

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK TIME MANAGEMENT UNTUK MENIMALISIR PROKRASTINASI MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN KHUSUS YATIM AS-SYAFI'YAH

Yudi Supriyadi¹, Dwi Endrasto Wibowo²

Universitas Islam As-Syafi'iyah, Jakarta
Email: yudhisupriyadi60@gmail.com

Info Artikel

Accepted:
Oktober 2019
Published:
Desember 2019

Abstract

This research aims to examine the effect of Effectiveness of Group Counseling with Time Management Techniques to Minimize the Procrastination of Memorizing Al-Qur'an. This method used is Quasi Experiment with the design Pretest-Posttest Control Group Design. Involve 18 students, 9 students as an Experiment Group and 9 other students as a Control Group. The data results that ($F= 9.377$; $p<.000$) Means H_0 is rejected and H_1 is accepted. The conclusion of the data is Group Counseling with the Time Management is Effective in Minimizing the Procrastination of Memorizing Al-Qur'an.

Keywords: Group Counseling, Time Management, Procrastination of Memorizing Alqur'an.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Time Management untuk Menimalisir Prokrastinasi Menghafal Al-qur'an. Metode yang digunakan quasi eksperimen, dengan design Pretest-Posttest Control Group Design. Melibatkan 18 santri, 9 santri sebagai kelompok eksperimen dan 9 santri sebagai kelompok kontrol. Hasil analisis dengan menggunakan One way ANAVA menunjukkan hasil ($F= 9.377$; $p<.000$). Artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Simpulan dari ini adalah konseling kelompok dengan teknik time management efektif dalam menimalisir prokrastinasi menghafal al-qur'an.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Teknik Time Magement, Prokrastinasi Menghafal Al-qur'an

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan di Indonesia yang terus berkembang menyesuaikan dengan kebutuhan jaman. Salah satu keunikan dari pendidikan pesantren adalah santri atau yang lebih populer disebut santri, belajar dan tinggal dalam asrama atau pondok yang disediakan oleh pesantren.

Menghafal al-Qur'an adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam pendidikan pondok pesantren. Pelajaran menghafal bukanlah pelajaran ekstrakurikuler seperti yang ada di sekolah-sekolah umum, tapi merupakan salah satu pelajaran pokok di pesantren. salah satunya di Pondok

Pesantren Khusus Yatim As-Syafi'iyah yang dimana hafalan alqur'an menjadi bentuk syarat kenaikan kelas dan kelulusan pondok. Tuntutan hafalan yang harus di selesaikan oleh santri minimal 3 Juz. Disamping menghafal Al-Qur'an para santri juga tetap diwajibkan untuk mengikuti sekolah formal, kegiatan organisasi, dan kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh pondok.

Santri yang belajar di pesantren rata-rata berada pada rentang usia remaja dengan macam-macam karakteristik. Seperti remaja pada umumnya, santri juga memiliki permasalahan umum yang sering dihadapi salah satunya yaitu masalah belajar.

Belajar merupakan suatu tugas yang harus dilakukan oleh setiap individu, namun tidak semua individu memiliki pengelolaan belajar yang baik ataupun efektif, terkhusus dalam permasalahan pengelolaan waktu, hal ini pula yang sering dialami oleh banyak santri. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan beberapa santri sering melakukan penundaan dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh pesantren salah satunya adalah menghafal Al-qur'an. Perilaku menunda dalam tugas-tugas sering disebut dengan istilah prokrastinasi.

Menurut Ferrari et.al (dalam Wibowo, 2017) Prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan. Sementara itu, Burka dan Yuen (2008:4) mengemukakan bahwa: "Prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Prokrastinasi merupakan kebiasaan individu dalam penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan individu tersebut karena adanya ketakutan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna atau perfect, sehingga individu merasa lebih aman dan nyaman untuk tidak melakukan dengan segera atau menunda, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal".

Perilaku prokrastinasi ini juga sering terbentuk dan berkembang dalam proses sosialisasi individu yang dimulai dari keluarganya, selanjutnya akan diperkuat di lingkungan belajar dan lingkungan masyarakat seseorang. Dengan begitu, seseorang atau individu yang sering melakukan prokrastinasi cenderung mempunyai tingkat motivasi yang rendah.

Millgram (dalam Ghufroon, 2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi: (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas sekolah; dan (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah-marah, panik dan sebagainya.

Burka & Yuen (2008) mengungkapkan bahwa prokratinasi dapat mengakibatkan kegagalan akademis,

stress, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Perasaan ini jika digabung dapat mendorong prokratinasi berlebihan.

Pelajar dalam tahap perkembangannya dapat dikategorikan sebagai seorang remaja. Piaget (dalam Wibowo, 2017) memaparkan masa remaja merupakan masa perkembangan dalam aspek kognitif yang sudah mencapai taraf operasi formal, sehingga aktivitas pelajar merupakan hasil dari berfikir logis. Selain itu aspek afektif dan moral remaja juga telah berkembang yang diharapkan mampu mendukung penyelesaian tugas-tugasnya.

Savitri (dalam Savira dan Yudi, 2013:66) mengatakan bahwa fenomena umum yang terjadi pada pelajar saat ini adalah sebagian perilaku pelajar remaja banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik, seperti suka begadang, jalan-jalan atau nongkrong, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan game online dan suka menunda waktu pekerjaan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan padabulan November 2019 dengan salah satu guru pembimbing hafalan di Pesantren Khusus Yatim As-Syafi'iyah masih ada beberapa santri yang masih saja telat menyetor hafalan bahkan tidak menyetor sama sekali hafalannya. perilaku ini didasari oleh beberapa faktor salah satunya adalah santri belum mampu mengatur dan membagi waktu antara belajar hafalan Al-Qur'an dengan kegiatan-kegiatan yang lain.

Salah satu penanganan dan pelayanan yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku prokratinasi yang sudah dijelaskan diatas adalah dengan pelayanan konseling kelompok. Gibson (2011: 275) menjelaskan konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang

menghadapi problem-problem perkembangan khusus.

Konseling kelompok tersebut merupakan suatu layanan bantuan yang diberikan kepada individu atau seseorang yang dilaksanakan dalam suasana atau dinamika kelompok, yang mana didalam kelompok tersebut terdapat seorang pemimpin kelompok. Dengan adanya layanan konseling kelompok tersebut dalam mereduksi prokratinasi santri, supaya santri tersebut dapat merubah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan dan dapat mengatur waktu atau jadwal dengan baik sehingga sesuai dengan keinginan mereka.

Dalam hal ini ada beberapa teknik konseling kelompok untuk memecahkan masalah individu dalam mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif, salah satunya adalah dengan teknik *time management*. Claessens, Eerde, Rutte, dan Roe (2007) mendefinisikan *time management* sebagai perilaku yang bertujuan mencapai penggunaan waktu yang efektif sambil melakukan aktivitas yang diarahkan pada tujuan tertentu. Dengan demikian teknik *time management* tersebut akan digunakan untuk menimalisir prokratinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Wibowo 2017) dengan judul penelitian Efektifitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Time Managament* dan Behavior Contract Untuk Mereduksi Prokratinasi Akademik Pada Santri SMA Kesatrian 2 Semarang Tahun 2016-2017. Menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *time management* dan teknik *behavior contract* efektif untuk mereduksi prokratinasi akademik siswa.

Dengan demikian, *time management* adalah konsep yang agak lebih luas daripada perencanaan. Perilaku di bawah judul *time management* termasuk peningkatan kesadaran akan penggunaan waktu, penetapan tujuan, prioritas, perencanaan, pemantauan, dan

pengorganisasian. Teknik dan alat yang digunakan di time management bertujuan membuat keputusan cerdas tentang bagaimana mengalokasikan waktu dengan bijak, yaitu dengan menghabiskan waktu sesedikit mungkin pada tugas yang tidak penting dan untuk luangkan waktu untuk memperoleh tugas penting. Juga, kesadaran meningkat tentang bagaimana waktu terbuang sia-sia, dan bagaimana aktivitas tertentu dapat digabungkan dalam jangka waktu yang sama.

Seorang santri sering mempunyai masalah dalam menyeimbangkan kemampuan manajemen waktu yang disebutkan akan mengalami keterlambatan, ataupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukannya. Siswa yang mengalami permasalahan tersebut dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam lingkup menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

METODE

Penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen dipilih karena untuk melakukan pengujian tentang suatu ide, apakah ide tersebut memiliki hubungan sebab akibat atau mempengaruhi terhadap hasil (variabel independen). Creswell (2015: 577) mengungkapkan bahwa eksperimen adalah rancangan kuantitatif terbaik yang dapat digunakan untuk menetapkan kemungkinan sebab-akibat.

Memilih subyek penelitian amatlah penting dalam rancangan penelitian ini, karena data yang diperoleh selama dilapangan yang terkumpul dan diolah serta dianalisis menurut subjek penelitian. Subjek penelitian yaitu yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Jika berbicara tentang

subyek penelitian, sebetulnya kita bicara tentang unit analisis, yaitu subjek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti (Arikunto 2010: 145).

Peserta yang terlibat sebagai subjek penelitian sebanyak 18 santri yang dipilih dengan teknik Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala prokrastinasi menghafal al-qur'an sebanyak 50 butir soal. yang dibagikan pada santri berisikan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, kadang, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Dengan memiliki masing-masing skor yang berbeda, apabila pertanyaan positif maka jawaban sangat sesuai (SS) skornya 5, jawaban sesuai (S) skornya 4, jawaban kurang sesuai (K) skornya 3, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pertanyaan negatif jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 5, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 4, jawaban kurang sesuai (K) skornya 3, jawaban sesuai (S) skornya 2 dan jawaban sangat sesuai (SS) skornya 1.

Kriteria skala prokrastinasi akademik pada santri dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji coba instrumen dari 50 pernyataan yang di uji cobakan kepada 100 santri dengan nilai Sig= 0,195 pada taraf signifikan 5%, item pernyataan yang valid sebanyak 34 dan yang tidak valid sebanyak 16 Jadi item yang digunakan dalam penelitian sebanyak 34 item yang dikategorikan valid.

Data yang terkumpul (*pretest-posttest*) disiapkan sebelum kemudian dianalisis. Kondisi prokrastinasi menghafal al-qur'an sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada pada tingkat yang tinggi. Setelah mendapatkan intervensi, berupa konseling kelompok dengan teknik time management tingkat prokrastinasi santri mengalami perubahan (penurunan).

Berdasarkan hasil analisa dari intervensi (perlakuan) yang diberikan oleh peneliti kepada kelompok eksperimen sebanyak 6 kali termasuk masing-masing 1 kali untuk pretest dan posttest

Skor pretest eksperimen 1136 dan skor posttest eksperimen 974 jadi disini ada perbandingan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau treatment kepada kelas eksperimen sebelum dikasih treatment skor *pretest* eksperimen menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi menghafal alqur'an masih tergolong tinggi sebaliknya skor posttest eksperimen menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi menghafal alqur'an menurun setelah diberikan perlakuan atau treatment.

Tabel 1 Anova kelompok eksperimen dan kontrol

Teknik	Df	MS	F	Sig
TM	3	1693.509	9.377	.000

Berdasarkan *output* Anova kelompok eksperimen dan kontrol di atas, diketahui nilai sig $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan terdapat Perbedaan yang sangat signifikan. Berarti dapat dikatakan konseling kelompok dengan teknik time management efektif untuk menimalisir prokrastinasi santri dalam menghafal al-qur'an.

Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian terkait teknik time management dan prokrastinasi. Seperti halnya penerapan teknik time management untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang pernah dilakukan oleh Ocak dan Boyrax (2016) bahwasanya, walaupun keefektifan teknik time management yang sudah baik dapat mengurangi prokrastinasi akademik, namun hal itu tidak menjamin kesuksesan ataupun siswa dengan perilaku prokrastinasi akademik juga bisa sukses.

Menurut Ursia, siaputra & sutanto (2013) temuan tambahan bahwa prokrastinasi umum merupakan mediator dalam hubungan *self-control* dan

prokrastinasi memberikan usulan bahwa salah satu prediktor terbaik dari prokrastinasi untuk tugas yang khas dan spesifik adalah tingkat prokrastinasi secara umum. Seorang prokrastinator cenderung mengulang pola prokrastinasi nya pada berbagai jenis tugas, terlepas dari tingkat kemanfaatan tugas terkait

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui serangkaian proses dari awal sampai akhir didapatkan kondisi prokrastinasi menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren khusus yatim as-syafi'iyah sebagai berikut: Prokrastinasi menghafal al-qur'an sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik time management masih tergolong tinggi dengan persentase sebesar 13%. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik time management kondisi prokrastinasi menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren khusus yatim as-syafi'iyah telah mengalami penurunan dengan persentase sebesar 11%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mengalami penurunan prokrastinasi menghafal alqur'an setelah mendapatkan perlakuan dari teknik *time management*.

Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik time management sangat efektif untuk menimalisir prokrastinasi menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren khusus yatim as-syafi'iyah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Burka, J. B. & Yuen, M. (2008). *Procrastination. why you do it. what to do about it*. Massachussets : Perseos Book.
- Claessens, B. J., Eerde, W. V., Rutte, C. G., & Roe, R. A. 2007. *A Review of*

- the Time Management Literature. Personnel Review*, 36 (2), 255-276.
- Creswell, John W. (2015). *Research Design: Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron. N dan Risnawita R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ocak, G. & Boyraz, S. (2016). Examination of the Relation Between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variabeles. *Journal of Educaion and Training Studies*. 4(5).
- Savira, Fitria & Suharsono, Yudi. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 01 (1), 65-74.
- Ursia.N.R, Siaputra.I.B & Sutanto. N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Makara Seri Humaniora*. 17 (1): 1-18.
- Wibowo, D. E. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Time Management dan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Kesatrian 2 Semarang. *Tesis*. Universitas Negeri Semarang.