

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PEMANFAATAN WAKTU SENGGANG SISWA KELAS IX A SMP NEGERI 5 BENGKULU SELATAN

Yeni Rahma Nanda, Syahrirman, Vira Afriyati
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Bengkulu
yenirahmananda01@gmail.com, syahrimansyahel60@gmail.com, vira@konselor.org.

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini dilakukan karena kurangnya pemahaman tentang pemanfaatan waktu senggang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pemanfaatan waktu senggang siswa kelas IX A SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one grup pretest* dan *posttest*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dimana sampel pada penelitian ini adalah 10 orang siswa, hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pengaruh bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemanfaatan waktu senggang siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis dengan hasil uji t -19,585, nilai sig sebesar 0,000 (<0,05) maka Ho ditolak. Dapat disimpulkan, terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pemanfaatan waktu senggang siswa.

Kata kunci : *layanan bimbingan kelompok, self management, pemanfaatan waktu senggang*

EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICE WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES ON UTILIZATION OF FREE TIME CLASS IX A STUDENTS OF SMP NEGERI 5 BENGKULU SELATAN
ABSTRACT

The background of this research was conducted due to a lack of understanding of the use of leisure time. This study aims to describe the effect of group guidance services with self-management techniques on the use of free time for class IX A students of SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan. This research is an experimental research with one group pretest and posttest research design. The sampling technique used was purposive sampling, where the sample in this study were 10 students, the results of this study indicate a significant increase in the effect of group guidance to increase the use of students free time. This can be seen from the results of hypothesis testing with t-test results of -19.585, the sig value of 0.000 (<0.005) so Ho is rejected. It can be concluded, there is an effect of group guidance services with self-management techniques on the use of students' free time.

Keywords : *group guidance services, self management, use of leisure time*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia yang dapat menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter, dengan adanya pendidikan seseorang dapat mengembangkan kemampuan, sikap, dan tingkahlaku yang bernilai dalam kehidupan masyarakat. Secara umum manusia memiliki waktu dalam sehari 24 jam dan dalam penggunaan waktu tersebut tergantung kepentingan masing-masing individu itu sendiri. Waktu merupakan rangkaian kegiatan dari yang sedang terjadi pada saat ini, masa lampau dan masa depan.

Menurut George Torkildsen (Hasana 2017:5), waktu luang digambarkan sebagai waktu senggang setelah kebutuhan yang mudah dilakukan, yang mana ada waktu yang dimiliki untuk melakukan segala hal sesuai dengan keinginan yang bersifat positif. Secara sederhana waktu senggang adalah waktu luang yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan aktivitas yang disukai, waktu untuk bersantai-santai dan mengembangkan potensi diri. Untuk menjadi pribadi yang lebih baik, maka dari itu sangat penting untuk memanfaatkan waktu senggang.

Waktu senggang dalam konteks pendidikan dimaksudkan bahwa peserta didik menyadari pentingnya waktu senggang untuk dimanfaatkan secara sungguh-sungguh melalui kegiatan yang berguna bagi dirinya maupun bagi lingkungan sekitarnya (Noor, 2003:120). Para pemikir Sosiologi yang mengkaji waktu senggang menempatkan sebagai sisa waktu setelah bekerja seharian. Pemaknaan terhadap waktu senggang yang hanya diartikan sebagai waktu di luar jam kerja adalah salah satu produk zaman modern yang menempatkan kerja sebagai aktivitas sentral manusia (Setiawan 2019: 321).

Winkel dkk (dalam Yusna dkk 2017: 47) secara rinci menjelaskan bahwa “pemanfaatan waktu luang adalah pemanfaatan waktu luang dengan hal-hal yang positif untuk menyelesaikan tugas perkembangan, baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial”. Waktu luang tanpa diisi dengan kegiatan yang positif akan menimbulkan berbagai persoalan yang kurang baik, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian ini untuk membantu siswa dalam mengisi waktu senggang dengan hal-hal yang positif. Menurut Monks dkk (2004: 285), pengisian waktu luang dengan baik dan cara yang sesuai dengan umur remaja, masih merupakan masalah bagi kebanyakan remaja, misalnya: kebosanan, segan untuk melakukan apa saja merupakan fenomena yang sering di jumpai.

Masalah yang sering muncul yaitu siswa tidak dapat mengantur waktu dengan baik, salah satunya dengan menggunakan waktu senggang yang dimiliki oleh siswa. Menurut Winkel (Chotim, 2011: 19), terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi siswa dalam menggunakan waktu senggang yaitu siswa tidak mempunyai hobi, pengaruh jelek dari lingkungan, bentuk pengisian waktu yang merugikan, siswa kurang menyadari statusnya, pengaruh buruk dari teman sebaya.

Berdasarkan penelitian Eny Purwandari dkk (2018: 198) menunjukkan bahwa waktu luang remaja didominasi oleh bentuk kegiatan kesenangan yang cenderung tidak produktif (35,9%), namun kegiatan olahraga cukup menjadi pilihan remaja dalam mengisi waktu luang (29,2%), menyusul kegiatan kesenangan yang produktif. Kegiatan ekstrakurikuler sekolah sama sekali tidak menjadi pengisi waktu senggang, termasuk kegiatan kemasyarakatan, keagamaan dan seni. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kurang memanfaatkan waktu senggang mereka dengan baik, siswa belum bisa memanfaatkan waktu senggangnya kearah yang lebih bermanfaat seperti ikut dalam kegiatan keagamaan kemasyarakatan dan kesenian untuk mengembangkan potensi diri siswa.

Bimbingan dan konseling dapat meminimalisir permasalahan yang dihadapi siswa pada waktu senggang dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling salah satunya dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Menurut Romlah (dalam Permata S, 2013:81) menjelaskan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok yang ditujukan untuk mencegah timbulnya suatu masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa serta pengelolaannya dilakukan dalam situasi kelompok. Dalam melaksanakan bimbingan kelompok ini menggunakan suatu teknik untuk membangun suatu suasana di dalam kelompok. Salah satu teknik yang bisa digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah teknik *self management*.

Self management adalah pengendalian tingkah laku seseorang yang akan dilakukan untuk menghindari hal-hal yang kurang baik, dengan teknik self management siswa dapat mengontrol dirinya sendiri, tidak bergantung dengan orang lain dan bisa bertanggung jawabkan perbuatan yang siswa lakukan. Menurut Nursalim (dalam Mayasari 2015: 16) *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau

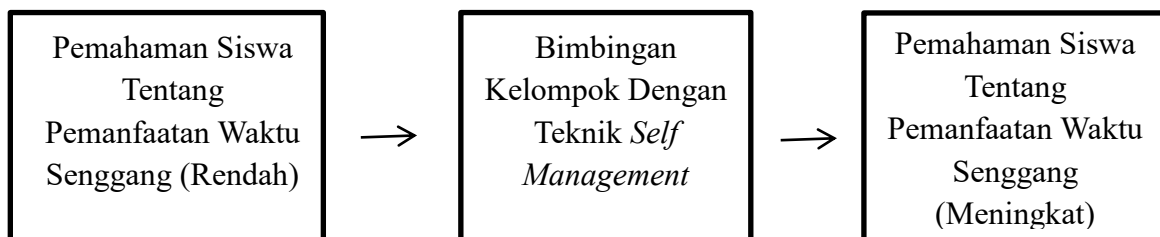
kombinasi strategi.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pemanfaatan waktu senggang siswa dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Pemanfaatan Waktu Senggang pada Siswa kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan”.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui Bagaimana pemanfaatan waktu senggang pada siswa kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, dan untuk mengetahui bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pemanfaatan waktu senggang pada siswa kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain satu kelompok *pre-test-pos-test*. Kelompok tersebut dilakukan dua kali pengukuran yaitu sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment dengan menggunakan angket pemanfaatan waktu senggang. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka Berpikir

Penjelasan dari kerangka berpikir diatas yaitu rendahnya pemahaman siswa tentang pemanfaatan waktu senggang diberikan *treatment* sebagai bentuk bantuan melalui layanan bimbingan dengan teknik *self management*. Setelah diberikan perlakuan diharapkan siswa dapat memahami tentang pemahaman waktu senggang yang lebih baik.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi

(Sugiyono, 2016:62). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini yaitu 10 orang siswa yang memiliki kriteria pemanfaatan waktu senggang dan hasil dari memberikan angket pemanfaatan waktu senggang.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket/kuesioner. Menurut Sugiyono (2010:199), angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabannya. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data. Angket yang digunakan peneliti yaitu angket skala *likert*. Uji validitas dilakukan dengan 2 prosedur. Pertama, angket dikonsultasikan kepada para ahli untuk diperiksa dan dievaluasi secara sistematis apakah butir-butir instrumen tersebut telah mewakili apa yang akan diukur. Kedua, angket disebar dan selanjutnya diuji validitas menggunakan *scale* pada *Statistical Packages for Sosial science (SPSS)* versi 22.0.

Azwar (dalam Matondang, 2003: 93) menyatakan bahwa reabilitas merupakan salah satu ciri atau karakter utama instrumen pengukuran yang baik. Pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Pengujian reliabilitas pada pemanfaatan waktu senggang siswa dalam penelitian ini menggunakan *scale* pada *Statistical Packages For Sosial Science (SPSS) for Windows Release 22,0*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh *Cronbach's Alpa* sebesar $0,910 > 0,8$. Oleh karena itu, kuesioner pemanfaatan waktu senggang siswa dikatakan reliabilitas yang baik.

Penelitian ini menggunakan uji t, pengujian dilakukan dengan teknik analisis data dengan metode analisis data *statistik compare means* dengan rumus *Paired Samples T-test* pada SPSS 22.0. cara mengambil keputusan hipotesis diterima atau ditolak adalah jika nilai signifikan atau Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak, namun jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menentukan kategori perolehan skor siswa yang mengalami tingkat pemanfaatan waktu senggang yang rendah, diawali dengan mencari *mean* dan *standard deviasi* dengan menggunakan *software statistical fos social science (SPSS)* versi 22,00. Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa skor hipotetik nilai minimal sebesar 32,

nilai maksimal sebesar 128, mean sebesar 40 dan standar deviasi 16. Sedangkan pada skor empirik, nilai minimal sebesar 62, nilai maksimal sebesar 110, mean sebesar 90 dan standar deviasi sebesar 16,8. Pengukuran menggunakan 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Pre-test Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
Sangat Tinggi (>112)	0	0%
Tinggi (92-111)	19	61%
Sedang (72-91)	2	7%
Rendah (52-71)	10	32%
Sangat Rendah (<51)	0	0%
Total	31	100%

Berdasarkan Tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa terdapat 19 dengan presentase 61% orang memiliki tingkat pemanfaatan waktu senggang tinggi, 2 dengan presentase 7% orang memiliki tingkat pemanfaatan waktu senggang sedang, 10 dengan presentase 32% orang memiliki tingkat pemanfaatan waktu senggang yang rendah. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelas IX A terdapat 10 orang yang memiliki pemanfaatan waktu senggang yang rendah. Maka dari itu, untuk diberikan *treatment* siswa yang dipilih yakni 10 orang siswa yang memiliki skor tingkat pemanfaatan waktu senggang rendah dari hasil *pre-test*. Setelah diberikannya perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan, peneliti melakukan *post-test*, dengan memberikan soal tes yang sama pada saat *pre-test*

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Post-Test Tingkat Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Tinggi (>112)	0	0%
Tinggi (92-111)	8	80%
Sedang (72-91)	2	20%
Rendah (52-71)	0	0%
Sangat Rendah (<51)	0	0%
Total	10	100%

Berdasarkan Tabel 2, dari hasil *post-test* setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* diketahui bahwa siswa dengan kategori sedang sebanyak 2 orang dengan presentase 20%, siswa dengan kategori tinggi sebanyak 8 orang dengan persentase 80%. Dalam hal ini, sudah tidak ada lagi siswa yang masuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang didapatkan setelah diberikan *post-test* yakni terdapat 2 kategori yaitu siswa dengan pemanfaatan waktu senggang yang sedang dan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* 10 orang siswa kelas IX A yang diberikan *treatment* mengalami peningkatan pemanfaatan waktu senggang setelah diberikan *treatment*. Adapun perbandingan skor dan mean 10 orang siswa yang memiliki skor terendah saat *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan *treatment* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa

No	Kode Siswa	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori	Skor <i>Post-Test</i>	Kategori	Skor Peningkatan
1	SS	71	Rendah	94	Tinggi	23
2	ND	70	Rendah	95	Tinggi	25
3	AA	68	Rendah	90	Sedang	22
4	GD	70	Rendah	101	Sedang	31
5	MC	68	Rendah	88	Tinggi	20
6	BJ	62	Rendah	94	Tinggi	32
7	YD	66	Rendah	94	Tinggi	28
8	RN	69	Rendah	98	Tinggi	29
9	BS	64	Rendah	96	Tinggi	32
10	AD	65	Rendah	95	Tinggi	30
	Jumlah	673		945		
	Tinggi	71		101		
	Rendah	62		88		
	Rata”	66,5		94,5		

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa terjadi peningkatan pemanfaatan waktu senggang pada siswa setelah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Pada tabel diatas menunjukkan perbedaan skor dan mean sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, yang diketahui pada skor *pre-test* sebanyak 10 orang siswa yang kategori rendah dengan rata-rata mean yaitu 66,5. Kemudian

setelah diberikan *post-test*, skor *post-test* didapatkan sebanyak 2 orang siswa memiliki peningkatan pemanfaatan waktu senggang sedang. 8 orang siswa memiliki peningkatan pemanfaatan waktu senggang tinggi dengan rata-rata tingkat pemanfaatan waktu senggang yaitu 94,5. Hal tersebut siswa lebih memahami pemanfaatan waktu senggang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemanfaatan waktu senggang siswa yang ditunjukkan dengan mean 66,5 pada saat *pre-test* menjadi 94,5 setelah *post-test*..

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, terjadi perubahan pemahaman pemanfaatan waktu senggang siswa pada *pre-test* dan *post-test* melalui analisis *T-test*. Maka untuk menguji hipotesis tersebut penelitian ini menggunakan metode analisis data *statistic compare means* dengan menggunakan rumus *Paired Samples T-test*. Cara mengambil keputusan hipotesis diterima atau ditolak adalah jika nilai Sig. (2-tailed) <0,05 maka H_0 ditolak, namun jika nilai sig. (2-tailed) >0,05 maka H_0 diterima. Adapun hasil uji hipotesis yang diperoleh dengan menggunakan SPSS versi 22.0 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.
Paired Samples T-test

	<i>T</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pre-test-Post-test</i>	-19,585	.000

Paired Samples Test digunakan untuk mengetahui ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Berdasarkan Tabel 4 diperoleh hasil $P=0,000$, $p<0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pemanfaatan waktu senggang siswa kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan.

Sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok masih ada siswa yang memiliki pemanfaatan waktu senggang yang rendah, menurut Djumhur dan Moh (dalam Hasana, 2017:5) ketidakmampuan menggunakan waktu senggang kadang-kadang dapat menimbulkan masalah-masalah yang besar seperti gejala kenakalan anak, mengganggu

ketertiban, pelanggaran kedisiplinan, melamun dan sebagainya. Untuk dapat memanfaatkan waktu senggang dengan baik, maka dari itu setiap siswa dapat mengolah waktu itu sendiri. Setelah layanan diberikan terjadi peningkatan pemanfaatan waktu senggang siswa. Pada hasil *Post-test* terdapat angka yang meningkat tinggi, dikarenakan meningkatnya pemahaman siswa mengenai pemanfaatan waktu senggang yang didukung oleh pemberian materi pada layanan bimbingan kelompok dan komitmen siswa pada saat melakukan teknik *self management*. Adapun tingkat kenaikan skor yang rendah, dikarenakan tingkat kemampuan siswa pada saat mengikuti bimbingan kelompok kurang aktif dan materi yang telah disampaikan masih kurang dicerna dan dipahami oleh siswa tersebut.

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah waktu yang diberikan sangat sedikit, karena pada saat melaksanakan penelitian terjadi pandemi Covid-19 dan harus mematuhi protokol kesehatan. Penelitian ini hanya menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemanfaatan waktu senggang siswa. Hasil dari kegiatan bimbingan kelompok kemungkinan besar akan berubah jika diberikan kepada selain kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan.

KESIMPULAN

Pemanfaatan waktu senggang siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dari skor *pretest* tergolong pada kategori rendah. Pemanfaatan waktu senggang siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dari skor *posttest* tergolong pada kategori sedang dan tinggi. Adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap pemanfaatan waktu senggang siswa kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat berpengaruh dalam meningkatkan pemanfaatan waktu senggang siswa kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, saran yang dapat diberikan peneliti adalah bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam memanfaatkan waktu senggang. Sebagai masukan kepada guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan bahan pertimbangan

dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan yang lebih baik lagi. Bagi Peneliti Selanjutnya, dapat menggunakan penelitian dalam rangka meningkatkan kualitas penelitian dan dapat menjadi referensi untuk peneliti lainnya.

Daftar Pustaka

- Chotim, M. (2011). Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Penggunaan Waktu Luang Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Dan Pengembangan Profesi STKIP PGRI Lumajang*, 1(2), 18–27.
- Hasana, D. W. (2017). Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Diluar Jam Belajar Sekolah Pada Siswa Sma Negeri 1 Bangkinang. 4(2), 1–12.
- Matondang, Z. (2009). Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, 6, 87–97.
- Monks, Knoers, & Haditono, S. R. (2004). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Noor, I. M. (2011). Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. 27, 118–127.
- Purwandari, E., Lestari, R., Karyani, U., & Asyanti, S. (2018). *The 8 Th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto WAKTU LUANG REMAJA : KAJIAN FENOMENOLOGIS The 8 Th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. 198–204.
- Sari, E. P. (2013). Pengembangan Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Sikap Prosocial. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 80–85.
- Setyawan, D. A. (2016). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smp Kota Semarang. *Nusantara Of Research*, 03, 78–85.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Alfabeta.
- Yusna, Thalib, M.M., & Syahrman, R. (2017). Pengaruh Layanan Informasi Pemanfaatan Waktu Luang Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii B Smp Negeri 1 Sindue Tobata. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi Volume*, 2, 45–58.