

EFEKTIVITAS *SELF MANAGEMENT* TERHADAP KETERLAMBATAN MENYERAHKAN TUGAS PADA MASA PANDEMI COVID-19

Jaenudin¹, Dwi Endrasto Wibowo², Sabar Lesmana³

Universitas Islam As-Syafi'iyah^{1,2,3}

E-mail: jaenudinzaen@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel;

Accepted:
November 2020
Published:
Desember 2020

Abstract

This study aims to obtain empirical data from information about the effectiveness of the Self Management Technique Group Counseling service at SMP Nurul Iman Sukakarya Bekasi. This quantitative research, using Quasi Experiment Research Method, with research design Non equivalent Control Group Design, population as many as 374 students then sample technique with purposive sampling, research sample is 16 students with 8 students in control group and experiment group. The study conclude with the results of quantitative research on the calculation of the T-test using SPSS Statistics Version 25 which shows the value of $t = 13.889$ and t table = 2.365, therefore t count $< t$ table, thus H_0 is rejected, and H_1 is accepted. This means that there is a difference in scores between before and after being provided with services. This shows that the Self Management Technique given by researchers to group counseling members was able to overcome the problem of delays in handing over assignments during the Covid-19 Pandemic at SMP Nurul Iman Sukakarya.

Keywords: *Group Counseling, Self Management, Delays in Submitting Tasks During the Pandemi*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data-data empiris dari informasi tentang efektivitas layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management di SMP Nurul Iman Sukakarya Bekasi. Penelitian kuantitatif ini, menggunakan Metode Penelitian *Quasi Experiment*, dengan design penelitian *Non equivalent Control Group Design*, populasi sebanyak 374 siswa kemudian teknik sampel dengan *purposive sampling*, sampel penelitian sebanyak 16 siswa dengan 8 siswa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil dari penelitian menyimpulkan dengan hasil penelitian secara kuantitatif pada perhitungan *T-test* menggunakan SPSS Statistics Version 25 yang menunjukkan nilai $t_{hitung} = 13.889$ dan $t_{tabel} = 2,365$ oleh karena itu $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka dengan demikian H_0 ditolak, dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan layanan. Hal ini menunjukkan bahwa Teknik *Self Management* yang di berikan peneliti kepada anggota konseling kelompok mampu mengatasi masalah Keterlambatan menyerahkan tugas pada masa Pandemi Covid-19 di SMP Nurul Iman Sukakarya

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Self Management, Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi*

PENDAHULUAN

Pendidikan salah satu aspek paling penting dalam proses pembentukan karakter para peserta didik. UU No. 20 Tahun 2003 mengatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Keterlambatan dalam menyerahkan tugas adalah bagian yang tidak dapat di pisahkan dalam proses belajar di sekolah. Perkembangan zaman di era ini, khususnya dibidang teknologi yang terus semakin berkembang membuat peserta didik kehilangan minat dalam belajar, para pelajar senang menghabiskan banyak waktu selama pandemi covid-19 ini dengan bermain *handphone*, seharusnya *handphone* di jadikan alat untuk pembelajaran daring selama pandemi, akan tetapi di gunakan untuk bermain *game* dan kegiatan bermain media sosial lainnya yang membuat mereka senang. Kenyataan di lapangan para orangtua mengeluhkann masalah ini, memang kita tidak dapat menghindari perkembangan teknologi yang terus maju di Indonesia. Kurang pandai mengatur dirinya merupakan salah

satu penyebab peserta didik menjadi malas mengerjakan tugas yang di berikan guru.

Terlambat yaitu kegiatan yang sebagian di alami di dunia pendidikan, khususnya para peserta didik di sekolah dalam mengerjakan tugas-tugas yang di berikan pada masa wabah pandemi Covid-19, baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi tidak semua peserta didik di sekolah mengalami terlambat dalam menyerahkan tugas-tugasnya. Di sekolah memiliki kegiatan proses belajar dan mengajar yang merupakan tatap muka antara tenaga pendidik dan peserta didik, akan tetapi situasi saat ini mengingat pandemi belum juga berakhir, seluruh kegiatan belajar di laksanakan melalui daring, melalui aplikasi yang ada di *smartphone*.

Peserta didik pada masa pandemi mengalami keterlambatan dalam menyerahkan tugas-tugasnya. Tugas yang diberikan pada peserta didik oleh para guru mata pelajaran di sekolah untuk dikerjakan di rumah mengingat situasi saat ini keadaan pandemi. Berhasil atau tidaknya pencapaian belajar tersebut tergantung kepada proses belajar yang dialami peserta didik selama pandemi, karena pada masa wabah pandemi kegiatan belajar di laksanakan melalui metode daring, di mana tatap muka di laksanakan melalui *smartphone*. Proses belajar selama masa pandemi yang seharusnya di lakukan

menggunakan *smartphone*, akan tetapi di salah gunakan dalam penggunaan *smartphonenya*. Mereka lebih banyak menggunakan untuk kegiatan hiburan. Dikalangan peserta didik tugas bukanlah hal yang asing, terkadang peserta didik yang ada di sekolah juga menyepelkan sehingga berdampak terhadap dirinya dan orang lain. Apa lagi tugas yang di berikan pada masa pandemi covid-19 benar-benar kurang menjadi perhatian peserta didik.

Dapat di simpulkan bahwa terlambat menyerahkan tugas yaitu telat menyerahkan tugas dan tidak sesuai pada waktu yang telah di tentukan. Perilaku terlambat menyerahkan tugas ini merupakan perilaku maladaptif yang seringkali dijumpai di semua lembaga sekolah, karena kegiatan belajar tidak terlalu di tekankan pada masa wabah pandemi ini. Perilaku ini perlu penanganan yang serius agar tidak berdampak pada proses masa depannya.

Perilaku terlambat ini juga identik dengan kedisiplinan. Istilah disiplin sudah memasyarakat di telinga semua individu dan banyak sekali macam-macam disiplin antara lain disiplin lalu lintas, disiplin mentaati tata tertib sekolah, disiplin bekerja, dan disiplin belajar. Sikap disiplin berkaitan dengan belajar seseorang, seseorang yang memiliki disiplin yang tinggi, maka hasil belajarnya akan mencapai nilai ketuntasan minimal. Selain

itu, dengan disiplin yang tinggi, belajar seseorang akan teratur dan terjadwal, dan dengan disiplin yang tinggi seseorang akan mencapai keberhasilannya dalam menggapai cita- cita (Wibowo & Abdi, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan Razali (2004:33) faktor yang mempengaruhi peserta didik dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumahnya antara lain; Intelegensi Persepsi terhadap peran sebagai siswa, Kebutuhan dan harapan. Pada umumnya para peserta didik atau pelajar cenderung melakukan keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang di berikan, mereka selalu mencari alasan untuk tidak segera mengerjakan atau menyelesaikan tugas, padahal mereka menyadari bahwa ada tugas penting yang harus diselesaikan akan tetapi mereka lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang menyenangkan dan membuat mereka senang.

Menurut Siaputra (2011) Orang Indonesia ternyata masih suka menunda-nunda pekerjaan. Meskipun tampaknya sepele, kerugian yang ditimbulkan akibat suka menunda-nunda pekerjaan ini tidak bisa dianggap enteng. Ada kaitan antara kebiasaan menunda-nunda pekerjaan di Indonesia ini dengan budaya yang berlaku. Diantaranya pada budaya Jawa karena ada filosofi *Alon-alon Maton Kelakon*, disalah persepsikan jadi *Alon-alon Waton*

Kelakon. “Keduanya punya makna yang beda, yang pertama punya makna biar lambat asalkan pekerjaannya selesai, sedangkan yang kedua, berlambat-lambat dengan asal-asalan tapi pekerjaannya selesai.

Keterlambatan menyerahkan tugas pada masa Pandemi menjadi perhatian utama bagi para pendidik. Dikalangan peserta didik tugas bukanlah hal yang asing, terkadang peserta didik yang ada di sekolah juga menyepelkan sehingga berdampak terhadap dirinya dan orang lain. Apa lagi tugas yang di berikan pada masa pandemi covid-19 benar-benar kurang menjadi perhatian peserta didik. Pengaruh dari dalam individu misalnya sering bermalas-malasan, kurangnya motivasi terhadap materi yang diberikan, dan kebiasaan melamun (Rahman: 2013). Sedangkan pengaruh dari luar individu misalnya suasana dilingkungan keluarga dan suasana disekolah. Perilaku terlambat perilaku yang tidak sesuai dengan waktunya atau lewat dari waktu yang telah ditentukan. Kebiasaan ini menjadi budaya yang buruk dan dapat menjadi citra yang buruk bagi generasi pendidikan. Hal ini akan menjadi pembiasaan yang buruk dalam masa depan peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi peneliti yang dilakukan terhadap beberapa peserta didik pada Bulan Agustus 2020 di dekat lingkungan SMP Nurul

Iman Sukakarya Bekasi, didapatkan informasi bahwa beberapa peserta didik mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas-tugas yang di berikan oleh guru di sekolah pada masa pandemi, dimana peserta didik mengerjakan tugasnya bermalas-malasan. Para orang tuapun mengeluhkan hal ini, di mana mereka lebih banyak bermain dari pada mengerjakan tugas yang di berikan guru. Peneliti pun telah melakukan wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran di sekolah, dengan memperoleh hasil bahwa banyak peserta didik yang belum mengumpulkan tugas-tugas yang di berikan oleh guru mata pelajaran, walaupun tugas yang di berikan oleh guru tersebut tidak terlalu banyak, akan tetapi para peserta didik tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang di berikan sekolah.

Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013:2) yang menyatakan bahwa kerugian melakukan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu, sulit berkonsentrasi karena

ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kebiasaan terlambat menyerahkan tugas sekolah pada masa pandemi covid-19 perlu di atasi dengan melakukan kegiatan Konseling Kelompok, salah satu penanganan yang dapat dilakukan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengatasi kebiasaan terlambat menyerahkan tugas sekolah adalah konseling kelompok. Menurut Prayitno (2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Adanya layanan konseling kelompok tersebut di harapkan dapat mereduksi kebiasaan terlambat menyerahkan tugas pada masa pandemi, supaya peserta didik tersebut dapat merubah perilaku kebiasaannya, dan dapat mengatur waktu atau jadwal dengan baik sehingga perilaku terlambat menyerahkan tugas pada masa pandemi ini dapat di atasi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Heriansyah (2017), dengan hasil menyatakan bahwa teknik *self management* untuk meningkatkan terjadi peningkatan dalam tanggung jawab belajar yang dilakukan

berhasil secara signifikan atau efektif untuk dilakukan.

Dalam hal ini ada beberapa Teknik konseling kelompok untuk memecahkan masalah individu dalam mengubah perilaku maladaftif menjadi perilaku adaftif, salah satunya adalah dengan Teknik *Self management*. Teknik tersebut akan di gunakan peneliti untuk menimalisir kebiasaan terlambat menyerahkan tugas pada masa pandemi covid-19.

Menurut Sa'diyah (2016:67) *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Menurut Gunarsa (2004) *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self*

contracting), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*)

Suwanto (2016:1-5) *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya

Dengan demikian, *Self Management* merupakan konsep yang agak luas untuk memecahkan masalah pada peserta didik. Menurut Elvina (2019:123-138) *Self Management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. Tujuan dari Teknik ini untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain.

Peserta Didik yang mempunyai masalah dalam menyerahkan tugas pada

masa pandemi covid-19, dikatakan belum mampu mengatur manajemen dirinya dengan baik. Kebiasaan terlambat menyerahkan tugas pada masa Pandemi ini jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi proses kegiatan belajar mengajar siswa dan lebih jauh lagi akan memiliki pengaruh terhadap proses belajarnya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan di atas penulis berkeinginan untuk meneliti sejauh mana *Efektivitas* Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi Keterlambatan dalam menyerahkan Tugas pada masa Pandemi di SMP Nurul Iman Sukakarya Bekasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Nurul Iman Sukakarya Cikarang Bekasi, di Kp. Kobak Rotan RT 001 RW 002 Desa Sukamakmur Kecamatan Sukakarya Bekasi Jawa Barat, metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (kuasi). Penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat untuk mengukur hubungan sebab akibat. Penelitian yang dilaksanakan ini untuk mencari seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Self management* terhadap perilaku terlambat

dalam menyerahkan tugas pada masa pandemi.

Menurut Sugiyono (2017: 72) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Melalui penelitian hasil uji coba eksperimen ini, penulis berusaha menemukan data-data kuantitatif. Data yang digunakan untuk menganalisis pendekatan kuantitatif adalah data berupa angka.

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk *nonequivalent control group design*. Menurut Sugiyono (2017: 79), dalam penelitian ini akan terdapat dua kelompok yang tidak dipilih secara random. Keduanya kemudian diberi prates untuk mengetahui keadaan awal dan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1.
Rancangan Eksperimen Penelitian

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X	O ₂
O ₃	-	O ₄

(Sugiyono, 2017: 79)

Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk kuesioner pertanyaan dengan jumlah 44 butir pertanyaan. Media yang di gunakan dengan cara menggunakan *handphone* melalui aplikasi *google form*, setelah itu

link pertanyaan di berikan kepada para anggota kelompok, di mana para anggota kelompok mengisi melalui *handphone* masing-masing. Skala angket dengan menggunakan skala likert ini memudahkan responden dalam menjawab pertanyaan yang telah disediakan. Pada penelitian ini, skala yang dibagikan pada peserta didik berisikan empat alternatif jawaban, dengan rincian Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Hasil perhitungan analisis data dengan cara menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) for Windows Versi 25*.

Selain itu kegiatan Observasi dan wawancara juga di lakukan dengan tujuan untuk memperoleh data atau informasi tentang dinamika perkembangan subyek penelitian selama pelaksanaan treatment (konseling kelompok dengan teknik *self management*) berlangsung, sehingga hasil perkembangan atau peningkatan perilaku terlambat menyerahkan tugas pada masa pandemi tidak hanya diperoleh dari hasil tes skala psikologis. Peneliti melakukan kegiatan tersebut di sela waktu-waktu anggota konseli beraktivitas sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi

keterlambatan menyerahkan tugas pada masa pandemi, terlebih dahulu melakukan pemilihan subjek penelitian. Pemilihan subjek penelitian dalam penelitian ini dilakukan secara purposive sampling dengan mengambil 16 orang peserta didik, dengan di bagi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian tersebut kemudian diarahkan untuk mengisi angket sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk melihat pengaruh layanan yang diberikan terhadap perubahan tingkat keterlambatan menyerahkan tugas.

Hasil uji validitas instrumen didapatkan 44 item soal angket yang valid dari 60 item soal dengan $n=93$ pada taraf signifikan 5% yaitu $r_{tabel}=2,365$ Dan hasil uji reliabilitas instrumen dengan alpha sebesar 0,732. Berdasarkan hasil penelitian, perilaku keterlambatan menyerahkan tugas pada masa pandemi pada Peserta Didik SMP Nurul Iman Sukakarya Bekasi, dalam penelitian ini subjeknya adalah 16 siswa menunjukkan bahwa skor pretest pada kelompok eksperimen dan kontrol tergolong dalam kategori tinggi sebelum dilakukan konseling kelompok, akan tetapi setelah dilakukan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *self management*, terdapat perubahan baik dari skor maupun

dinamika kelompok yang terjadi. Pada kelompok kontrol, adanya perubahan dalam pemahaman dan kesadaran anggota kelompok tentang keterlambatan menyerahkan tugas setelah dilakukan konseling kelompok, juga menurunnya skor pada posttest dari jumlah 974 menjadi 913 yaitu turun sebanyak 61. Sedangkan pada kelompok eksperimen, perubahan yang signifikan tampak dari menurunnya skor posttest dari jumlah 932 menjadi 768 yaitu turun sebanyak 164 serta meningkatnya pemahaman anggota kelompok terhadap perilaku keterlambatan menyerahkan tugas pada masa pandemi covid-19. Perubahan tersebut didapati peneliti setelah dilakukannya konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *self management* pada kelompok eksperimen.

Tabel 2.
Skor Pretest Posttest

Kelompok	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	T hitung
Eksperimen	932	768	13.889
Kontrol	974	913	13.889

Tabel 3.
Hasil Uji T-Test

Paired Samples Test			
	T	df	Sig. (2-tailed)
Sebelum-Sesudah	13.889	7	.000

Dari hasil uji t-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikan (sig) $.000 < 0,05$ dan jika dilihat dari thitung = 13.889

dan $t_{\text{tabel}} = 2.365$ dengan signifikan 0,05. Maka $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku keterlambatan menyerahkan tugas pada masa pandemic covid-19 berpengaruh terhadap sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management pada kelompok eksperimen dan konseling kelompok konvensional pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya tentang penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) antara lain oleh Elvina (2019), dengan Judul “Teknik *Self Management* dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif”, dari hasil penelitian tersebut di dapatkan hasil yaitu dalam melaksanakan Konseling Behavior dapat menggunakan teknik *self management*. Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Berdasarkan hasil yang sudah didapat, bahwasanya setiap perilaku yang salah dapat di ubah melalui konseling behavior menggunakan teknik *self management*. Oleh karena itu dalam hal ini berkaitan tentang perilaku yang salah pada peserta didik pada masa Pandemi yaitu keterlambatan dalam menyerahkan tugas pada masa pandemi ini

dapat di atasi dengan menggunakan Teknik *self management*

Penelitian lain tentang *self management* adalah penelitian yang dilakukan oleh Retnowulan (2013), dengan Judul “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban *Broken Home*” di dapatkan hasil bahwa penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) dapat membantu siswa mengurangi kenakalan remaja korban *broken home* yang teridentifikasi dari beberapa siswa. Oleh karena itu *self management* menjadi solusi juga untuk mengatasi permasalahan keterlambatan menyerahkan tugas pada masa pandemi.

Penelitian mengenai *Self Management* juga dilakukan oleh Fajriani (2016), dengan Judul “*Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa”. Didapatkan hasil Tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori rendah dan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management* mengalami peningkatan menjadi kategori sedang sampai tinggi. Terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management*. Oleh karena itu hal ini berkaitan tentang permasalahan keterlambatan dalam

menyerahkan tugas yang dapat mengatasi permasalahan pada diri peserta didik.

SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan dari berbagai proses selama penelitian, Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian secara kuantitatif pada perhitungan *T-test* menggunakan SPSS *Statistics Version 25* yang menunjukkan nilai $t_{hitung} = 13.889$ dan $t_{tabel} = 2,365$ oleh karena itu $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka dengan demikian H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Hal ini menunjukkan bahwa Teknik yang di berikan peneliti kepada anggota konseling kelompok mampu mengatasi masalah keterlambatan menyerahkan tugas pada masa Pandemi Covid.

Hal ini senada dengan pendapat Sukadji (2010), dikarenakan penggunaan teknik *Self Management* pada konseling kelompok terdiri dari 4 tahap yakni (1) Tahap monitor atau observasi diri (2) Mengatur lingkungan (3) Tahap evaluasi diri (4) Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman.

Hal serupapun di sampaikan Menurut Elvina (2019) yakni: (1) Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya. (2) Konseli mengidentifikasi

perilaku yang diharapkan arah perubahannya. (3) Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self management*). (4) Konseli memilih satu atau lebih strategi *self management*. (5) Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self management*. (6) Konselor memberikan instruksi dan model strategi yang dipilih. (7) Konseli mengulang pemahaman strategi yang dipilih. (8) Konseli menggunakan strategi yang dipilih. (9) Konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran. (10) Data konseli diperiksa oleh konselor bersama konseli dan konseli melanjutkan atau membuat revisi program. (11) Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan.

Self management bertujuan untuk mengatur perilaku yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Dengan demikian secara teoritis, konseling kelompok menggunakan teknik *self management* lebih efektif dibandingkan konseling kelompok yang hanya menggunakan Teknik konvensional saja untuk mengatasi keterlambatan peserta didik dalam mengerjakan tugas pada Masa Pandemi, karena memiliki treatment yang lebih lengkap yang diberikan kepada diri individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman dan Prayitno. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No. 20 tahun 2003. tentang sistem pendidikan nasional*. Jakarta,
- Elvina. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling*, 3(2), 123-138.
- Fajriani. (2016) Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Majelis Pendidikan Aceh*, 10 (2) 95-102.
- Gunarsa, D. Singgih. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Heriansyah. (2017) Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 2 (2) 2477-2240.
- Rahman. (2013). Upaya Mengatasi Keterlambatan Masuk Kelas Melalui Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Media Siodrama. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling*.
- Razali. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Padang: PTS Internasional.
- Retnowulan. (2013). Penerapan strategi pengelolaan diri (self management) untuk mengurangi kenakalan remaja korban broken home. *Jurnal BK Unesa*, 03 (01). 335-340.
- Sa'diyah, Halimatus. (2016). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6 (2) 67-78.
- Siaputra B. (2011). Orang Indonesia Suka Menunda-nunda Pekerjaan. *Suara Surabaya*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadji. (2010) *Teknik-teknik Konseling*, Jakarta, PT Indeks
- Suwanto (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia (JBKI)* 1 (1) 1-5.
- Wibowo, D. E., & Abdi, S. (2019). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Disiplin Belajar Siswa. *Guidance*, 16(01), 29-33.