tantangan yang sering dihadapi, antara lain: 1) Senang menunda tugas: Ketika tugas ditunda, beberapa tenggat waktu yang tiba pada waktu bersamaan diselesaikan dengan kurang ideal. 2) Melanggar tenggat waktu dan tujuan yang ditentukan sendiri: Melewatkan tenggat waktu dan tujuan sering kali diawali dengan kesan bahwa masih banyak waktu tersisa. Awalnya, kegagalan memenuhi tenggat waktu secara berkala tidak akan berdampak negatif pada rencana saat ini, namun jika Anda terus memaafkan diri sendiri, tugas berikut pada akhirnya akan menumpuk dan tertunda. 3) Manajemen suasana hati: Sikap ceria biasanya menghasilkan hasil yang maksimal. Tugas harus diselesaikan tidak peduli bagaimana perasaannya; emosi ini menjadi diantisipasi. Karya tersebut pada akhirnya dibiarkan tidak lengkap (Mediana, 2008).

Ada banyak teknik manajemen waktu yang berbeda. Seseorang dapat mengatur program aktivitas dalam waktu sekitar 10-15 menit. Diantaranya adalah sebagai berikut teknik manajemen waktu yang efektif: 1) Biasakan membuat daftar. Segala sesuatu yang harus dilakukan termasuk dalam daftar ini, yang diprioritaskan berdasarkan signifikansinya. 2) Menjadwalkan tugas-tugas tertentu untuk diselesaikan pada waktu tertentu. Ini memerlukan pengendalian diri. 3) Menentukan waktu terbaik untuk bekerja. Setiap orang

mempunyai jumlah waktu yang ideal untuk melakukan aktivitas. 4) Susunlah pekerjaan-pekerjaan menurut tingkat kepentingannya, seperti krusial, penting, yang harus segera diselesaikan atau yang mungkin menunggu sampai besok. 5) Perencanaan. Untuk menjalankan suatu pekerjaan, lingkungan harus dipilih atau diatur. Dalam situasi ini, penting untuk menciptakan suasana atau suasana tertentu, seperti suasana atau suasana yang bersih dari kekacauan, meminimalkan gangguan (seperti dering telepon atau kehadiran orang lain), dan menghalangi kebisingan dan gangguan eksternal (seperti musik). 6) Mendikte. Pekerjaan atau aktivitas yang dapat dilakukan oleh orang lain harus diidentifikasi. 7) Bedakan antara "penting" dan "segera".

Kurangnya manajemen waktu pada seorang mahasiswa menimbulkan beberapa masalah yang terjadi pada diri individu tersebut. Yang pertama yakni kurang tidur, individu tersebut kurang tidur karena dia mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya bisa di kerjakan lebih awal setelah pulang kuliah, tetapi setelah kuliah mahasiswa tersebut mengikuti beberapa rapat organisasi yang menyebabkan mahasiswa tersebut harus mengerjakannya larut malam sehingga mahasiswa tersebut kurang tidur. Kurang tidurnya mahasiswa tersebut menimbulkan beberapa masalah yang terjadi seperti tidak enak badan, merasa ngantuk terus menerus sewaktu di kelas dan tidak bisa fokus kuliah. Yang mana hal tersebut juga menimbulkan gangguan-gangguan yang tampak yakni mahasiswa tersebut sering mengeluhkan pusing, selalu tidur di dalam kelas, dan juga matanya terlihat sembab.

Masalah kedua yang timbul karena kurangnya manajemen waktu pada mahasiswa tersebut yakni nilai beberapa mata kuliahnya tidak bagus. Tidak bagusnya nilai beberapa mata kuliahnya ini menimbulkan beberapa masalah yang terjadi seperti ip semester turun, dijauhi teman sekelasnya dan juga malu. Yang mana hal ini menimbulkan gangguan-gangguan yang tampak yakni individu tersebut merasa takut, bingung harus melakukan apa, jarang masuk kelas dan merasa tidak berguna. Dan masalah ketiga yang timbul karena kurangnya manajemen waktu pada mahasiswa tersebut yakni stres. Stres tersebut menimbulkan beberapa masalah yang terjadi seperti insomnia, sering marah tanpa alasan dan pikiran kosong. Yang mana hal tersebut menimbulkan gangguan-gangguan yang tampak yakni sering marah di kelas apabila ada masalah sepele dan sering berkata kasar.

Jadi individu tersebut mengalami masalah jarang tidur, nilai jelek dan stres, dengan ciri-ciri nilai mata kuliahnya turun, jarang masuk kelas, badan tidak enak dan selalu tidur di kelas. Ini di karenakan kurangnya manajemen waktu pada individu tersebut. Oleh karena itu, teori behaavior dengan teknik manajemen diri dalam merencanakan, mengambil keputusan, dan memantau diri sendiri, digunakan peneliti dalam penelitian ini. Dan salah

satu kelebihan dari teknik ini adalah dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

Self-management keterampilan yang berasal dari strategi perilaku. Pendekatan behavioral, yang tergambar dari teknik-teknik yang akan digunakan, dikatakan Hartono dan Boy senantiasa berupaya mengubah secara langsung perilaku manusia. Pendekatan perilaku pada dasarnya berpendapat bahwa masalah dapat diselesaikan dengan mengajarkan perilaku baru kepada individu. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen diri adalah suatu teknik yang dapat diterapkan seseorang untuk secara aktif mengatur sifat-sifat perilaku yang ingin mereka ubah.

Manajemen diri menurut Gantina (2014) adalah proses dimana orang mengendalikan perilakunya sendiri. Sebaliknya, manajemen diri merupakan suatu metode pengendalian diri atau pengaturan diri yang terbagi menjadi dua jenis perilaku, yaitu perilaku sasaran yang ingin diubah oleh seseorang dan perilaku pengaturan diri yang digunakan untuk mengendalikan perilaku sasaran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa manajemen diri mengacu pada proses di mana klien mempengaruhi perubahan perilakunya sendiri dengan memanfaatkan kemampuan yang telah dikembangkannya dalam sesi konseling. Kemampuan yang dimiliki seseorang meliputi motivasi diri, pengendalian seluruh faktor internal, upaya mewujudkan tujuan, dan peningkatan kepribadian. Manajemen diri adalah kemampuan untuk mengendalikan ide, perasaan, dan perilaku serta semua aspek lain dari diri sendiri.

Manajemen diri, menurut Komalasari dkk, mencakup pemantauan diri, pemberian penghargaan pada diri sendiri (self-reward), membuat kesepakatan dengan diri sendiri (self-contracting), dan mengendalikan respons terhadap rangsangan.

Manajemen diri adalah proses mengendalikan perilaku diri sendiri yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Bersama-sama, konselor dan konseli memutuskan tujuan yang ingin dicapai selama proses konseling. Sementara konselor membimbing klien dalam menetapkan tujuan, klien juga harus berpartisipasi aktif dalam proses terapi. Diharapkan konseli mampu mencontohkan perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan setelah proses konseling manajemen diri selesai, mampu mengembangkan keterampilan baru sesuai dengan harapan, mampu mempertahankan keterampilan di luar sesi konseling, dan membuat perubahan yang stabil dan bertahan lama dengan panduan prosedural yang tepat.

Ada beberapa penelitian terdahulu dengan menggunakan teknik *Self Management*, yang pertama yakni dilakukan oleh Syifa Hayati yang berjudul “Implementasi Terapi Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu Di Masa Pandemi

Covid-19 Pada Mahasiswa Dewasa Awal Di Wonocolo, Surabaya” pada tahun 2022 yang mendapatkan hasil yang dapat dikatakan berhasil, hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan pada konseli secara bertahap. Kemampuan mengatur waktu, kemampuan membedakan tujuan utama mana yang harus dicapai terlebih dahulu, dan kemampuan bangun pagi secara progresif di pagi hari, semuanya merupakan perubahan pada diri konseli sebelum dan sesudah konseling.

Yang kedua di lakukan oleh Rahma Khoirun Nisa yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokastrinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung” pada tahun 2019 dan berhasil berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dan yang ketiga di lakukan oleh Binti Khusnul Khotimah yang berjudul “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” pada tahun 2017 dan mendapatkan hasil bahwa layanan konseling individu dengan teknik self-management berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Syifa Hayati, Khoirun Nisa dan Binti Khusnul Khotimah yang meneliti menggunakan teknik self management menunjukkan hasil yang baik. Penelitian ini menggunakan teknik self manajemen sebagai jenis intervensi yang akan ditawarkan kepada klien untuk mengatur manajemen waktu agar kehidupannya lebih terstruktur dan memiliki tujuan di masa depan karena alasan yang disebutkan di atas.

Metode

Peneliti menggunakan teknik penelitian kualitatif. Karena teknik penelitian kualitatif didasarkan pada filosofi postpositivis dan menggunakan penelitian untuk mengevaluasi keadaan benda-benda alam, maka peneliti berfungsi sebagai instrumen penelitian (Sugiyono, 2008). Untuk memahami dan memahami fenomena tersebut secara mendalam dan detail, peneliti menggunakan metode kualitatif, karena data yang dikumpulkannya merupakan data kualitatif berupa kata-kata, pandangan, gagasan, atau tulisan yang tidak berbentuk angka dan tidak dapat diukur. dihitung (Moleong, 2017). Ketika melakukan penelitian kualitatif deskriptif, hasilnya disajikan dalam bentuk kata-kata, deskripsi, dan pembenaran lainnya.

Jenis penelitian adalah studi kasus. Penelitian studi kasus sedang berlangsung, penyelidikan langsung terhadap peristiwa-peristiwa yang serupa dengan yang terjadi di

lapangan. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui informasi lebih mendalam mengenai permasalahan atau fenomena yang terjadi, metodologi yang digunakan dalam penelitian, dan permasalahan yang dialami konseli agar dapat diketahui akar permasalahannya dan memudahkan peneliti. untuk merawat konseli dan membantu permasalahannya (Tohirin, 2012). Subyek penelitian studi kasus ini adalah seorang dewasa muda yang mempunyai permasalahan dengan manajemen waktunya. Peneliti berharap dapat mengetahui lebih jauh dan mengkaji lebih dekat pola perkembangan perilaku konseli melalui penelitian studi kasus ini.

Hasil

Terapi Behavior

Pada tahun 1950an, terapi perilaku tradisional muncul sebagai alternatif radikal terhadap sudut pandang psikoanalitik yang mendominasi di Amerika Serikat, Afrika Selatan, dan Inggris. Tujuan utamanya adalah untuk menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan perilaku berhasil dan dapat menggantikan terapi psikoanalitik. Albert Bandura dan BF Skinner adalah contoh terapis perilaku. BF Skinner, yang dianggap sebagai bapak pendekatan perilaku, adalah pendukung utama behaviorisme. Skinner menolak gagasan kebebasan memilih manusia. Ia menegaskan bahwa ide dan perasaan tidak dapat mempengaruhi perilaku. Dia menekankan teorinya tentang hubungan antara tujuan, lingkungan eksternal, dan perilaku yang dapat diamati. Albert Bandura dan rekan-rekannya menemukan bidang pemodelan sosial dan mempopulerkannya sebagai metode untuk menjelaskan berbagai jenis pembelajaran.

Setiap orang menurut Gerd Corey memiliki sifat positif dan buruk yang sama. Pada dasarnya, konteks sosiokultural seseorang membentuk dan menentukan siapa dirinya. Pendekatan perilaku menekankan nilai pendekatan konseling yang metodis dan terencana karena didasarkan pada pemahaman ilmiah tentang perilaku manusia. Melalui pendewasaan dan pendidikan, perilaku dipelajari. Setelah itu, perilaku baru mungkin akan menggantikan perilaku lama. Manusia dipandang mampu bertindak secara moral benar atau salah. Manusia terlibat dalam kontemplasi, perilaku baru, atau mempunyai kekuatan untuk mempengaruhi perilaku orang lain.

Ide-ide penting tentang sifat manusia ini dapat diartikulasikan dari perspektif metode ini:

- a. Tingkah laku manusia merupakan hasil pembelajaran dan proses pembentukan kepribadian. Melalui proses pendewasaan dan pendidikan. Pembelajaran menghasilkan pembentukan perilaku positif dan buruk.
- b. Interaksi dan lingkungan mempunyai peranan dalam perkembangan kepribadian manusia. interaksi yang mungkin terlihat antara manusia dan lingkungannya. Interaksi ini mempunyai banyak bentuk tergantung pada tujuan yang ingin dicapai, baik yang dipaksakan sendiri atau dipaksa oleh lingkungan.
- c. Meskipun setiap orang dilahirkan dengan kebutuhan dasar tertentu, sebagian besar kebutuhan tersebut didapat melalui interaksi dengan lingkungan. Awalnya, banyak orang bergantung pada sumber kesenangan eksternal, namun kini muncul sumber-sumber yang lebih bertanggung jawab.
- d. Manusia adalah makhluk netral yang berinteraksi dengan lingkungannya untuk membangun kepribadiannya; mereka tidak terlahir baik atau jahat. Dengan kata lain, tergantung bagaimana mereka belajar dari hubungan dan lingkungannya, manusia bisa menjadi baik atau buruk.

Analisis Pendekatan psikologi yang dikenal sebagai teori perilaku berfokus pada pemantauan perilaku manusia. Watson membuat pengaruh yang begitu signifikan terhadap ilmu psikologi pada tahun 1913 sehingga ia menulis sebuah buku dengan judul "Psychology as the Behaviorist Views It." Prinsip dasar pendekatan perilaku adalah bahwa manusia berperilaku secara mekanis atau sebagai respons terhadap lingkungannya. Karena merespons dan berinteraksi dengan lingkungan adalah cara manusia memulai kehidupannya, maka hal inilah yang pada akhirnya membentuk pola perilaku dan kepribadian.

Konselor yang menggunakan pendekatan perilaku dalam konseling membedakan perilaku sebagai hasil interaksi alam dan lingkungan. Hal ini juga menjadi tanda kepedulian konselor dan menjadi tolak ukur kemandirian konseling, yang dalam hal ini konselor belajar bagaimana membentuk dan mengubah perilaku maladaptif konseli menjadi respon adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi konseli (Sigit, 2012). Sesuai dengan gagasan Albert Bandura tentang teori pembelajaran sosial, behaviorisme saat ini berpendapat bahwa lingkungan mengandung kekuatan alam yang dapat bertindak sebagai faktor dan rangsangan-respons.

Pendekatan behavioral menggunakan informasi teoritis dan empiris sistematis yang diperoleh melalui penggunaan prosedur eksperimental dalam psikologi dalam upaya memahami dan menangani pola perilaku menyimpang. Untuk menghentikan dan

mengatasi perilaku yang tidak pantas, hal ini dilakukan. Strategi perilaku berupaya menghilangkan perilaku buruk dan mengembangkan perilaku baru yang baik. Metode perilaku dapat digunakan baik secara individu maupun kelompok untuk menangani berbagai masalah perilaku, dari yang sederhana hingga yang rumit.

Teknik Self Management

Manajemen diri merupakan praktik yang juga termasuk dalam atau komponen konseling perilaku, yang berkonsentrasi pada perubahan perilaku manusia dari maladaptif menjadi adaptif. Tanggung jawab peneliti adalah membantu klien agar mampu mengelola dirinya dengan baik sehingga lebih terorganisir dan fokus. Hal ini dilakukan sebagai upaya membantu seseorang mengubah perilakunya secara progresif, konsisten, dan terkendali.

Menurut Hidayat, manajemen diri berpengaruh signifikan terhadap konsistensi dan kedisiplinan seseorang. Sedangkan self-management merupakan suatu teknik yang dilakukan oleh individu atau konseli dalam upaya mengatur perilakunya dengan suatu rencana sehingga mampu bertindak positif dan produktif, dalam pandangan Yates seperti dikutip langsung oleh Esty. Menurut Maxwell, manajemen diri mencakup tiga komponen, antara lain:

1. Pengelolaan waktu

Manajemen diri mencakup manajemen waktu, karena seseorang yang dapat mengatur dirinya juga harus mampu mengatur waktu dan kehidupannya secara efektif. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Furqan ayat 62:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَنۢ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

" Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau yang ingin bersyukur. " (QS. Al-Furqan 25: Ayat 62).

2. Hubungan antar manusia

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri karena saling bergantung satu sama lain untuk mendapatkan bantuan. Oleh karena itu, hubungan-hubungan tersebut perlu kita kelola dengan baik dalam kehidupan kita Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Qasas ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا ءَاتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

" Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan di bumi". (QS. Al-Qasas 28: Ayat 77)

3. Perspektif diri

Perspektif diri di mana orang tersebut mampu memahami dirinya sepenuhnya. Selain itu, penilaiannya terhadap dirinya sendiri mencerminkan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya. Seseorang yang jujur juga harus memiliki persepsi diri yang positif, karena hal ini dapat mempermudahnya dalam mengatur diri sendiri. Inilah tujuan dari teknik manajemen diri ini:

- a. Melakukan upaya untuk mengubah perilaku yang tidak membantu menjadi perilaku yang bermanfaat
- b. Mengatur dan memfokuskan tugas sehari-hari
- c. Menetapkan tujuan untuk masa depan
- d. Meningkatkan produktivitas
- e. Meningkatkan dan melatih konsistensi diri.

Manajemen Waktu

Dalam bahasa Inggris, kata “manajemen waktu” mengacu pada tindakan mengatur waktu. Revolusi industri, sebuah fenomena dimana penekanan mulai diberikan pada pengelolaan waktu secara efektif dan efisien dalam upaya seseorang mengatur waktunya, merupakan awal mula munculnya ungkapan “manajemen waktu”. Setiap tindakan yang akan dilakukan direncanakan dan dioptimalkan sebagai bagian dari upaya manajemen waktu (Agus, 2020). Selain itu, manajemen waktu dilakukan untuk membantu kita menggunakan waktu dengan lebih efektif dan bijaksana. Selain itu, manajemen waktu dilakukan untuk membantu kita menggunakan waktu dengan lebih efektif dan bijaksana.

Menurut Sing & Jain Merencanakan dan melaksanakan waktu seseorang untuk memaksimalkan efektivitas, efisiensi, dan produksi dikenal dengan istilah manajemen waktu atau mengatur waktu. Menurut Koing, manajemen waktu yang efektif memerlukan perencanaan, struktur, alokasi, dan manajemen sumber daya.

Manajemen waktu merupakan seni penyelesaian masalah dengan bantuan orang lain, menurut Mary Parker Follett seperti dikutip Erni (Ernie, 2013). Kemampuan mengatur waktu dengan baik sangatlah penting karena dengan melakukan hal tersebut akan membuahkan hasil yang positif. Jones dan Barlett mendefinisikan manajemen atau

manajemen waktu sebagai kapasitas individu untuk secara efektif memprioritaskan, merencanakan, dan melaksanakan kewajibannya untuk mencapai kepuasan pribadi.

Mengingat sudut pandang di atas, kita bisa mengatakan bahwa mampu mengatur waktu secara efektif merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki setiap orang. Pasalnya, manajemen waktu yang efektif akan mengarahkan seseorang ke arah yang benar dan mengembangkan etos kerjanya sehingga memiliki rencana jangka pendek dan jangka panjang di masa depan.

Perencanaan, pengamanaan, dan apakah sesuatu terjadi sesuai waktu yang telah dijadwalkan, dalam pandangan Alan merupakan indikator efektifitas seseorang dalam mengatur waktunya. Hal ini terkait dengan keadaan lingkungan sekitar serta orang-orang ikut dalam proses perencanaan.

Oleh karena itu, para sarjana mungkin menyimpulkan bahwa manajemen waktu sangatlah penting dan kita harus memanfaatkannya sebaik mungkin berdasarkan banyak penjelasan yang telah diberikan. Untuk mengatur waktu kita secara efektif, kita harus melatih pengendalian diri agar kita mempunyai tujuan sehari-hari dan terbimbing agar tidak mudah membuang-buang waktu.

Masalah manajemen waktu ada dimana-mana dan sering terjadi pada semua orang. Banyak orang yang menyadari betapa pentingnya manajemen waktu. Namun kenyataannya masih banyak orang yang belum menyadari betapa pentingnya manajemen waktu. Hal ini terjadi karena sebagian orang tidak melihat pentingnya manajemen waktu, perencanaan, mengatur jadwal, dan lain-lain. Orang yang pandai mengatur waktunya mungkin menolak keinginan untuk menunda-nunda pekerjaan dengan bangun dari tempat tidur, meninggalkan permainan favoritnya, melawan kelesuan, dan bergerak melampaui zona nyaman mereka.

Oleh karena itu sebaiknya Anda berusaha belajar dan melatih diri agar terbiasa disiplin dan merencanakan apa yang ingin Anda lakukan dengan memperhatikan tingkat prioritas agar terhindar dari situasi seperti ini yang berujung pada penyesalan karena tidak bisa mengatur waktu dengan baik. Ini akan memungkinkan kita mengambil keputusan yang bijaksana. Prinsip-prinsip hidup adalah salah satu dari banyak faktor yang perlu dipertimbangkan saat mengatur waktu Anda. Menurut Scott yang dikutip lengkap oleh Antonius, tindakan terbaik adalah mendefinisikan konsep dasar manajemen waktu, seperti perbedaan antara "mendesak" dan "penting", "mendesak" dan "penting", dan seterusnya.

Oleh karena itu, setiap orang perlu menyadari apa yang paling penting bagi mereka, apa yang harus diprioritaskan, dan apa yang kurang penting namun dapat ditunda nanti.

Memprioritaskan prioritas utama yang mendesak akan memungkinkan kita menyelesaikan tugas dan komitmen kita dengan lebih cepat dan mudah, memungkinkan kita beralih ke prioritas penting lainnya dengan rasa santai setelah memenuhi kewajiban kita sebelumnya. Dengan pendekatan konseling ini, peneliti juga dapat membimbing dan membantu klien dalam menemukan solusi atas permasalahannya. dimana peneliti yang juga seorang konselor mengawasi klien dan memberikan petunjuk bagaimana mengatur waktu dan prioritasnya.

Proses Penerapan Teori Behavior dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu pada Seorang Mahasiswa

Temuan penelitian yang akan disajikan berupa data deskriptif, bukan data numerik, sesuai dengan teknik dan jenis penelitian yang peneliti gunakan, yaitu metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Informasi ini dikumpulkan oleh peneliti antara bulan September dan Oktober dengan menggunakan berbagai pendekatan pengumpulan data, termasuk data dari wawancara dan data dari observasi. Penelitian akan dijelaskan fokusnya yaitu membantu klien mengatasi permasalahan manajemen waktu melalui pendekatan terapi perilaku dan manajemen diri, berdasarkan data yang peneliti kumpulkan. Berikut tahapan atau langkahnya:

1. Identifikasi Masalah

Langkah pertama dalam proses konseling yang harus diselesaikan oleh seorang konselor adalah identifikasi masalah. Pada titik ini, konselor memastikan permasalahan yang dihadapi klien serta akar permasalahannya. Selain itu, konselor harus mewaspadai gejala-gejala klien. Pada titik ini, peneliti juga mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari konseli dan setiap anggota keluarga dekat atau teman yang terlibat dalam penelitian.

Peneliti dapat mengetahui penyebab inti masalahnya—kurangnya apresiasi klien terhadap perlunya manajemen waktu yang efektif—setelah mewawancarai informan dan melihat lingkungan klien. Tujuan dari proses identifikasi masalah yang dilakukan konselor adalah untuk mengetahui sebanyak mungkin kesulitan yang dihadapi klien. Hal ini juga dapat diamati dan dilacak melalui sikap dan perilaku klien yang teratur.

Adapun hasil dari identifikasi. Yang pertama yakni kurang tidur, individu tersebut kurang tidur karena dia mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya bisa di kerjakan lebih awal setelah pulang kuliah, tetapi setelah kuliah mahasiswa tersebut

mengikuti beberapa rapat organisasi yang menyebabkan mahasiswa tersebut harus mengerjakannya larut malam sehingga mahasiswa tersebut kurang tidur. Kurang tidurnya mahasiswa tersebut menimbulkan beberapa masalah yang terjadi seperti tidak enak badan, merasa ngantuk terus menerus sewaktu di kelas dan tidak bisa fokus kuliah. Yang mana hal tersebut juga menimbulkan gangguan-gangguan yang tampak yakni mahasiswa tersebut sering mengeluhkan pusing, selalu tidur di dalam kelas, dan juga matanya terlihat sembab.

Masalah kedua yang timbul karena kurangnya manajemen waktu pada mahasiswa tersebut yakni nilai beberapa mata kuliahnya tidak bagus. Tidak bagusnya nilai beberapa mata kuliahnya ini menimbulkan beberapa masalah yang terjadi seperti ip semester turun, dijauhi teman sekelasnya dan juga malu. Yang mana hal ini menimbulkan gangguan-gangguan yang tampak yakni individu tersebut merasa takut, bingung harus melakukan apa, jarang masuk kelas dan merasa tidak berguna. Dan masalah ketiga yang timbul karena kurangnya manajemen waktu pada mahasiswa tersebut yakni stres. Stres tersebut menimbulkan beberapa masalah yang terjadi seperti insomnia, sering marah tanpa alasan dan pikiran kosong. Yang mana hal tersebut menimbulkan gangguan-gangguan yang tampak yakni sering marah di kelas apabila ada masalah sepele dan sering berkata kasar. Alasannya adalah sebagai berikut:

- a. Keterampilan manajemen waktu yang buruk
- b. Melupakan prioritas utama saat mengerjakan tugas lain
- c. Terlalu santai
- d. Meremehkan dan sering menyalahgunakan waktu
- e. Kurang disiplin diri.

2. Diagnosis

Tahap diagnosis adalah saat konselor mengumpulkan informasi, menunjukkan dengan tepat masalahnya melalui beberapa pertemuan dengan klien dan wawancara dengan orang-orang penting, dan menentukan penyebab yang berkontribusi terhadap kesulitan klien. Hasil yang ditemukan konselor berdasarkan identifikasi masalah adalah sebagai berikut.

- a. Keterampilan manajemen waktu yang buruk
- b. Melupakan prioritas utama dan fokus pada tugas lain
- c. Terlalu santai
- d. Meremehkan dan sering menyalahgunakan waktu
- e. Kurang disiplin diri.

3. Prognosis

Tahap selanjutnya adalah melakukan prognosis setelah konselor mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi klien. Pada tahap prognosis, konselor memilih jenis terapi atau dukungan yang akan digunakan untuk membantu klien mengatasi masalahnya.

Konselor mengambil keputusan sebagai berikut bahwa masalah konseli dalam manajemen waktu disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain konseli kurang memahami cara mengatur waktu dengan baik, terlalu santai, dan meremehkan waktu. Hal ini didasarkan pada data yang telah dikumpulkan dan kesimpulan yang telah dicapai dari tahap identifikasi dan diagnosis masalah sebelumnya. Pada akhirnya faktor-faktor tersebut mengakibatkan tindakan konseli menjadi tidak terkendali dan tidak teratur. Oleh karena itu, konselor memilih untuk menggunakan terapi perilaku bersama dengan strategi manajemen diri untuk melakukan kontrol terhadap klien mereka dan memastikan bahwa kehidupan sehari-hari mereka lebih terorganisir dan efektif.

4. Treatment atau Terapi

Langkah selanjutnya yang dilakukan konselor adalah memberikan pengobatan atau terapi setelah melalui tahap identifikasi masalah, diagnosis, dan prognosis, yang sudah menentukan masalah dan terapi apa yang akan digunakan dan disesuaikan dengan masalah dan kondisi klien. Dukungan konselor diberikan kepada klien yang mengalami kesulitan sebagai bagian dari proses pengobatan. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dibahas sebelumnya, konselor akan menangani klien dengan menggunakan terapi perilaku disertai strategi manajemen diri. Tahapan perlakuan dalam proses konseling sangatlah penting karena pada titik inilah dapat ditentukan efektif atau tidaknya konselor dalam membantu klien dalam menyelesaikan permasalahannya.

Ada empat fase yang harus dilakukan untuk melaksanakan terapi behavior dengan teknik self management sepanjang tahap intervensi ini. Tujuannya adalah untuk mengajarkan klien pengendalian diri dalam manajemen waktu. Langkah-langkahnya dijelaskan dalam kalimat berikut:

- 1) Self monitoring (Pemantauan diri) yaitu dimana klien memperhatikan dirinya sendiri dan mencatat setiap perubahan pada perilakunya (pikiran, perasaan, dan perilaku). Selain itu, konseli harus mempunyai keinginan dan komitmen yang kuat untuk terus menggunakan prosedur secara konsisten. Konselor sudah menjelaskan dan menunjukkan apa itu terapi perilaku dan keterampilan manajemen diri pada

saat ini. Untuk membantu konseli memahami dan mempermudah sesi konseling, hal ini dilakukan. Setelah itu, konselor menegaskan kembali kesiapan konseli untuk mendapatkan terapi tersebut karena prosedur ini memerlukan ketekunan dan upaya terus-menerus untuk mengubah perilaku buruk menjadi perilaku yang lebih baik. Konseli kemudian diinstruksikan untuk memeriksa dirinya sendiri dan mencatat gagasan, perasaan, atau perilaku negatif apa pun yang ingin ia ubah pada tahap ini.

- 2) Stimulus control yaitu membuat program harian untuk latihan dan konsistensi konseli memerlukan persiapan pada tahap perencanaan serta perencanaan dari lingkungan sekitar. Konselor selanjutnya mendesak klien untuk membuat rencana, seperti rutinitas harian dan sesi doa. Dalam upaya mengatur dan mengelola konseli, hal ini dilakukan. Konsistensi juga penting bagi konseli untuk menindaklanjuti prosedur ini. Agar ia mengingat jadwal yang telah dibuatnya, konselor juga menginstruksikan konseli untuk memasang alarm. Klien juga meminta bantuan dari teman kosnya.
- 3) Self reward yaitu tahap penguatan positif atau pemberian hadiah, jadi Konseli berhak mendapatkan hadiah untuk dirinya sendiri jika strategi yang diajukan dilaksanakan. Hal ini dilakukan guna memperkuat keteguhan dan semangat konseli dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Setelah dua fase pertama ini, tibalah fase penghargaan diri, di mana klien menghadahi dirinya sendiri dengan hadiah karena melaksanakan rencana yang telah ditentukan secara efektif. Hal ini menjadi penguatan positif untuk meningkatkan semangat dan keteguhan konseli dalam mencapai tujuannya.
- 4) Modelling atau pemodelan, di mana klien menjadikan orang yang berbeda sebagai panutan, berupaya membantu klien menggambarkan dirinya menunjukkan tujuan perilaku yang telah dimodifikasi.

5. Evaluasi dan follow up

Pada kesempatan ini terjadi pertemuan antara konselor dan klien pada hari Sabtu tanggal 23 September 2023 di rumah klien. Fase berikutnya setelah terapi adalah evaluasi dan tindak lanjut, di mana konselor memantau proses konseling dan menentukan sejauh mana keberhasilan terapi sebelumnya. Konselor juga dapat mempelajari perubahan perilaku dari aktivitas dan kehidupan klien sehari-hari setelah prosedur terapi selesai melalui evaluasi dan tindak lanjut. Perilaku klien setelah prosedur terapi ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

No	Hari/ Tanggal	Perilaku Sebelum	Perilaku Sesudah	Sumber
1.	Senin, 2 Maret 2023	Konseli jarang tidur karena mengerjakan banyak tugas di malam hari	Konseli tidur tepat waktu karena tugas-tugasnya di kerjakan sore hari	Wawancara dengan teman kos konseli
2.	Selasa, 3 Maret 2023	Nilai kuliah konseli jelek	Nilai konseli lebih bagus dari sebelum	Wawancara dengan konseli
3.	Rabu, 4 Maret 2023	Konseli mengalami stres dan bingung harus melakukan apa	Konseli sudah mengetahui apa yang harus di lakukan	Wawancara dengan konseli
4.	Kamis, 5 Maret 2023	Badan konseli sering sakit	Badan konseli jarang sakit dan lebih fresh	Wawancara dengan konseli
5.	Jum'at, 6 Maret 2023	Indeks prestasi konseli turun selama 2 semester	Belum mengetahui karena semester ini IP belum keluar	Wawancara dengan konseli
6.	Sabtu, 7 Oktober 2023	Di kelas sering marah tanpa alasan	Di kelas selalu ceria dan bersemangat	Wawancara dengan teman satu kelas konseli

Berdasarkan hasil di atas, perilaku konseli berangsur-angsur berubah dari minggu ke minggu setelah prosedur konseling selesai. Proses transformasi berjalan lambat dan membutuhkan waktu untuk terwujud secara substansial. Hal ini didasarkan dengan pernyataan konseli yaitu :

Konseli : *“Alhamdulillah Mbak sep, beberapa hari ini keseharianku lebih terarah dan terencana, aku juga udah mulai memahami bagaimana pentingnya mengelola waktu dengan baik. Dan alhamdulillah aku juga udah mulai terbiasa mengerjakan tugas di sore hari dan tidur tepat waktu, jadi badanku juga enakan fresh gitu”*

Konselor : *“Alhamdulillah, syukur deh kalo begitu ya dek, Ternyata usaha mbak sudah mampu memberikan perubahan baik, yang penting tetap konsisten yah menjalaninya.*

Dalam situasi ini, konseli diajarkan bagaimana mengatur dan mengendalikan dirinya agar ia dapat menolak dan melepaskan perilaku yang tidak diinginkannya dan malah membentuk kebiasaan dan perilaku yang diinginkan. Setelah menyelesaikan prosedur terapi ini, konselor pun menanyakan perasaan klien. Klien kemudian menyatakan bahwa ia mampu mengenali prioritas dan memprioritaskan tugas-tugas yang perlu diselesaikan terlebih dahulu, hal ini sesuai dengan pernyataan konseli sebagai berikut.

Konseli : *“Setelah menerapkan terapi dan saran dari mba alhamdulillah aku sudah bisa membedakan apa saja prioritas yang perlu saya kerjakan terlebih dahulu, dengan itu saya juga bisa membagi waktu untuk kuliah dan organisasi, dan saya lebih memprioritaskan kuliah saya”.*

Deskripsi Hasil Penerapan Teori Behavior dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu pada Seorang Mahasiswa

Setelah mengikuti proses dan tahapan proses konseling, konselor menemukan bahwa klien yang kesulitan mengatur waktu telah mengubah perilakunya setelah menerima terapi perilaku dan mempelajari keterampilan manajemen diri. Hal ini konsisten dan didukung oleh pernyataan dan informasi langsung dari konseli, serta beberapa hal penting lainnya. Konseli mengalami perubahan dari jarang tidur malam karena mengerjakan tugas menjadi kini tidur tepat waktu akibat perubahan dari mengerjakan tugas di sore hari menjadi mengutamakan kuliah dibandingkan organisasi.

Menurut teman-teman konseli, ia menyatakan bahwa konseli juga mengalami perubahan, namun perubahan tersebut tidak terlalu signifikan karena kesinambungan

memerlukan keteguhan dan tindak lanjut. Selain itu, penerima konseling dapat mencontohkan perilaku tersebut agar melekat dan berkembang menjadi suatu kebiasaan.

Kesimpulan

Manajemen waktu siswa yang buruk menyebabkan berbagai masalah bagi orang tersebut. Yang pertama adalah kurang tidur; Orang tersebut kurang tidur karena sedang menyelesaikan tugas-tugas yang harus diselesaikan lebih awal setelah pulang kuliah, namun setelah pulang mahasiswa tersebut mengikuti beberapa rapat organisasi sehingga memaksanya untuk menyelesaikannya hingga larut malam sehingga tidak mendapatkan tidur yang cukup. Buruknya nilai siswa di sejumlah mata kuliah merupakan permasalahan kedua yang diakibatkan oleh buruknya manajemen waktu mereka. Stres adalah masalah ketiga yang diakibatkan oleh buruknya manajemen waktu mahasiswa. Stres tersebut menimbulkan beberapa masalah yang terjadi seperti insomnia, sering marah tanpa alasan dan pikiran kosong.

Prosedur pelaksanaan proses konseling terdiri dari lima langkah yang telah dilakukan konselor dalam membantu konseli menyelesaikan tantangan yang dihadapinya. Konseli menggunakan keterampilan manajemen diri untuk mengatasi kesulitan ini. Prosesnya meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pengobatan (atau terapi), penilaian, dan tindak lanjut. Langkah-langkah tersebut meliputi pemantauan diri, kontrol stimulus, penghargaan diri, dan pemodelan. Tindakan-tindakan ini mempunyai hasil yang menjanjikan. Tujuan dari treatment ini adalah untuk membantu Konseli dalam memperbaiki perilaku negatifnya. Dan mengajari pelanggan cara mengatur waktu mereka dengan lebih baik dan efektif dibandingkan sebelumnya.

Berdasarkan hasil di atas, perilaku konseli berangsur-angsur berubah dari minggu ke minggu setelah prosedur konseling selesai. Proses transformasi berjalan lambat dan membutuhkan waktu untuk terwujud secara substansial. Dalam situasi ini klien diajarkan bagaimana mengatur dan mengendalikan dirinya agar dapat menolak dan melepaskan perilaku yang tidak diinginkan dan malah membentuk kebiasaan dan perilaku yang diinginkan. Setelah menyelesaikan prosedur terapi ini, konselor juga menanyakan perasaan klien. Klien kemudian mengaku mampu mengenali prioritas dan menentukan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu.

Daftar Pustaka

- Annisa. 2018. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018", *SKRIPSI*.
- Atosokhi, Gea Antonius. 2014. "Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien." *Humaniora* 5, no. 2.
- Furlonger, Brett. 2017. "Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a CognitiveBehavioural Self-Management Counselling Intervention Intervention", *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*.
- Komalasari, Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. 2014. *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta:PT Indeks.
- Macan, Therese Hoff, Comila Shahani, Robert L. Dipboye, dan Amanda Peek Phillips. T.th. "College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress." *Journal of Educational Psychology* 82 (4).
- Mediana, E. 2008. *Sesi VI: Manajemen Waktu*, Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. 2016 "Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2.
- Sanyata, Sigit. 2012. "Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling." *Jurnal Paradigma* 14, no. 7.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: CV. Alfabeta.
- Sule, Ernie Tisnawati dan Kurniawan Saefullah. 2013. *Pengantar Manajemen*, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Surur, Agus Miftakus and Ana Ulin Nadhirin. 2020. "Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi", *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2.
- T, Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT. Raja Grafindo.