



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**IMPLEMENTASI TERAPI BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PENGELOLAAN
WAKTU DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA
DEWASA AWAL DI WONOCOLO, SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Syifa Hayati
NIM. B53218064

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2022**

LEMBAR PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syifa Hayati

NIM : B53218064

Prodi : Bimbingan dan konseling islam

Menyatakan bahwa skripsi 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”** merupakan karya saya sendiri.

Jika terdapat pelanggaran pada skripsi saya ini, maka saya bersedia untuk diberikan sanksi sebagaimana yang telah ditetapkan.

Surabaya, 26 April 2022



Syifa Hayati

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Syifa Hayati

NIM : B53218064

Program Studi : Bimbingan dan konseling islam

Judul Skripsi : Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan ditinjau untuk diajukan.

Surabaya, 22 Januari 2022
Menyetujui Pembimbing,



Dra. Mierina M. Psi., Psikolog
NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Implementasi Terapi Behavior dengan teknik *self management*
Untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu Di Masa Pandemi Covid-19
Pada Mahasiswa Dewasa Awal Di Wonocolo, Surabaya

SKRIPSI

Oleh:

Syifa Hayati (B53218064)

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 27 Januari 2022

Tim Penguji

Penguji I



Dra. Psi. Mierrina, M. Si
NIP. 196804132014112001

Penguji II



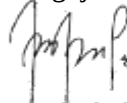
Dr. H. Cholil, M. Pd. I
NIP. 196506151993031005

Penguji III



Dr. Agus Santoso, S. Ag. M. Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji IV



Mohammad Thohir, M. Pd. I
NIP. 197905172009011007



Surabaya, 27 Januari 2022
Dekan
Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60257 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang berstandar tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syifa Hayati
NIM : B53218064
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi/Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : syifahayati7@gmail.com

Demikian pengembalian dan pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain
yang berjudul :

"Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonorejo, Surabaya" beserta perangkat yang diperlukan (jika ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengakhiri-media/format lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau pemilik yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Mei 2022

Penulis

ABSTRAK

Syifa Hayati (B53218064) : Implementasi Terapi Behavior dengan teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya.

Fokus pada penelitian ini adalah : Bagaimana proses Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Individu Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya ? 2) Bagaimana hasil Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Individu Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya ?

Untuk dapat menjawab permasalahan tersebut, dalam penelitian diatas, pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Adapun teknik pengumpulan datanya yaitu wawancara, observasi lapangan yang telah di paparkan di bab penyajian data. Proses pelaksanaannya berdasarkan dengan lima langkah proses konseling yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatmen atau terapi, evaluasi dan follow up.

Hasil akhir dari penelitian ini adalah setelah dilaksanakannya proses konseling dan menerapkan terapi behavior dengan teknik *self management* yaitu adanya perubahan perilaku pada konseli. Perubahan tersebut dapat dilihat dari konseli yang sudah mampu mengontrol dirinya dan mengelola waktunya dengan baik. Perubahan ini terlihat secara bertahap setelah proses treatmen diterapkan.

Kata kunci : Terapi Behavior, Pengelolaan Waktu, Individu Dewasa Awal.

ABSTRACT

Syifa Hayati (B53218064) : Implementation Of Behavior Therapy With Self-Management Techniques To Overcome Time Management During The Covid-19 Pandemic For Early Adult Students In Wonocolo, Surabaya.

Focus on this study is: how does the application of gene therapy process for managing time during the covid-19 pandemic of the early adults at wonocolo, surabaya? 2) how has the behavior therapy been implemented to treat time management during the covid-19 pandemic in early adults at wonocolo, surabaya?

To address the problem, in the above study, this study USES descriptive qualitative research methods. As for the data collection technique of interviews, the field observations that have been laid out in the chapter of data presentation. The process of implementation is based on the five steps of the counseling process: identification of the problem, diagnosis, prognosis, treatment or therapy, evaluation and follow up.

The end result of this study is after the process of counseling and behavior behavior behavior with the management technique of self management. The change could be seen from a counselor who was already able to control himself and manage his time well. This change became evident gradually after the treatment were applied.

Key words : Behavior Therapy, Time Management, Early Adult Adults.

المخلص

خلال للتغلب على إدارة الوقت تنفيذ العلاج السلوكي (B53218064) شفاء حياتي لدى الأفراد البالغين في وقت مبكر في وونوكولو ، سورابايا Covid-19 جائحة

للتغلب على إدارة يركز هذا البحث على: كيف تتم عملية تطبيق العلاج السلوكي؟ لدى الأفراد البالغين في وقت مبكر في وونوكولو ، Covid-19 أثناء جائحة الوقت أثناء جائحة للتغلب على إدارة الوقت سورابايا؟ (2) ما هي نتائج تنفيذ العلاج السلوكي لدى الأفراد البالغين في وقت مبكر في وونوكولو ، سورابايا؟ Covid-19

للتمكن من الإجابة على هذه المشكلات ، في البحث أعلاه ، يستخدم هذا البحث طرق البحث الوصفية النوعية. تقنيات جمع البيانات هي المقابلات والملاحظات الميدانية التي تم وصفها في فصل عرض البيانات. تعتمد عملية التنفيذ على عملية استشارية من خمس خطوات ، وهي: تحديد المشكلة ، والتشخيص ، والتشخيص ، والعلاج أو العلاج ، والتقييم والمتابعة.

النتيجة النهائية لهذا البحث هي أنه بعد عملية الإرشاد وتطبيق العلاج السلوكي بتقنيات ، هناك تغيير في سلوك المستشار. يمكن رؤية هذه التغييرات من الإدارة الذاتية المستشار الذي كان قادرًا على التحكم في نفسه وإدارة وقته بشكل جيد. يظهر هذا التغيير تدريجياً بعد تطبيق عملية العلاج.

العلاج السلوكي ، إدارة الوقت ، الأفراد البالغون المبكرون : الكلمات المفتاحية

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN KEPADA.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
المخلص	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	8
1. Terapi Behavior	8
2. Pengelolaan Waktu atau <i>Time Management</i>	10

3. Individu Dewasa Awal	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II	14
KAJIAN TEORITIK	14
A. Terapi Behavior	14
1. Pengertian Terapi Behavior	14
2. Hakikat Manusia.....	15
3. Tujuan Terapi Behavior.....	16
4. Teknik Self management.....	18
B. Pengelolaan Waktu	21
1. Pengertian Waktu	21
2. Pentingnya Penerapan Mengelola Waktu.....	25
3. Manfaat Mengelola Waktu	27
C. Individu Dewasa Awal.....	28
1. Pengertian Dewasa Awal.....	28
2. Karakteristik Masa Dewasa Awal	29
3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal	30
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	30
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
1. Pendekatan.....	33
2. Jenis Penelitian	34
B. Lokasi Penelitian.....	34

C. Jenis dan Sumber Data.....	35
D. Tahap-tahap Penelitian	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Validitas Data.....	39
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	41
1. Deskripsi Konselor dan Konseli	41
2. Deskripsi Masalah	45
B. Penyajian Data	50
1. Deskripsi Proses Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu pada Individu Dewasa Awal di Wonocolo Surabaya.....	50
2. Deskripsi Hasil Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu pada Individu Dewasa Awal di Wonocolo Surabaya.....	70
C. Pembahasan Hasil Penelitian	71
1. Perspektif Teori	71
2. Perspektif Islam	78
BAB V	80
PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	81
C. Keterbatasan Penelitian.....	82

DAFTAR PUSTAKA..... 83

LAMPIRAN.....Error! Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1.....	48
Gambar 4. 2	65



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Catatan Perilaku Konseli Sebelum Proses Konseling	49
Tabel 4. 2 Data dari Konseli	52
Tabel 4. 3 Data dari Significant Other.....	56
Tabel 4. 4 Perilaku Konseli	66
Tabel 4. 5 Perbandingan Data Perspektif Teori.....	71
Tabel 4. 6 Perbedaan Perilaku Konseli.....	77



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Waktu merupakan suatu hal yang tak seorang pun dapat menghentikannya. Waktu terus berputar seperti roda yang bergulir begitu cepat. Namun, masih banyak orang yang menyia-nyiakan waktu dan melewatkannya begitu saja.¹ Hal ini terjadi dikarenakan kurangnya pemahaman tentang betapa pentingnya mengelola waktu, sehingga banyak orang yang tidak dapat menggunakan waktunya secara optimal.

Kesuksesan seseorang terletak pada bagaimana individu tersebut bisa mengelola dan manajemen waktu dengan baik. Di masa pandemi ini yang sebagian besar aktifitas diganti menjadi serba online seringkali kita terlena oleh waktu yang mengakibatkan banyak sekali pekerjaan dan tugas-tugas terbengkalai. Karena kurangnya pemahaman tentang bagaimana manajemen waktu, sehingga kita tidak memanfaatkan waktu tersebut dengan baik.

Menurut Singh dan Jain, Pengelolaan waktu atau *time management* merupakan suatu tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas.²

¹ Elvina, Siska Novra. "Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019) , hlm. 123-138

² Gea, Antonius Atosökhi. "Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien." *Humaniora* 5, no. 2 (2014), hlm. 779

Mengelola waktu dengan bijak adalah suatu *habit* atau kebiasaan yang perlu ditanam dan dilatih sejak dini, agar setiap individu terbiasa akan perencanaan dan lebih teratur kehidupannya. Pola hidup seperti ini biasanya juga dipengaruhi oleh lingkungan. Jika lingkungan sekitar kita memiliki kebiasaan yang baik maka akan berdampak baik pula untuk diri kita, begitupun sebaliknya, sehingga perlu adanya upaya untuk mengatasi perilaku yang tidak baik tersebut.³

Menurut pendapat dari Humes, Pengelolaan waktu atau *time management* merupakan seni mengatur, mengorganisasi, menjadwalkan, serta mengalokasikan waktu seseorang untuk menghasilkan aktifitas yang lebih efektif dan produktif.⁴ Karena waktu merupakan hal yang sangat berharga dan tidak akan bisa diputar ulang kembali, seperti sebuah pepatah yaitu “kesempatan tak akan datang dua kali”. Maka dari itu, kita harus memanfaatkan dan mengelola waktu dengan bijaksana agar tak ada penyesalan setelah kita melewatkan dan menyia-nyiaikan waktu tersebut. Karena menyia-nyiaikan waktu sama halnya kita menyia-nyiaikan kesempatan yang telah Allah SWT berikan. Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT dalam Al-Qur’an surah 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

³ Alamri, Nurdjana. "Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015)." *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015).

⁴ Ibid, Gea, Antonius Atosökhi, hlm. 779

pelajaran atau yang ingin bersyukur." (QS. Al-Furqan 25: Ayat 62)⁵

Hikmah yang dapat kita ambil dari ayat tersebut bahwa orang yang mampu mengoptimalkan waktunya dengan baik berarti ia sudah mampu bersyukur dengan nikmat yang telah Allah SWT berikan kepadanya dan memanfaatkan dengan sebaik mungkin nikmat tersebut yaitu waktu.

Time management atau mengelola waktu dengan baik merupakan hal yang sangat penting, sebab pengelolaan waktu yang baik maka akan membuat kita lebih produktif di setiap harinya. Karena hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.⁶ Maka dari itu, setiap individu perlu belajar dan dilatih tentang bagaimana mengelola waktu dengan baik agar terbiasa produktif, khususnya bagi para individu dewasa awal yang saat ini perlu adanya perencanaan untuk masa yang akan datang.

Setiap individu memiliki tahap perkembangannya masing-masing, dan yang perlu dilakukan adalah menjalani hak dan kewajibannya di setiap tahapan perkembangannya, dimulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa hingga ke tahap akhir yaitu lansia. Ada sebuah tahap yang bisa dibilang tahap penentu agar kehidupan menjadi bahagia dan harus kerja keras agar terhindar dari permasalahan ketika tua nanti yaitu pada masa dewasa awal. Karena pada masa ini merupakan masa puncak perkembangan bagi setiap individu. Masa dewasa awal ini dimulai ketika individu

⁵ Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal: 189

⁶ Pandjaitan, Dorothy Rouly H. "Time Management: Mengelola Karakter Mandiri Generasi Muda Indonesia di SMA Xaverius Pahoman Bandar Lampung." (2020).

menginjak umur 19 tahun sampai 25 tahun.⁷ Sedangkan menurut Suntrock, masa dewasa awal itu dimulai sejak umur 20 sampai 40 tahun.⁸

Masa dewasa awal merupakan masa yang sangat rentan mengalami permasalahan baik dari faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal biasanya dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, keluarga, ekonomi, dan teman. Faktor internal biasanya muncul dari kebiasaan individu tersebut, pola hidup, gaya hidup, sifat dan cara mengatur waktu. Karena banyak pada masa ini individu dewasa awal sering terlena dan menghabiskan waktunya begitu saja tanpa perencanaan yang matang. Tak sedikit pula yang belum memahami cara manajemen waktunya dengan baik.

Di masa pandemi covid-19 ini juga banyak orang yang masih belum bisa beradaptasi karena perubahan yang sangat signifikan yang mengharuskan kita untuk melakukan aktifitas menjadi serba online dan lebih sering berada dirumah saja, seperti sebuah artikel yang dimuat di *Kompasiana.com* bahwa ada salah seorang mahasiswa yang aktif berorganisasi mengatakan bahwa ia merasakan dampak pandemi covid-19 ini membuat kegiatan pada organisasi tersebut tidak bisa produktif seperti biasanya yang selalu dilakukan secara *face to face* atau *offline*.⁹

Hal tersebut juga dialami oleh konseli yaitu seorang perempuan asal Banyuwangi yang saat ini berumur 22 tahun, sebut saja konseli bernama Lala (nama disamarkan), konseli

⁷ Putri, Alifia Fernanda. "Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 35-40.

⁸ Nurpratiwi, Aulia. "Pengaruh kematangan emosi dan usia saat menikah terhadap kepuasan penikahan pada dewasa awal." (2010)..

⁹ Muhamad ArdiAzizi, *Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Produktifitas Pemuda*, diakses pada 25 Agustus 2021 dari <https://www.kompasiana.com/muhamad69057/5fa554428ede4878fb4fa422/pengaruh-pandemi-covid-19-terhadap-produktivitas-pemuda>

merupakan seorang mahasiswi aktif di salah satu Perguruan Tinggi Negeri yang berada di Surabaya. Berdasarkan proses observasi dan asesmen yang dilakukan peneliti terhadap konseli, sebelum terjadinya pandemi covid-19 konseli memiliki hari-hari yang produktif dan tidak ada waktu yang terbuang sia-sia, karena diisi dengan banyak kegiatan-kegiatan yang mengharuskannya bangkit dari tempat tidurnya. Hingga akhirnya pandemi covid-19 datang dan mengubah hari-harinya. Sejak saat itu sebagian besar waktunya berada didalam rumah dan membuatnya lebih banyak rebahan, bermain *gadget*, yang akhirnya banyak waktu terlewat begitu saja. Karena terlena akan waktu seringkali membuatnya menyesal. Bahkan tak hanya itu waktu tidurnya pun tidak teratur, ibadahnya pun terkadang di lakukan di akhir waktu dan konseli pun seringkali begadang hingga larut malam.¹⁰

Selain melakukan asesmen dengan konseli, peneliti juga melakukan asesmen terhadap *significant other* yaitu teman dekat konseli yang merupakan teman satu kost dengan konseli, bahwa pengelolaan waktu konseli tidak teratur karena ia melihat dari ibadahnya, waktu makan, waktu tidurnya pun tidak teratur. Terkadang ketika siang konseli asyik main *gadgetnya* atau menonton drama korea, lalu ketika larut malam ia sibuk mengejar *deadline* tugas yang akhirnya konseli baru bisa tidur ketika pagi hari. Hal ini akhirnya berdampak pada fisik konseli yang terkadang membuatnya merasakan sakit di area punggung dan pinggangnya, karena konseli juga jarang sekali berolahraga, tak hanya itu menstruasi yang dialami oleh konseli juga menjadi tidak teratur seperti biasanya.¹¹

¹⁰ Hasil asesmen dengan Konseli di Wonocolo, Surabaya, pada 23 September 2021

¹¹ Hasil asesmen dengan teman konseli (*significant other*) di Wonocolo, Surabaya, pada 24 September 2021

Maka dari itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan terapi behavior. Pendekatan behavior ini merupakan pendekatan yang berfokus pada lingkungan dan perilaku manusia. Dengan pendekatan ini konselor berupaya untuk mengarahkan dan membantu konseli untuk mengelola waktunya dengan baik dan membantu memecahkan masalah konseli. Melalui terapi ini peneliti menggunakan teknik *self management* yang merupakan salah satu bagian dari terapi behavior, teknik *self management* merupakan sebuah teknik pengelolaan diri dalam melakukan perencanaan, mengambil keputusan, dan pemantauan terhadap diri sendiri.¹²

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Siska Novra Elvina yang meneliti menggunakan teknik *self management* dalam strategi pengelolaan waktu mendapatkan hasil bahwa teknik *self management* membawa dampak yang baik dalam strategi pengelolaan waktu selama menjalaninya dengan konsisten.

Penjelasan diataslah ‘yang membuat penelitian ini menggunakan teknik *self management* sebagai bentuk intervensi yang akan diberikan kepada konseli untuk mengelola *time management* agar kehidupannya lebih teratur dan memiliki perencanaan untuk masa yang akan datang.

Berdasarkan hasil pemaparan dan beberapa uraian penjelasan diatas, peneliti melakukan penelitian ini dengan judul **“Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu**

¹² Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. "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 (2016): 119-132.

di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya ?
2. Bagaimana hasil Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya
2. Untuk mengetahui hasil Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dalam kegiatan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a) Dapat memberikan sumbangsih untuh menambah pengetahuan dan wawasan tentang Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Individu Dewasa Awal

- b) Dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya terkait pembahasan yang sama khususnya di bidang konseling
- 2. Manfaat Praktis
 - a) Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, serta tambahan rujukan bagi peneliti selanjutnya khususnya yang membahas tentang Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Individu Dewasa Awal
 - b) Pembaca

Peneliti berharap bagi siapapun yang membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan yang bisa bermanfaat dan bisa disebarluaskan lagi agar mengalir ilmu yang bermanfaat serta amal jariyah.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel yang akan dibahas pada penelitian ini agar tidak terjadinya kesalahpahaman pembaca dalam memahami setiap konsep dalam penelitian ini 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”**, adapun variabel penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Terapi Behavior

Terapi behavior adalah salah satu teori psikologi yang mempelajari tentang perilaku individu, dalam memahami teori ini perlu untuk melakukan semua

aktivitas yang dapat diamati secara langsung, bukan peristiwa fiktif yang terjadi pada individu. Oleh karena itu, para penganut aliran behavior dengan tegas menolak adanya aspek kesadaran dan pemikiran individu. Pandangan ini sebenarnya sudah ada sejak zaman Yunani kuno, di mana psikologi masih dianggap sebagai bagian dari kajian filsafat. Namun, setelah lahirnya teori behavior sebagai sekolah formal psikologi yang pertama kali dibawa oleh J.B. Watson pada tahun 1913 yang menganggap psikologi sebagai bagian dari ilmu eksperimental dan objektif, psikologi harus menggunakan metode empiris seperti observasi, pengkondisian, pengujian, dan pelaporan lisan.¹³

Terapi behavior merupakan sebuah pendekatan dalam ilmu psikologi yang berfokus pada tingkah laku manusia, yang dimana pada hakikatnya tingkah laku manusia itu dibentuk atau dipengaruhi oleh pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Berdasarkan prinsip-prinsip teori behavioral konselor memiliki peran dalam menjalankan fungsinya berdasarkan hal-hal berikut :

1. Konselor mampu memandang manusia secara intrinsik
2. Konselor percaya bahwa manusia mampu mengelola dan mengendalikan perilakunya
3. Konselor percaya bahwa manusia mampu mendapatkan perilaku atau *habits* baru.¹⁴

¹³ Asfar, A. M. I. T., A. M. I. A. Asfar, and Mercy F. Halamury. "Teori Behaviorisme." *Makasar: Program Doktorat Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar* (2019), hlm. 2

¹⁴ Astutik, Sri. "Pengantar bimbingan dan konseling." *Surabaya: IAIN Sunan Ampel Pressi* (2014), hlm. 113-114

Tujuan dari terapi ini yaitu untuk membantu individu dalam melakukan perubahan perilaku dan pemantauan diri sebagai upaya agar perilaku individu tersebut menjadi lebih baik dan terarah.

2. Pengelolaan Waktu atau *Time Management*

Menurut pendapat Humes, pengelolaan waktu atau *time management* merupakan sebuah seni mengatur, mengorganisasi, menjadwalkan, serta menganggarkan waktu seseorang untuk menghasilkan aktifitas yang lebih efektif dan produktif.¹⁵ Hal ini tercipta tidak hanya secara instan namun diiringi dengan konsistensi yang harus terus menerus dilatih agar menjadi sebuah *habits* atau kebiasaan.

Menurut pendapat Singh dan Jain (2013), Pengelolaan waktu atau *time management* merupakan suatu tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas.¹⁶

Berdasarkan kedua pendapat diatas dapat diambil pemahaman bahwa mengelola waktu merupakan suatu hal yang penting karena hal ini dengan membiasakan diri untuk mengelola waktu dengan baik akan menciptakan hidup dan aktifitas yang terarah dan terencana. Namun, hal ini tidaklah mudah, perlu adanya niat dan tekad agar tetap konsisten dalam menjalaninya dengan cara dilatih dan melakukan pemantauan diri.

Maka dari itu, peneliti memilih menggunakan terapi behavior dengan teknik *self management* untuk membantu konseli dalam memecahkan masalahnya yang sering kali

¹⁵ Gea, Antonius Atosökhi. "Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien." *Humaniora* 5, no. 2 (2014), hlm. 779

¹⁶ Ibid, hlm. 779

terlena oleh keadaan yang akhirnya berujung menyia-nyikan waktunya. Hal ini merupakan upaya untuk melatih konseli agar lebih bijaksana dalam mengelola waktunya dan melatih konseli agar lebih disiplin dan terencana karena mengingat konseli yang sudah beranjak dewasa dan perlu adanya perencanaan untuk kehidupannya di masa yang akan datang.

3. Individu Dewasa Awal

Setiap individu tentunya melewati proses masa perkembangan, berawal dari masa bayi, masa anak-anak, masa remaja, masa dewasa dan masa lansia. Dan di setiap tahapan perkembangan pun memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda.

Masa dewasa awal adalah masa untuk beradaptasi dengan pola hidup baru dan harapan sosial baru. Orang dewasa awal diharapkan mampu memainkan peran baru seperti menjadi suami / istri, orang tua dan pencari nafkah, tak hanya itu menjadi dewasa juga secara tidak langsung menuntut kita untuk memiliki pekerjaan, menata karir, bagi yang sudah punya pekerjaan biasanya juga mendapatkan tekanan dari atasan dan berbagai permasalahan lainnya.

Menurut pendapat Hurlock masa dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhan dan siap menerima kehidupan sosial di masyarakat dan status sosial lainnya. Dewasa awal dimulai antara usia 18 dan sekitar 40 tahun. Dalam proses ini biasanya terjadi

perubahan fisik dan psikologis yang berhubungan dengan penurunan fertilitas.¹⁷

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika dalam skripsi ini adalah :

- BAB I** : Bab ini merupakan pembuka pembahasa yang akan diteliti. Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah dilakukannya penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan
- BAB II** : Pada bab ini peneliti memaparkan kajian teoritik yang merupakan pembahasan pada penelitian ini yaitu, pengeertian terapi behavior, hakikat pada manusia berdasarkan pandangan behavior, tujuan dilakukannya terapi behavior, teknik yang dipakai dalam penelitian ini, pengertian pengelolaan waktu dan pengertian individu dewasa awal, karakteristik individu dewasa awal, tugas perkembangan pada dewasa awal serta proses penerapan terapi tersebut, dan juga penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian. Hal ini dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa penelitian memiliki landasan ilmiah.
- BAB III** : Pada bab ini peneliti membahas tentang metode penelitian dan jenis penelitian yang digunakan, subjek penelitian, lokasi

¹⁷ Putri, Alifia Fernanda. "Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 35-40.

dilakukannya penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik validitas data, teknik analisis data.

BAB IV

: Pada bab ini peneliti memaparkan secara keseluruhan tentang hasil penelitian dan pembahasan yaitu memaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan berisi gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V

: Bab ini merupakan akhir atau penutup, pada bab terakhir ini berisi kesimpulan, saran dan rekomendasi untuk peneliti selanjutnya dan juga keterbatasan penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Terapi Behavior

1. Pengertian Terapi Behavior

Terapi behavior merupakan salah satu pendekatan dalam ilmu psikologi yang berfokus dalam mengamati perilaku atau tingkah laku manusia. Pada tahun 1913, Watson telah memberikan pengaruh yang begitu besar dalam keilmuan psikologi yang telah menerbitkan sebuah karya yang berjudul ‘Psychology as the Behaviorist Views It’.

Dalam memahami teori ini perlu untuk melakukan semua aktivitas yang dapat diamati, bukan peristiwa fiktif yang terjadi pada individu. Menurut para penganut aliran behavior dengan tegas menolak adanya aspek kesadaran dan pemikiran individu. Pandangan ini sebenarnya sudah ada sejak zaman Yunani kuno, di mana psikologi masih dianggap sebagai bagian dari kajian filsafat. Namun, setelah lahirnya teori behavior sebagai sekolah formal psikologi yang pertama kali dibawa oleh J.B. Watson pada tahun 1913 yang menganggap psikologi sebagai bagian dari ilmu eksperimental dan objektif, psikologi harus menggunakan metode empiris seperti observasi, pengkondisian, pengujian, dan pelaporan lisan.¹⁸

Mengamati dan mempelajari tingkah laku manusia adalah hal yang sangat penting dalam menerapkan terapi ini karena pada hakikatnya tingkah laku manusia itu

¹⁸ Asfar, A. M. I. T., A. M. I. A. Asfar, and Mercy F. Halamury. "Teori Behaviorisme." *Makasar: Program Doktorat Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar* (2019), hlm. 2

dibentuk dan dipengaruhi oleh pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Berdasarkan prinsip-prinsip teori behavioral konselor memiliki peran dalam menjalankan fungsinya berdasarkan hal-hal berikut :

- a. Konselor mampu memandang manusia secara intrinsik
- b. Konselor percaya bahwa manusia mampu mengelola dan mengendalikan perilakunya.
- c. Konselor percaya bahwa manusia mampu mendapatkan perilaku atau *habits* baru.¹⁹

2. Hakikat Manusia

Berdasarkan pada hakikatnya, dalam pendekatan behavior memiliki pandangan bahwa manusia itu memiliki sifat mekanistik atau merespon pada lingkungan sekitarnya. Karena langkah awal manusia dalam memulai kehidupannya yaitu dengan memberikan respon dan interaksi terhadap lingkungan sekitarnya, hal ini lah yang akhirnya terbentuk pola-pola perilaku dan kepribadiannya.

Dalam proses konseling dengan pendekatan behavior konselor membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara pembawaan dengan lingkungannya. Hal ini juga merupakan suatu bentuk kepedulian dari konselor sebagai tolak ukur dan kriteria dalam keberhasilan konseling, yang dimana dalam konseling ini merupakan suatu proses pembelajaran bagi konseli dalam berupaya membentuk dan mengubah perilakunya dari *maldaptif* menjadi adaptif agar dapat memecahkan masalah yang sedang konseli hadapi.²⁰

¹⁹ Astutik, Sri. "Pengantar bimbingan dan konseling." *Surabaya: IAIN Sunan Ampel Pressi* (2014), hlm. 113-114

²⁰ Sanyata, Sigit. "Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling." *Jurnal Paradigma* 14, no. 7 (2012), hlm. 3

Menurut pandangan behaviorisme modern bahwa lingkungan memiliki kekuatan secara alamiah yang dapat menjadi faktor dan stimulus-respon, hal ini sesuai dengan konsep yang dimiliki Albert Bandura yaitu *social learning theory*.²¹

3. Tujuan Terapi Behavior

Pendekatan behavioral adalah upaya untuk memahami dan menyembuhkan pola-pola perilaku yang abnormal dengan secara sistematis menggunakan pengetahuan teoritis dan empiris yang diperoleh dari penerapan metode eksperimental dalam psikolog. Hal ini dilakukan untuk mencegah dan mengobati perilaku yang kurang baik. pendekatan behavioral bertujuan untuk menghilangkan perilaku yang tidak sesuai dan menciptakan perilaku baru yang sesuai. Pendekatan behavior dapat digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan perilaku dari yang sederhana hingga yang kompleks baik secara individu maupun kelompok.²²

Dalam proses konseling dengan terapi behavior ini perlu dilakukannya proses asesmen dan adanya niat dan tekad dari konseli karena dalam memecahkan masalah konseli dengan berupaya membentuk perilaku baru bagi konseli perlu adanya kemauan dan tekad dari dalam diri konseli agar mencapai keberhasilan dalam konseling ini. Adapun teknik-teknik behavioral yang dapat digunakan ialah sebagai berikut :²³

²¹ Ibid, Sanyata, Sigit. hlm. 4

²² Ibid, Sanyata, Sigit. Hlm. 5

²³ Ibid, Sanyata, Sigit. Hlm. 7

- a. Teknik *operant conditioning*, ialah teknik yang dimana prosedurnya dengan memberikan sebuah *reincformant* atau penguatan menyesuaikan dengan kebutuhan konseli.
- b. Model asesmen fungsional adalah sebuah blueprint untuk konselor dalam memberikan intervensi kepada konseli tahap demi tahap.
- c. *Relaxation training* ialah teknik untuk melatih konseli melakukan relaksasi, teknik ini bisa di kolaborasikan dengan teknik desentisasi sistematis.
- d. *Systematic desentisization* ialah teknik yang biasanya diterapkan bagi konseli yang mengalami masalah phobia, anorexia, obsesif dan lain sebagainya.
- e. *Exposure therapies* merupakan terapi paparan yang biasanya diterapkan bagi konseli yang mengalami masalah phobia, kecemasan, dan ketakutan.
- f. *Eye movement desentisization and reprocessing*
- g. *Assertion training*, teknik ini biasanya digunakan bagi individu yang kurang asertif atau sulit untuk bersikap tegas.
- h. *Self managemet programs and self directed behavior* adalah teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengontrol atau pemantauan diri.
- i. *Multimodal therapy*, ialah teknik yang dikembangkan berdasarkan pada pendekatan holistic yang bersumber dari teori belajar sosial dan terapi kognitif.

Dari beberapa teknik yang ada pada terapi behavior ini peneliti memilih untuk menggunakan teknik *self maanagement* yang menurut peneliti cocok untuk diterapkan kepada konselinya, yang dimana konseli ini memiliki sebuah masalah dalam pengelolaan waktunya. Maka dari itu, peneliti berupaya untuk membantu konseli dengan menerapkan teknik *self management* yang juga

merupakan bagian dari terapi atau konseling behavior yang berfokus dalam mengamati tingkah laku manusia dan membentuk tingkah laku atau kepribadian baru yang lebih baik lagi.

4. Teknik Self management

Self management merupakan sebuah teknik yang juga bagian atau termasuk dalam konseling behavior, yang dimana fokusnya pada tingkah laku manusia dalam upaya untuk melakukan perubahan dari perilaku *maladaptif menjadi adaptif*.²⁴ Hal ini dilakukan upaya agar seseorang dapat merubah perilakunya secara perlahan dan konsisten dengan cara dilatih, dan hal ini merupakan tugas peneliti sebagai konselor untuk membantu konseli untuk bisa memanajemen dirinya dengan baik agar lebih teratur dan terarah.

Menurut pendapat Hidayat bahwa *self management* memiliki pengaruh yang signifikan bagi konsistensi dan kedisiplinan seseorang.²⁵ Sedangkan Menurut pendapat dari Yates sebagaimana yang dikutip langsung oleh Esty bahwa *self management* atau manajemen diri adalah suatu proses yang dilakukan individu atau konseli dalam upaya untuk mengendalikan perilakunya dengan sebuah strategi

²⁴ Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67-78.

²⁵ Asbari, Masduki, Rudy Pramono, Fredson Kotamena, Otto Berman Sihite, Juliana Liem, Donna Imelda, Virza Utama Alamsyah, Samuel Tanasjah Setiawan, and Agus Purwanto. "Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self Management: Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 4, no. 1 (2020): 253-263.

agar mampu berperilaku positif dan produktif.²⁶ Maxwell mengemukakan bahwa *self management* memiliki 3 aspek, diantaranya adalah:²⁷

1) Pengelolaan waktu

Pengelolaan waktu merupakan hal yang sangat penting dalam manajemen diri, karena seseorang yang memanajemen dirinya sendiri berarti juga harus mampu mengelola waktu dan kehidupannya dengan baik. Sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an surah 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)²⁸

2) Hubungan antar manusia

Manusia merupakan makhluk sosial yang perlu bantuan orang lain dan tidak dapat bertahan hidup secara individu, karena sesama manusia tentunya saling membutuhkan. Maka dari itu dalam kehidupan sehari-hari kita perlu adanya interaksi antar sesama dan perlu di jaga dengan baik hubungan tersebut agar terjalinnya *hablumminannas* atau hubungan sosial antar manusia

²⁶ Safithry, Esty Aryani, and Niky Anita. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik." *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33-41.

²⁷ Prijosaksono, Aribowo, and Roy Sembel. *Self Management Series: Control Your Life*. Elex Media Komputindo, 2002, hal. 35)

²⁸ Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal: 189

yang baik pula. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an ayat 77 :

وَأَحْسِنْ 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)²⁹

3) Perspektif diri

Perspektif diri dimana individu sudah mampu mengenal dirinya dengan baik. Dan penilaian yang ia yakini tentang dirinya pun sama dengan apa yang dilihat oleh orang lain tentang dirinya. Individu yang jujur berarti juga memiliki penerimaan yang baik dalam menilai dirinya, karena hal ini dapat mempermudah seseorang tersebut dalam manajemen dirinya.

a) Tujuan

Adapun tujuan dari dilakukannya teknik *self management* ini adalah sebagai berikut:

- 1) Merubah perilaku *maladaptif menjadi adaptif*
- 2) Upaya agar kegiatan sehari-hari lebih terarah dan teratur
- 3) Mencapai rencana atau *planning* untuk masa depan
- 4) Agar lebih produktif
- 5) Meningkatkan dan melatih konsistensi diri

b) Tahap-tahap

²⁹ Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal. 394

Cormier & Nurlus (2003) berpendapat bahwa teknik *self management* memiliki 4 tahapan, untuk tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut:

- 1) *Self monitoring* (Pemantauan diri) yaitu dimana konseli mengamati dirinya sendiri dan mencatat apa saja tingkah laku atau perilakunya yang diubah (pikiran, perasaan, dan tindakan). Hal ini juga dibutuhkan keinginan niat dan tekad yang kuat dari konseli agar tetap konsisten menjalani proses tersebut.
- 2) *Stimulus control* yaitu tahap perencanaan dan juga memerlukan perencanaan dari lingkungan sekitar yang dimana konseli membuat *schedule* harian untuk melatih dan konsistensi konseli.
- 3) *Self reward* yaitu tahap penguatan positif atau pemberian hadiah, jadi jika perencanaan yang sudah dibuat tercapai konseli berhak mendapat sebuah hadiah untuk dirinya sendiri, hal ini dilakukan agar konseli lebih bersemangat dalam mencapai target-target yang sudah ia rencanakan dan meningkatkan konsistensi konseli.
- 4) *Self as model* yaitu dimana konseli menjadikan dirinya sendiri sebagai model, hal ini bertujuan agar konseli dapat melihat dirinya sendiri dalam menampilkan tujuan perilaku yang dirubah.³⁰

B. Pengelolaan Waktu

1. Pengertian Waktu

Time management merupakan istilah dalam bahasa inggris yang berarti mengelola waktu. Istilah ini berawal dari revolusi industri, yaitu fenomena dimana mulai diperhatikannya tentang pengelolaan waktu secara efektif

³⁰ Agustin, Liliza. "Intervensi psikologi Islam: Model konseling kelompok dengan teknik self-management-tazkiyatun nafs." *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 2 (2018): 75-86.

dan efisien dalam upaya seseorang untuk bisa mengontrol waktunya. Upaya mengelola waktu dilakukan agar setiap kegiatan yang akan dilakukan berjalan secara maksimal dan terencana.³¹ Tak hanya itu pengelolaan waktu atau *time management* dilakukan agar kita dapat menggunakan waktu lebih baik dan lebih bijak.³²

Menurut pendapat Sing & Jain *Time management* atau mengelola waktu merupakan sebuah tindakan perencanaan dan pelaksanaan waktu seseorang untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi dan produktifitas. *Time management* menurut pendapat Koing adalah sebuah proses yang meliputi perencanaan, penataan, penetapan, dan pengelolaan sumber daya.³³

Menurut Mary Parker Follet sebagaimana yang dikutip oleh Erni, *Time management* merupakan sebuah seni dalam menyelesaikan masalah yang dibantu melalui orang lain.³⁴ Manajemen waktu juga begitu penting karena manajemen waktu yang dilakukan dengan baik maka akan menghasilkan sesuatu yang baik pula.³⁵

³¹ Surur, Agus Miftakus, and Ana Ulin Nadhirin. "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 (2020): 81-94.

³² Purnawan, Nunu Nugraha, Rian Piarna, and Rani Merlinda. "Rancang Bangun Human Resource Information System Modul Time Management." *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Teknologi Rekayasa* 2, no. 2 (2019).

³³ Gea, Antonius Atosökhi. "Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien." *Humaniora* 5, no. 2 (2014): 777-785.

³⁴ Ernie Tisnawati Sule dan Kurniawan Saefullah, *Pengantar Manajemen*, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, Cet. Ke-7, 2013, hal. 5

³⁵ Annisa Arisanti dkk, *The Effect of Time Management of Part Timer Students to Their Academic Achievement of PIPS Students FKIP Riau University*, JOM FKIP, Vol. 7 Edisi 2 Juli – Desember 2020

Sedangkan menurut pendapat Jones dan Barlett manajemen atau pengelolaan waktu merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk memprioritaskan, mengatur dan melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik untuk mencapai kepuasan individu tersebut.³⁶

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mengelola waktu atau *time management* merupakan sebuah kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap orang, hal ini mengingat bahwa pentingnya manajemen waktu dengan baik akan membawa seseorang ke arah yang baik dan melatih kedisiplinan hidup seseorang dan upaya agar setiap orang memiliki perencanaan dalam hidupnya baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang untuk di masa yang akan datang.

Menurut pendapat Alan indikator suksesnya seseorang dalam mengelola waktu adalah perencanaan dan proteksi waktu yang sudah direncanakan dan apakah hal tersebut berjalan sesuai waktu yang sudah direncanakan, hal ini juga berkaitan dengan kondisi lingkungan sekitar dan dari pihak-pihak yang terkait dalam perencanaan tersebut.

Jadi berdasarkan beberapa uraian yang telah dipaparkan peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengelolaan waktu merupakan hal yang begitu penting dan harus kita manfaatkan sebaik mungkin. Usaha untuk mengelola waktu dengan baik yaitu salah satunya dengan cara meningkatkan manajemen diri dalam diri kita agar setiap harinya kita memiliki tujuan dan terarah agar tidak dengan mudahnya menyia-nyiakan waktu.

³⁶ Kholisa, Nur. "Hubungan manajemen waktu dengan efektivitas kerja karyawan." *Journal of Social and Industrial Psychology* 1, no. 1 (2012).

Hal serupa juga dialami oleh konseli yang mempunyai masalah dengan pengelolaan waktunya. Konseli yang juga saat ini seorang mahasiswa akhir seringkali kewalahan dan merasa tidak teratur dalam kesehariannya.

Hal ini berawal dari datangnya pandemi covid-19 yang memberikan dampak yang signifikan pada semua orang, begitupun terhadap konseli. Datangnya pandemi covid-19 yang melanda Indonesia mengubah segala aktifitas serba online dan diharuskan untuk tetap *stay safe* dirumah. Kuliah online, kegiatan organisasi online, *work from home* dan lain sebagainya. Jadi dari sini konseli mulai meremehkan waktu, seperti bangun siang, jarang mandi, makan tidak teratur, sering begadang, berlebihan dalam bermain *gadget* bahkan hingga larut malam dan lupa waktu. Akhirnya hal ini berlanjut dan menjadi kebiasaan buruk hingga sekarang.

Hal ini membuatnya terlihat selalu gupuh atau terburu-buru dalam segala hal. Namun, terkadang Lala juga sering terlena bermain *gadget* hingga berjam-jam bahkan sampai larut malam dan akhirnya begadang. Padahal ia memiliki beberapa tugas yang perlu dikerjakan namun ia tetap santai dan asyik bermain *gadget* dan mengulur-ngulur waktu untuk mengerjakan tugas-tugasnya.

Berdasarkan data yang bersumber langsung dari konseli, Lala mengatakan bahwa ia mengeluh bahwa dirinya bingung membagi waktu, ia juga sering terburu-buru dan merasa kurang produktif. Lala juga terkadang merasa santai dalam meremehkan waktu, namun pada akhirnya ia menyesal karena hal tersebut tapi ia pun tetap demikian.

2. Pentingnya Penerapan Mengelola Waktu

Permasalahan dalam mengelola waktu merupakan hal universal yang seringkali terjadi pada setiap orang. Banyak orang mengetahui betul bagaimana pentingnya mengelola waktu. Namun, realitanya masih banyak pula orang-orang yang tidak memerhatikan betapa pentingnya mengelola waktu. Hal ini terjadi karena sebagian dari kita tak sedikit kurang memahami bagaimana pentingnya mengelola waktu, melakukan perencanaan, mengatur jadwal dan lain sebagainya.

Orang-orang yang mampu mengelola waktu dengan baik adalah orang-orang yang mampu melawan hawa nafsunya, bangkit dari tempat tidurnya, meninggalkan *game* kesukaannya, melawan rasa malasnya dan beranjak dari zona nyaman yang akan membuatnya terlena untuk menunda pekerjaannya.

Maka dari itu, untuk mencegah hal-hal demikian yang akan berujung pada penyesalan karena tidak dapat mengatur waktu dengan baik perlu adanya usaha untuk belajar dan melatih diri agar terbiasa disiplin dan melakukan perencanaan tentang apa saja ingin kalian kerjakan dengan memerhatikan tingkatan prioritas, agar kita dapat memberikan keputusan dengan bijak.

Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam *time management* yaitu mengenai prinsip-prinsip kehidupan. Berdasarkan pendapat Scott yang dikutip langsung oleh Antonius, bahwa strategi yang harus dilakukan adalah memperjelas terkait hal-hal yang mendasar tentang *time management* yaitu membedakan hal apa saja yang “urgent” dan “important”, “mendesak” dan “penting.

Dengan demikian setiap orang harus mengetahui apa saja hal yang penting baginya yang merupakan prioritas utama dengan hal yang mungkin tidak terlalu penting yang bisa di tunda terlebih dahulu. Mendahulukan prioritas utama yang mendesak akan membantu kita mempercepat dan mempermudah kita agar menyelesaikan tugas dan kewajiban kita secara tepat waktu, dan dapat melanjutkan prioritas utama yang lain dengan perasaan lega karena sebelumnya sudah menuntaskan kewajibannya tersebut.

Selain itu, dalam upaya melatih diri ini setiap individu perlu melakukan perumusan tentang hal apa saja yang ingin ia lakukan atau ingin ia capai entah untuk diri sendiri, ibadah, keluarga, pekerjaan/karir, hubungan dengan pasangan, dan pendidikan. Misalnya, dalam hal pencapaian untuk diri sendiri ia mau menyusun target untuk lulus 3,5 tahun. Nah, untuk mencapai target itu apa saja yang perlu dilakukan dan direncanakan, tentunya ada hal-hal yang harus di capai untuk mewujudkan impian itu, dan untuk mencapai hal itu perlu dilakukannya perencanaan dan pengelolaan waktu.

Misalnya, berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapi konseli terkait pengelolaan waktu konseli yang kurang baik khususnya dalam hal ibadah sholat konseli yang seringkali konseli ini lalai dalam sholatnya sehingga ia melakukannya di akhir waktu bahkan melebihi batas waktunya. Dengan permasalahan yang terjadi pada konseli ini akhirnya peneliti membantu konseli untuk memberikan pemahaman bagaimana pentingnya dan manfaat mengelola waktu dengan baik agar konseli tidak lalai lagi dalam ibadahnya.

Peneliti juga mengarahkan dan membantu konseli untuk memecahkan masalahnya dengan proses konseling

ini. Dimana peneliti yang juga sebagai konselor melakukan pemantauan dan mengarahkan konseli untuk melakukan perencanaan dalam merumuskan prioritas dan waktu konseli.

3. Manfaat Mengelola Waktu

Manfaat dalam mengatur waktu merupakan hal yang luar biasa. Karena mengelola waktu dengan baik akan dapat membantu kita untuk mencapai tujuan yang lebih besar dengan waktu yang sudah kita targetkan. Selain itu dapat meningkatkan produktifitas dan mengurangi stres.

Ketika kita sudah mampu memanfaatkan waktu secara optimal, secara otomatis kita memiliki kedisiplinan yang tinggi dan mampu menyelesaikan tugas atau pekerjaan lebih cepat. Kebiasaan ini tidak secara spontan dimiliki oleh setiap orang. Karena hal ini perlu dilatih dan dibiasakan, bahkan perlu adanya keterpaksaan untuk melawan rasa malas, apalagi ketika kita baru mau memualinya. Semuanya butuh proses, niat dan konsistensi dalam melakukannya, maka lama kelamaan *habits* ini melekat dengan sendirinya.

Adapun manfaat dalam mengelola waktu dengan baik sebenarnya ada banyak keuntungan, namun ada 10 manfaat paling signifikan yang bisa dirasakan.³⁷

a. Dapat mengurangi stres

³⁷ <http://manajemen.uma.ac.id/2020/11/10-manfaat-utama-manajemen-waktu/#:~:text=Manfaat%20manajemen%20waktu%20yang%20baik%20Manajemen%20waktu%20dapat,efektif%20dapat%20secara%20langsung%20mengurangi%20tingkat%20stres%20Anda>. Diakses pada tanggal 13 Januari 2021

- b. Memberikan keseimbangan kehidupan yang lebih baik
- c. Memiliki lebih banyak kebebasan waktu
- d. Meningkatkan produktivitas
- e. Mencegah prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan
- f. Memberikan fokus yang lebih besar
- g. Aktifitas lebih teratur dan mudah
- h. Meminimalisir gangguan
- i. Meningkatkan kedisiplinan diri
- j. Memiliki lebih banyak energi karena tepat waktu

C. Individu Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Setiap manusia tentunya melewati tahap dan proses masa perkembangan yang dimulai sejak masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga masa lansia. Pada setiap masa perkembangan tentunya ada tugas perkembangannya masing-masing, khususnya pada masa dewasa awal. Karena pada masa dewasa awal ini ada beberapa tugas perkembangan yang harus dikuasai untuk mencapai hidup yang bahagia, dan terutama bagi orang dewasa muda, masa dewasa awal ini adalah masa perkembangan terbaik bagi semua orang.

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari bahasa latin yang memiliki arti tumbuh dewasa. Menurut pendapat Hurlock masa dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhan dan siap menerima kehidupan sosial di masyarakat dan status sosial lainnya. Dewasa awal dimulai antara usia 18 dan sekitar 40 tahun. Dalam proses ini biasanya terjadi perubahan fisik dan

psikologis yang berhubungan dengan penurunan fertilitas.³⁸

Pada tahap dewasa awal ini juga merupakan tahap dimana seseorang melewati masa perkembangannya dalam mencari jati diri yang dikarakteristikan oleh kepercayaan, komitmen, dan keterbukaan dengan lingkungannya.³⁹

2. Karakteristik Masa Dewasa Awal

Pada masa dewasa awal merupakan masa dimana setiap individu mulai menyesuaikan diri dengan kehidupan dan lingkungan sosial di sekitarnya. Mulai menata diri dan membuat perencanaan bagi masa depannya yang akan ia jalani hingga masa tuanya nanti. Ada banyak hal yang perlu disiapkan agar nanti di masa tuanya kelak ia bisa hidup dengan nyaman dan aman.

Menurut pendapat dari Hurlock ada beberapa karakteristik atau ciri-ciri umum yang dapat dilihat pada individu dewasa awal, diantaranya yaitu :⁴⁰

- a. Masa dewasa awal adalah usia reproduktif
- b. Masa dewasa awal merupakan masa yang memiliki banyak rintangan

³⁸ Putri, Alifia Fernanda. "Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 35-40.

³⁹ Darfiyanti, Dita, and M. G. B. A. Putra. "Pemujaan terhadap idola pop sebagai dasar intimate relationship pada dewasa awal: sebuah studi kasus." *Jurnal psikologi kepribadian dan Sosial* 1, no. 2 (2012): 53-59.

⁴⁰ Natari, Desty Agitha Mutiara. "Studi Deskriptif Mengenai Body Image Pada Wanita Usia Dewasa Awal Yang Aktif Menggunakan Media Sosial Di Kota Bandung." PhD diss., Fakultas Psikologi (UNISBA), 2016, hlm. 15

- c. Masa dewasa awal adalah masa dimana penuh dengan ketegangan emosional
- d. Masa dewasa awal adalah masa ketergantungan dan perubahan berupa nilai

3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Pada setiap masa perkembangan manusia tentu memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda yang harus dilewati dengan sebaik mungkin agar terwujudnya hidup yang sejahtera dan bahagia.

Menurut pendapat R. J. Havighurst, 1953, bahwa ada beberapa tugas perkembangan yang akan dilewati pada masa dewasa awal ini, diantaranya adalah sebagai berikut :⁴¹

- a. Mulai menata karir dan pekerjaan
- b. Memilih teman hidup (pasangan)
- c. Mempersiapkan diri untuk membangun rumah tangga
- d. Bertanggung jawab secara sosial sebagai warga negara

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siska Novra Elvina dengan judul “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif” Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 2, November 2019.

⁴¹ Ibid, Natari, Desty Agitha Mutiara. hlm. 16

Pada penelitian ini membahas tentang betapa pentingnya mengelola waktu dengan sebaik mungkin. Penelitian ini juga menjelaskan bagaimana proses penerapan teknik *self management* untuk mengelola waktu dengan baik. Karena jika waktu hilang, maka hilang pula kehidupan kita. Dan bagaimana setiap manusia mampu untuk mengendalikan dan mengatur waktu secara konsisten.

Persamaan:

Persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan adalah teknik yang dipakai yaitu teknik *self management* yang mana hal ini dilakukan untuk melakukan pemantauan diri dan membentuk pribadi baru.

Perbedaan:

Perbedaan dengan penelitian terdahulu ini yaitu penelitian ini berfokus kepada remaja dan metode penelitian yang digunakan adalah kajian teori.

2. Antonius Atosokhi Gea, “Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien” *Humaniora*, Vol. 5, No. 2, Oktober 2014: 777-785
Pada penelitian terdahulu ini memaparkan bagaimana pentingnya pengelolaan waktu dengan baik khususnya bagi para pemimpin perusahaan agar menjadi individu yang kompetitif dan dapat menjadi contoh bagi karyawan lainnya. Hal ini juga merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki bagi siapapun di dunia industri agar tetap bertahan hidup dalam menghadapi persaingan di dunia industri.

Persamaan:

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang kami lakukan adalah topik pembahasannya yaitu membahas tentang *time management*.

Perbedaan:

Perbedaannya yaitu dimana penelitian terdahulu in berfokus pada individu yang bekerja di dunia industri khususnya bagi para pemimpin perusahaan dan metode penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu ini yaitu *library research*.

3. Insan Suwanto, “Konseling Behavioral Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK” Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Vol. 1, No. 1, Maret 2016.

Pada penelitian terdahulu ini membahas tentang bagaimana teknik *self management* dapat membantu mengembangkan kematangan karir bagi siswa/i SMK yang dapat menghasilkan lulusan siap kerja dan memiliki sikap dan kompetensi yang baik berperan untuk pengambilan keputusan karirnya ketika lulus nanti.

Persamaan:

Persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang sedang kami lakukan adalah pada teknik yang digunakan yaitu teknik *self management*.

Perbedaan:

Perbedaannya dengan penelitian terdahulu ini yaitu topik pembahasaannya dan objek penelitian yang diteliti yaitu untuk membantu kematangan karir siswa SMK dan penelitian ini juga menggunakan metode kajianliteratur.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Pada penelitian ini peneliti memilih untuk menggunakan metode penelitian kualitatif. Karena Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, yakni penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dan peneliti merupakan sebagai instrumen pada penelitian tersebut.⁴²

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data-data yang diperoleh merupakan data kualitatif berupa kata-kata, pendapat, pemikiran atau tulisan yang tidak berbentuk angka dan tidak bisa diihitung, lalu untuk mengetahui serta memahami fenomena tersebut secara terperinci mendalam dan menyeluruh.⁴³

Basrowi dan Suwandi berpendapat bahwa dengan melakukan penelitian kualitatif peneliti dapat mengenali subjek penelitiannya dan merasakan langsung apa yang sedang dialami oleh subjek, hal ini karena peneliti juga terlibat langsung dengan fenomena tersebut dan setiap fenomena atau kondisi yang terjadi tersebut merupakan hal unik.⁴⁴

⁴² Dr, P. "Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D." CV. Alfabeta, Bandung (2008), hal. 9.

⁴³ Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hal. 5.

⁴⁴ Nugrahani, Farida, and M. Hum. "Metode penelitian kualitatif." *Solo: Cakra Books* (2014), hal. 3-4

2. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan penelitian yang dilakukan secara langsung dan terus menerus berdasarkan fenomena yang sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan.⁴⁵ Hal ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui lebih mendalam secara detail tentang permasalahan atau fenomena yang terjadi dan bagaimana proses penelitian dan mengetahui penyebab dari permasalahan yang dialami oleh konseli, agar peneliti pun lebih mudah untuk melakukan *treatment* kepada konseli dan membantu menangani masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.⁴⁶

Fokus pada penelitian studi kasus ini yaitu seorang individu dewasa awal yang sedang mengalami permasalahan dalam pengelolaan waktunya. Tujuan dari penelitian studi kasus ini ialah agar peneliti dapat mengetahui dan mengamati secara mendalam bagaimana pola perkembangan pada perilaku konseli.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian ini yaitu terletak di Wonocolo, Kota Surabaya, Jawa Timur. Penelitian atau sesi konseling ini dilakukan di tempat tinggal konseli dan dilakukan langsung oleh peneliti dalam proses wawancara dan observasi terkait permasalahan konseli.

⁴⁵ Rahardjo, Mudjia. "Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya." (2017), hal. 3

⁴⁶ Tohirin, T. "Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling." Jakarta: PT. Raja Grafindo (2012), hal.20

C. Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, dimana data yang digunakan berupa kata-kata, uraian, dan bentuk penjelasan buka dalam bentuk angka-angka (statistik) berdasarkan data yang didapat dari hasil temuan lapangan. Adapun jenis datanya adalah sebagai berikut:

1) Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan langsung dari informan atau narasumber melalui pengamatan, catatan lapangan (observasi) dan juga wawancara.⁴⁷ Data primer juga bisa berupa ucapan secara lisan, gesture tubuh, dan apa saja perilaku yang dilakukan oleh subjek penelitian atau konseli.⁴⁸ Adapun data primer dalam penelitian ini yaitu biodata konseli, kegiatan sehari-hari konseli, perubahan perilaku konseli, faktor-faktor penyebab perilaku konseli, gejala-gejala lingkungan sekitar konseli. Konseli dalam penelitian ini yaitu seorang individu berumur 22 tahun yang termasuk dewasa awal yang mengalami manajemen waktu yang kurang baik akibat adanya pandemi covid-19

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh tidak langsung dari pemilik data maksudnya dengan perantara orang lain atau lewat dokumen. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu mengenai lingkungan sekitar konseli seperti keluarga, teman, sahabat, dokumentasi konseli, *significant other*.

⁴⁷ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 1997) hal. 5

⁴⁸ Suharsimi Arikuntu, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2013), hal. 22

D. Tahap-tahap Penelitian

a) Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan yang harus dilakukan peneliti ialah menentukan tujuan yang ingin dicapai dan merencanakan cara-cara bagaimana memperoleh data dan menganalisis data. Hal-hal yang harus dilakukan yaitu memberikan perhatian khusus pada konsep dan hipotesis pada penelitian yang akan diteliti untuk mengarahkan jalannya penelitian ini, dan juga mencari tahu secara literatur penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan masalah penelitian yang ingin diteliti. Dan pada tahap ini juga peneliti mencari tahu terlebih dahulu terkait latar belakang konseli seperti keluarga, teman, pendidikan dan apapun yang berkaitan dengan konseli dan keberlangsungan penelitian.

b) Tahap Pengkajian

Tahap pengkajian yaitu tahap pengembangan dari tahap perencanaan, lalu menyajikan latar belakang penelitian, permasalahan, dan tujuan penelitian serta metode atau prosedur pengumpulan data dan analisis data. Analisis dan laporan dalam penelitian merupakan hal yang terpenting dalam proses penelitian.⁴⁹

c) Tahap Penelitian

Tahap terakhir yaitu tahap pelaksanaan penelitian, tahap pengkajian harus dilakukan secara teliti setelah itu peneliti siap melakukan penelitian menggunakan metode

⁴⁹ M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: BPFE, 1995), hal. 3

pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti, diantaranya adalah sebagai berikut :

a) Observasi

Observasi adalah kegiatan mengamati dan proses pencatatan terkait apa saja yang terjadi di lapangan. Observasi juga mengamati fenomena-fenomena sosial ataupun perubahan tingkah laku.⁵⁰ Dalam penelitian ini peneliti mengamati dan meneliti bagaimana proses perubahan perilaku yang dialami oleh konseli dan juga lingkungan sekitar konseli.

Dalam kegiatan observasi ini, peneliti menemukan beberapa kegiatan dan perilaku keseharian konseli yang sebenarnya, selain itu peneliti juga mengamati bagaimana lingkungan sekitar konseli dan teman-teman yang cukup akrab dengan konseli. Peneliti juga mengamati bagaimana respon, mimik wajah dan gesture tubuh konseli ketika di wawancara secara langsung.

b) Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan tanya jawab secara langsung oleh peneliti dengan subjek penelitiannya.⁵¹ Wawancara biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih, yaitu ada pihak pencari data

⁵⁰ Joko, Subagyo. "Metode Penelitian dalam teori dan praktek." *Jakarta: PT. Rineka Cipta* (2004), hal. 63

⁵¹ Nisa, Mir'atun. "MANAJEMEN WAKTU SANTRI TAHFIDZ DAAR AL-FURQON DESA JANGGALAN KECAMATAN KOTA KABUPATEN KUDUS (KAJIAN SURAH AL-ASHR DALAM TAFSIR AL-MISBAH)." PhD diss., IAIN KUDUS, 2019.

(penanya) dan pihak kedua sebagai sumber data (narasumber).⁵² Wawancara dilakukan bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi dari para informan terkait hal yang ingin diteliti dan mengeksplorasi terhadap isu tersebut.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan jenis wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang dilakukan tidak dengan pedoman wawancara yang sudah disusun secara terstruktur. Dari kegiatan wawancara ini peneliti melakukan asesmen langsung dengan konseli terkait latar belakang keluarga, pendidikan, agama dan lain sebagainya. Peneliti juga menanyakan apa permasalahan konseli dan apa hal yang membuat konseli merasa dirinya tidak produktif dan hidupnya seperti tidak teratur.

Selain melakukan wawancara dengan konseli, peneliti juga melakukan wawancara dengan teman-teman terdekat konseli untuk meminta pendapat bagaimana perilaku konseli selama ini. Menurut teman konseli, konseli sebenarnya tipikal individu yang rajin tapi terkadang ia seringkali meremehkan waktu dan terlalu santai apalagi selama kuliah *online* ini.

c) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan proses pengumpulan data berupa foto-foto, dokumen-dokumen penting yang berkaitan dengan penelitian.⁵³ Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan beberapa dokumentasi berupa biodata konseli dan *significant other*, laporan proses

⁵² Sutoyo, Anwar. "Pemahaman Individu: Observasi, Ceklis, Interview, Kuesioner, Sosiometri." (2014), hal. 123

⁵³ Herdiansyah, Haris. "Metode penelitian kualitatif [Qualitative research methods]." *Jakarta: Salemba Humanika* (2011), hal. 123

konseling, dan foto-foto ketika proses dilakukannya konseling.

F. Teknik Validitas Data

Setelah data penelitian terkumpul langkah selajutnya yaitu melakukan validitas data agar data yang didapatkan terpercaya valid dan reliabel. Bukti validitas data ini ditentukan dan disetujui oleh subjek penelitian. Agar mendapatkan hasil data yang terpercaya dan optimal perlu dilakukam beberapa cara, yaitu:

a) Perpanjangan Keikutsertaan

Partisipasi peneliti ini saat mengumpulkan data sangat menentukan kredibilitas data yang diperoleh. Keikutsertaan di lokasi penelitian tersebut sangat berarti dan juga butuh waktu yang tidak singkat perlu melakukan penelitian langsung dilapangan hingga data tersebut jenuh.⁵⁴

b) Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan yaitu menentukan ciri-ciri ataupun gejala-gejala apa saja yang terlihat di lokasi penelitian, ketekunan pengamatan ini harus dilakukan agar data yang diperoleh dapat dipercaya dan dapat dipertanggung jawabkan.

c) Triangulasi

Triangulasi merupakan sebuah teknik pemeriksaan data dengan melakukan pengecekan dan perbandingan dari data yang sudah didapatkan. Setelah peneliti mendapatkan data-data tersebut peneliti melakukan pengecekan ulang dengan membandingkan dari berbagai sumber misal, metode, teori dll.⁵⁵

⁵⁴ Moleong Lexy, J. "Metode Penelitian Kualitatif,(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), Cet. 1 M." *Suqi Amin dan Hasan Ali Utbah, Al-Mu'jam Al Wasit, Juz I,(Kairo: Darul Kutub, 1982). Narwani Sri (2011), hal.327*

⁵⁵ Ibid, hal. 330

G. Teknik Analisis Data

Setelah data sudah didapatkan dari berbagai sumber, lalu tahap selanjutnya yaitu menganalisis data. Ada tiga jalur atau tahap dalam menganalisis data kualitatif yaitu adalah sebagai berikut:

a) Reduksi data

Reduksi data merupakan sebuah proses menganalisis dengan menyeleksi, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak sesuai dan mengorganisasikan data.

b) Penyajian data

Penyajian data adalah proses dimana seluruh data dikumpulkan lalu disusun sehingga setelah itu dilakukan penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan untuk memudahkan dalam memahami data yang diperoleh berdasarkan apa saja yang terjadi selama penelitian berlangsung.

c) Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir yang merupakan penarikan kesimpulan dari data-data yang sudah didapatkan dan melalui proses analisis data.⁵⁶

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵⁶ Dina Fatma Andriyani, *Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif 1*, Academia

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang saat ini menempuh studi di salah satu Perguruan Tinggi di Surabaya. Konseli merupakan seorang anak perempuan pertama (anak sulung) yang berasal dari daerah Banyuwangi dan saat ini konseli bertempat tinggal di sebuah kost yang berada di daerah Jemurwonosari Gg Lebar Wonocolo Surabaya. Wonocolo merupakan sebuah kecamatan yang berada di daerah Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur.

1. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang ahli dibidang konseling atau penyuluhan yang memiliki keahlian untuk membantu konseli dalam memecahkan masalahnya. Dalam penelitian ini konselor yang juga merupakan peneliti ini adalah seorang mahasiwi semester akhir jurusan bimbingan konseling islam yang sedang menempuh studi di Perguruan Tinggi UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Adapun biodata lengkap dari konselor ialah sebagai berikut.

Nama	: Syifa Hayati
NIM	: B53218064
Prodi/Fakultas	:Bimbingan Konseling Islam / Dakwah dan Komunikasi

Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 1 Desember 1998
Umur : 23 tahun
Agama : Islam
Status : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :
TK : TK Al-Abror Slipi Jakarta Barat
SD/MI : MI Al-Ihsan Slipi Jakarta Barat
SMP/MTs : Pondok Pesantren Mirqot
Ilmiah Al-Itqon Cengkareng Jakarta Barat
SMA/MA : Pondok Pesantren Mirqot
Ilmiah Al-Itqon Cengkareng Jakarta Barat

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang sedang menghadapi masalah dan memerlukan bantuan dari seorang ahli yakni konselor untuk membantu memecahkan masalahnya. Adapun yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berumur 22 tahun yang sedang menempuh studi di salah satu perguruan tinggi di Surabaya. Konseli adalah anak perempuan pertama (sulung) yang berasal dari kota Banyuwangi. Adapun biodata lengkap dari konseli adalah sebagai berikut.

1) Biodata Konseli

Nama : Lala (Nama disamarkan)
TTL : Banyuwangi, 1 Mei 1999
Usia : 22 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Riwayat Pendidikan :

TK : TK Aisyah ABA 6
SD : SDN 5 JAMBEWANGI
SMP : SMPN 1 GENTENG
SMA : SMAN 2 GENTENG

Nama Ibu : Ningsih (Nama disamarkan)
Pekerjaan Ibu : Ibu rumah tangga
Nama Ayah : Pak Rosyid (Nama disamarkan)
Pekerjaan Ayah : Wiraswasta
Jumlah Saudara : 2 (Dua)

2) Latar Belakang Keluarga

Lala adalah seorang perempuan yang berasal dari Banyuwangi. Lala merupakan anak sulung (pertama) dari kedua pasangan atau orang tua yang juga berasal dari Banyuwangi. Ayahnya bernama Pak Rosyid dan Ibunya bernama Ibu Ningsih. Lala juga memiliki seorang adik perempuan yang bernama Fina. Saat ini Fira adiknya juga sedang menempuh pendidikan di salah satu Perguruan tinggi di daerah Jember. Pak Rosyid (Ayah Lala) saat ini bekerja sebagai Wiraswasta di daerah Banyuwangi, sedangkan ibunya menjadi ibu rumah tangga.

Keluarga Lala begitu harmonis, Lala pun dekat dengan Ibu, Ayahnya dan Adiknya. Ketika berada di Surabaya pun hampir setiap hari Lala telponan dengan Ibunya menceritakan apapun yang ia lalui setiap harinya. Lala juga dekat dengan adiknya dan sering

berkomunikasi chat di *whatsapp*. Sejak kecil Lala juga mendapatkan didikan yang cukup tegas dari kedua orang tuanya.

Dirumah Lala merupakan anak yang mandiri dan selalu menjadi andalan, karena ia merupakan anak pertama yang biasanya menjadi tuntutan dari sebuah keluarga. Namun, terkadang sifatnya yang terkadang suka bangun kesiangan membuat ibunya sedikit kesal.karena kebiasaannya yang suka bergadang dan pengelolaan waktunya yang kurang baik membuat ia terlihat kurang disiplin. Padahal sebetulnya Lala merupakan individu yang rajin dan disiplin. Hal ini mulai berubah ketika datangnya pandemi covid-19.

3) Latar Belakang Kepribadian Konseli

Lala adalah seorang anak yang ceria. Lala juga terkenal *humble* dengan teman-temannya yang lain. Tak heran ia memiliki banyak teman dan kenalan. Interaksi sosialnya pun sangat bagus sehingga ia mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Bahkan tukang jualan makanan di beberapa tempat pun mengenalnya, karena setiap membeli Lala dengan gaya *humble* nya mengobrol dengan santai.

Namun, ada beberapa kebiasaan konseli yang kurang bagus yaitu bangun siang, sering begadang, dan lain sebagainya. Hal ini terjadi karena kepribadian konseli yang kurang mampu mengelola waktu dengan baik. Apalagi, ketika di *kost* ia melakukan segala hal dengan bebas dan tidak teratur, karena ia merasa ketika dikost tidak ada yang mengomelinya. Bahkan ia juga sering kali menunda-nunda dan sholat dan mengerjakan tugasnya yang akhirnya ia mengerjakan di

akhir pengumpulan dan berujung dia harus bergadang untuk menuntaskan pekerjaannya.

4) Latar Belakang Pendidikan

Sejak kecil Lala merupakan anak yang aktif, ceria dan juga berbakat. Karena dari sejak SD ia sudah aktif mengikuti lomba, Lala pun ketika SD pernah mengikuti lomba Lari.

Tak hanya itu, Lala pun sangat suka sekali dengan pelajaran Fisika, hal ini membuatnya ketika SMA mau masuk jurusan IPA, namun sayangnya ketika ia masuk sekolah jenjang SMA dia tiba-tiba masuk jurusan bahasa. Meskipun demikian, ini tak mengurangi rasa sukanya terhadap mata pelajaran Fisika, walaupun jurusan bahasa ternyata Lala dipilih untuk mengikuti Lomba Olimpiade Fisika. Dan saat ini Lala sedang menempuh studi di salah satu Perguruan Tinggi di Surabaya dengan jurusan Komunikasi Penyiaran Islam.

5) Latar Belakang Agama

Dalam keluarga Lala, bagi Lala Ibunya adalah guru pertamanya, karena ibunya lah yang pertama kali mengenalkan agama kepadanya. Menurut ingatannya dahulu Ibunya yang selalu mengajarkannya mengaji, karena saat ia kecil ayahnya tidak dirumah karena kerja di Luar Negeri yaitu Malaysia, hal itu membuatnya jarang sekali bertemu ayahnya.

2. Deskripsi Masalah

Masalah adalah suatu hal yang tentu semua orang memilikinya. Hidup tanpa adanya masalah mungkin ibarat masakan dengan tanpa garam yang hambar dan tak sedap

untuk dimakan. Hal serupa juga dialami oleh konseli yang mempunyai masalah dengan pengelolaan waktunya. Konseli yang juga saat ini seorang mahasiswa akhir seringkali kewalahan dan merasa tidak teratur dalam kesehariannya.

Hal ini berawal dari datangnya pandemi covid-19 yang memberikan dampak yang signifikan pada semua orang, begitupun terhadap konseli. Datangnya pandemi covid-19 yang melanda Indonesia mengubah segala aktifitas serba online dan diharuskan untuk tetap *stay safe* dirumah. Kuliah online, kegiatan organisasi online, *work from home* dan lain sebagainya. Jadi dari sini konseli mulai meremehkan waktu, seperti bangun siang, jarang mandi, makan tidak teratur, sering begadang, berlebihan dalam bermain *gadget* bahkan hingga larut malam dan lupa waktu. Akhirnya hal ini berlanjut dan menjadi kebiasaan buruk hingga sekarang.

Konseli merupakan mahasiswa yang aktif, tak jarang ia juga memiliki banyak kegiatan dan tugas baik tugas kuliah maupun tugas organisasi. Meskipun saat ini pandemi covid-19 masih melanda, kegiatannya juga lumayan cukup banyak dan ia juga sedang magang di salah satu Yayasan di daerah Surabaya bersama teman-temannya. Dengan banyaknya kegiatan dan tugas membuatnya sibuk sekali dan kesulitan dalam membagi waktu. Tak jarang ia juga suka lupa bahwa memiliki beberapa *dateline* tugas yang harus ia tuntaskan, yang akhirnya Lala mengerjakan di akhir pengumpulan dan begadang hingga larut malam, bahkan tak jarang Lala tidur ketika mendekati waktu shubuh dan setelah itu bangun kesiangan.

Pola kebiasaan ini menjadi kendala Lala dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Kata-kata penyesalan pun seringkali terucap dari lisannya karena ia juga sering telat. Tak hanya itu dalam segi ibadah Lala juga sering melaksanakan sholat di akhir waktu bahkan mau habis, terlebih jika sholat shubuh ia sering melewatkan waktu karena akibat dari begadang dan bangun kesiangan.

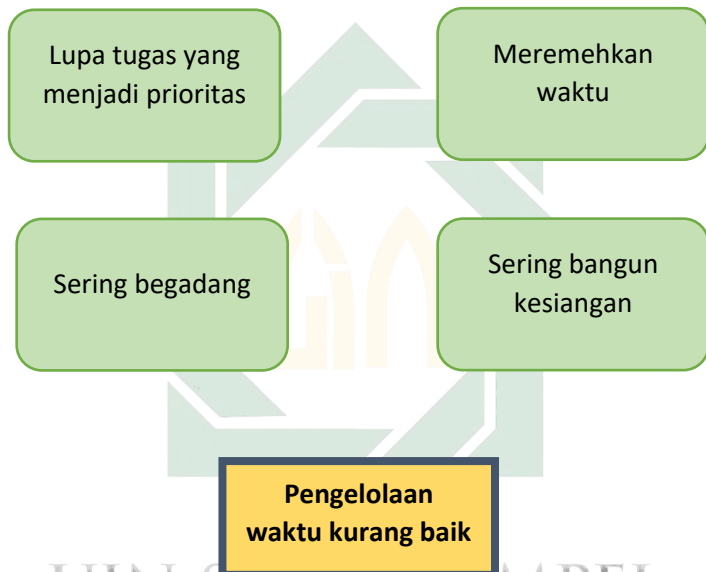
Hal ini membuatnya terlihat selalu gupuh atau terburu-buru dalam segala hal. Namun, terkadang Lala juga sering terlena bermain gadget hingga berjam-jam bahkan sampai larut malam dan akhirnya begadang. Padahal ia memiliki beberapa tugas yang perlu dikerjakan namun ia tetap santai dan asyik bermain gadget dan mengulur-ngulur waktu untuk mengerjakan tugas-tugasnya.

Berdasarkan data yang bersumber langsung dari konseli, Lala mengatakan bahwa ia mengeluh bahwa dirinya bingung membagi waktu, ia juga sering terburu-buru dan merasa kurang produktif. Lala juga terkadang merasa santai dalam meremehkan waktu, namun pada akhirnya ia menyesal karena hal tersebut tapi ia pun tetap demikian.

Berdasarkan data dari beberapa teman konseli (*significant other*), Lala sering kali bangun kesiangan dan telat sholat subuh karena Lala begadang dan baaru tidur jam 3 pagi. Ketika dibangunkan pun agak sulit karena Lala sangat mengantuk sekali, yang akhirnya teman-temannya pun angkat tangan dan menyerah untuk membangunkannya. Tak hanya itu menurut salah satu temannya pun Lala suka lupa waktu ketika sudah asyik bermain gadget dan Lala juga sering mengerjakan tugas di

akhir-akhir waktu pengumpulan karena ia lupa mengerjakan tugasnya. Menurut teman-temannya Lala terlalu santai dan terbiasa meremehkan waktu, ia perlu dilatih bagaimana mengelola waktu dengan baik agar dapat mengoptimalkan waktunya.

Gambar 4. 1
Skema Masalah Konseli



Tabel 4. 1**Catatan Perilaku Konseli Sebelum Proses Konseling**

No	Hari/Tanggal	Perilaku	Sumber
1	Senin, 30 Agustus 2021	Konseli bangun kesiangan dan hampir seharian asyik bermain <i>gadget</i>	Observasi langsung
2	Jum'at, 10 September 2021	Konseli begadang mengerjakan deadline laporan KKN	Observasi langsung
3	Jum'at, 17 September 2021	Konseli seharian di kamar dan shalat zuhur hampir di akhir waktu	Observasi langsung
4	Rabu, 6 Oktober 2021	Konseli lupa mengerjakan tugas	Wawancara dengan teman konseli
5	Kamis, 14 Oktober 2021	Konseli bangun jam 12 siang	Informasi dari teman konseli
6	Jum'at, 22 Oktober 2021	Konseli mengerjakan hal lain padahal dia memiliki tugas yang lebih prioritas	Observasi langsung

7	Selasa, 2 November 2021	Konseli bergadang dan baru tidur jam 3 pagi	Informasi dari teman konseli
8	Rabu, 10 November	Konseli belum mengerjakan revisian padahal sudah melewati batas waktu	Informasi dari teman konseli

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu pada Individu Dewasa Awal di Wonocolo Surabaya

Selaras dengan metode dan jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, maka hasil penelitian yang akan dipaparkan pun berupa data deskriptif bukan berbentuk angka. Data-data ini dikumpulkan oleh peneliti dari berbagai sumber dengan berbagai macam teknik pengumpulan data yaitu, data dari hasil wawancara, data dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dari bulan September hingga bulan Desember.

Dari data-data yang telah diperoleh oleh peneliti tersebut akan dideskripsikan melalui fokus penelitian yaitu, membantu konseli dalam mengatasi permasalahan dalam pengelolaan waktu melalui terapi behavior dengan teknik *self management*.

Dalam proses Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu pada Individu

Dewasa Awal ini konselor melakukan penyesuaian jadwal waktu dan tempat dengan konseli dan *significant other* ketika ingin bertemu atau melakukan wawancara, hal ini dilakukan untuk mempermudah proses konseling. Adapun tahap atau langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan tahap awal yang perlu dilakukan oleh seorang konselor dalam proses konseling. Pada tahap ini konselor mencari tahu tentang apa permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli dan apa inti masalahnya, tak hanya itu konselor juga perlu mengamati gejala-gejala apa saja yang muncul dalam diri konseli. Pada tahap ini juga peneliti melakukan pengumpulan data sebanyak-banyaknya dari konseli dan *significant other* atau orang-orang terdekat konseli yang terkait dengan penelitian ini.

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data dari para informan dan observasi lingkungan sekitar konseli, akhirnya peneliti menemukan penyebab permasalahan itu terjadi yaitu karena kurangnya pemahaman dalam diri konseli tentang pentingnya pengelolaan waktu yang baik dan benar. Identifikasi masalah ini dilakukan oleh konselor bertujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Hal ini pun bisa terlihat dan diamati dari sikap dan perilaku konseli yang diperlihatkannya sehari-hari.

Sebelum melaksanakan tahap ini dan proses konseling, konselor dan konseli berdiskusi untuk mengatur jadwal pertemuan terlebih dahulu untuk membangun kedekatan dan *trust* guna untuk mempermudah berjalannya proses konseling ini, hal ini dilakukan bertujuan agar konseli dapat percaya, nyaman dan mau terbuka terhadap permasalahan yang sedang konseli hadapi. Tak hanya kepada konseli, konselor juga melakukan hal demikian terhadap *significant other* atau orang-orang terdekat konseli. Adapun data-data yang sudah didapatkan berikut akan dipaparkan dibawah ini.

1) Data dari konseli

Tabel 4. 2 Data dari Konseli

No	Hari/Tanggal	Informasi	Sumber
1	Jumat, 01 Oktober 2021 (Pertemuan 1)	Pada pertemuan pertama, konselor menanyakan kabar dengan upaya untuk membangun pendekatan dan kepercayaan dengan upaya agar konseli nyaman dan percaya untuk membagi cerita dan permasalahan yang sedang konseli alami. Selain itu konselor juga	Lala (Konseli)

		membuat kesepakatan bersama konseli untuk memastikan kembali apakah konseli bersedia dan sukarela menjadi kliennya dan Lala sebagai konseli pun menyetujuinya. Lalu, konselor pun memberikan waktu untuk mempersilahkan konseli bercerita. Menurut penuturan dari konseli bahwa ia merasa dirinya tidak produktif. Hal ini berawal ketika pandemi covid-19 melanda dan hampir seluruh kegiatannya menjadi serba online. Hal ini membawa dampak yang sangat signifikan bagi Lala. Semenjak kegiatan online tersebut ia menjadi lebih santai dan selalu meremehkan waktu. Seringkali	
--	--	---	--

		juga ia terlena dan asyik bermain <i>gadget</i> hingga berjam-jam bahkan sampai larut malam. Padahal ia pun tau bahwa ia memiliki tugas yang perlu ia tuntaskan, namun ia memilih bermain <i>gadget</i> dan akhirnya ia gugup dan tergesa-gesa ketika <i>dateline</i> tugas sudah semakin mepet. Kata Lala, dia juga seringkali bangun kesiangan karena malamnya bergadang dan baru tidur ketika jam 3 pagi. Dan tak jarang badannya pun menjadi sakit-sakit karena sering begadang.	
2	Kamis, 7 Oktober 2021	Pertemuan kali ini seperti biasa proses konseling berlangsung. Lalu konseli mulai bercerita kembali tentang aktifitas kesehariannya	Lala (Konseli)

		beberapa hari kemarin, bahwa Lala menuturkan dirinya beberapa hari lalu telat pergi ke tempat magang karena ia bangun kesiangan. Dan dia pun menjadi tergesa-gesa dan ada beberapa barang yang seharusnya ia bawa tapi Lala lupa untuk membawanya. tak hanya itu Lala pun baru ingat bahwa ada tugas yang belum ia tuntaskan karena semalaman ia mengobrol dengan teman-temannya dan bermain <i>gadget</i> hingga larut malam.	
3	Sabtu, 16 Oktober 2021	Pada pertemuan ketiga ini konselor dan konseli bertemu di salah satu kafe yang dekat dengan kost konseli. Konselor juga kembali menanyakan kabar	Lala (Konseli)

		dari konseli dan mempersilahkan konseli untuk bercerita dan mengungkapkan perasaannya. Konseli bercerita bahwa dirinya masih sering bangun kesiang, begadang, melupakan hal-hal penting yang seharusnya menjadi prioritasnya, hal ini membuatnya sangat menyesal dan mau merubah kebiasaan buruknya.	
--	--	--	--

2) Data dari teman kost konseli

Tabel 4. 3 Data dari Significant Other

No	Hari/Tanggal	Informasi	Sumber
1	Rabu, 29 September 2021	Berdasarkan informasi yang didapatkan dari teman dekat konseli di kost bahwa konseli sering sekali bangun siang	Teman kost konseli

		karena konseli juga sering begadang di malam harinya. Alhasil membuat konseli bangun kesiangan dan menjadi terburu-buru menjalankan aktifitasnya karena sudah telat dan mepet. Menurut temannya, konseli memiliki kebiasaan yang terlalu santai dan selalu meremehkan waktu.	
2	Senin, 4 Oktober 2021	Informasi yang serupa juga didapatkan dari teman kamar kost konseli yang tau dengan baik bagaimana kebiasaan konseli. Terkadang konseli bisa sampai seharian didalam kamar rebahan dengan	Teman kamar kost konseli

		asyik bermain <i>gadgetnya</i> .	
3	Sabtu 9 Oktober 2021	Konselor melakukan wawancara dengan salah satu teman magang konseli, bahwa konseli pernah beberapa kali hampir telat datang ke tempat magang. Selain itu konseli juga pernah mengeluh bahwa badannya sakit karena begadang semalaman mengobrol dengan teman-teman kost nya hingga lupa waktu.	Teman magang konseli

3) Kesimpulan dari Hasil Wawancara

Berdasarkan deskripsi hasil wawancara yang telah diperoleh langsung dari sumber data yaitu konseli dan *significant other*, Maka konselor dapat mengetahui apa saja faktor-faktor yang menjadi penyebab pengelolaan waktu konseli berantakan atau tidak teratur, padahal seharusnya di usianya yang sudah dewasa ini ia

sudah mampu melakukan perencanaan dengan baik. Selain itu konselor dapat mengetahui gejala apa saja yang konseli tampakan. Dalam hal ini konselor lakukan guna untuk mempermudah dan menentukan bagaimana langkah selanjutnya untuk membantu memecahkan masalah konseli. Adapun penyebab-penyebabnya adalah sebagai berikut.

- a) Kurang memahami pengelolaan waktu dengan baik
- b) Melupakan prioritas utama karena mengerjakan hal yang lain
- c) Terlalu santai
- d) Meremehkan dan sering menyalahgunakan waktu
- e) Kurang disiplin kepada diri sendiri

Adapun gejala-gejala yang tampak yaitu sebagai berikut.

- a) Sering lupa bawa barang tertentu
- b) Sering terburu-buru
- c) Badan sakit karena sering begadang
- d) Sering mengeluh

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan sebuah tahapan dimana setelah mendapatkan beberapa data dan mengidentifikasi permasalahan tersebut dengan melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli dan wawancara dengan *significant other* konselor mendapatkan beberapa data dan mengetahui faktor-

faktor penyebab permasalahan konseli. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah diperoleh konselor adalah sebagai berikut.

Adapun penyebab-penyebabnya adalah sebagai berikut.

1. Kurang memahami pengelolaan waktu dengan baik
2. Melupakan prioritas utama karena mengerjakan hal yang lain
3. Terlalu santai
4. Meremehkan dan sering menyalahgunakan waktu
5. Kurang disiplin kepada diri sendiri

Adapun gejala-gejala yang tampak yaitu sebagai berikut.

1. Sering lupa bawa barang tertentu
2. Sering terburu-buru
3. Badan sakit karena sering begadang
4. Sering mengeluh

Dari hasil diatas perilaku konseli yang kurang baik dalam pengelolaan waktu perlu diperbaiki dan dilatih agar konseli dapat memanfaatkan waktunya dengan baik dan beraktifitas secara optimal. Hal ini juga perlu adanya keinginan dari konseli sendiri dan untuk konsisten dalam menjalani proses ini untuk mengurangi perilaku-perilaku atau kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik tersebut.

c. Prognosis

Setelah konselor mengetahui dan menetapkan permasalahan yang sedang dialami konseli, lalu langkah selanjutnya adalah melakukan prognosis atau prognosa. Prognosis adalah sebuah langkah dimana konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan diterapkan untuk membantu konseli mengatasi masalahnya.

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan kesiimpulan yang telah diperoleh dari tahap sebelumnya identifikasi masalah dan diagnosa, dengan ini konselor menetapkan bahwa permasalahan konseli adalah pengelolaan waktunya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya pemahaman konseli tentang bagaimana mengelola waktu dengan baik, terlalu santai, meremehkan waktu. Hal-hal tersebutlah yang akhirnya membuat aktifitas konseli tidak terkontrol dan teratur. Oleh karena itu konselor menetapkan untuk menggunakan terapi behavior dengan teknik *self management* sebagai pengontrol konseli agar kehidupan sehari-seharinya lebih terencana dan lebih optimal.

d. Treatment atau Terapi

Setelah tahap identifikasi masalah, diagnosa, dan prognosa yang telah menetapkan masalah dan terapi apa yang akan digunakan dan sesuai dengan masalah dan kondisi konseli, langkah selanjutnya yang akan konselor lakukan adalah melakukan treatment atau terapi. Treatment sendiri adalah sebuah proses

pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah. Berdasarkan hal-hal yang sudah dipaparkan sebelumnya bahwa konselor akan menggunakan terapi behavior dengan teknik *self management* sebagai treatment yang akan diberikan kepada konseli. Tahap treatment merupakan tahap yang sangat penting dalam proses konseling, karena pada tahap inilah untuk mengetahui bagaimana dan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu konseli untuk mengatasi masalahnya.

Dalam tahap treatment ini ada empat tahap yang perlu dilaksanakan dalam menerapkan terapi behavior dengan teknik *self management*, hal ini dilakukan untuk melatih konseli mengendalikan dirinya dalam mengelola waktunya. Adapun penjelasan dari tahap-tahapnya ialah berikut ini.

- 1) *Self monitoring* (Pemantauan diri) yaitu dimana konseli mengamati dirinya sendiri dan mencatat apa saja tingkah laku atau perilakunya yang diubah (pikiran, perasaan, dan tindakan). Hal ini juga dibutuhkan keinginan niat dan tekad yang kuat dari konseli agar tetap konsisten menjalani proses tersebut.

Pada tahap ini sebelumnya konselor memberikan penjelasan dan pemahaman apa itu terapi behavior dan teknik *self management*. Hal ini dilakukan agar konseli dapat memahami dan mempermudah proses berjalannya konseling. Setelah itu konselor memastikan kembali tentang kesiapan konseli untuk menjalani treatment ini,

karena dalam proses ini perlu adanya kemantapan hati dan konsistensi upaya untuk mengubah perilaku yang sebelumnya kurang baik menjadi lebih baik.

Lalu, sesuai dengan tahap ini konselor meminta konseli untuk mengamati dirinya sendiri dan mencatat apa saja tingkah lakunya yang kurang baik tersebut yang mau diubah baik berupa pikiran, perasaan maupun tindakan.

- 2) *Stimulus control* yaitu tahap perencanaan dan juga memerlukan perencanaan dari lingkungan sekitar yang dimana konseli membuat *schedule* harian untuk melatih dan konsistensi konseli.

Setelah itu, konselor meminta konseli membuat perencanaan berupa *schedule* keseharian dan ibadah sholat, hal ini dilakukan sebagai upaya perencanaan dan pengontrolan pada diri konseli. Pada proses ini juga sangat diperlukan konsistensi dalam diri konseli untuk menjalaninya. Konselor juga memberikan arahan kepada konseli untuk memasang alarm agar dirinya tidak lupa dengan *schedule* yang telah ia buat, selain itu konseli juga meminta bantuan teman-teman kost nya untuk membantunya.

- 3) *Self reward* yaitu tahap penguatan positif atau pemberian hadiah, jadi jika perencanaan yang sudah dibuat tercapai konseli berhak mendapat sebuah hadiah untuk dirinya sendiri, hal ini dilakukan agar konseli lebih bersemangat dalam

mencapai target-target yang sudah ia rencanakan dan meningkatkan konsistensi konseli

Setelah kedua tahap tersebut, selanjutnya adalah tahap *self reward* yaitu dimana konseli memberikan hadiah kepada dirinya sendiri karena sudah berhasil melaksanakan apa yang sudah ia rencanakan sebelumnya. Hal ini sebuah penguatan positif agar konseli lebih semangat lagi dan meningkatkan konsistensi pada dirinya yang sudah mencapai targetnya. Disini konseli memilih jalan-jalan ke tempat yang ingin ia kunjungi dan membeli makanan kesukaanya yaitu es krim.

- 4) *Self as model* yaitu dimana konseli menjadikan dirinya sendiri sebagai model, hal ini bertujuan agar konseli dapat melihat dirinya sendiri dalam menampilkan tujuan perilaku yang dirubah

Pada tahap ini konseli menjadi model utamanya, maksudnya konseli menjadikan dirinya sendiri sebagai model. Konseli sendiri yang akan memilih mau menjadi model seperti apa yang ia inginkan dalam menampilkan tujuan perilakunya yang akan dirubah. Disini Lala sebagai konseli mau menjadi model yang disiplin terhadap waktu, lebih produktif, memiliki perencanaan yang baik.

Hal yang ingin dirubah

1. Bangun pagi tepat waktu
2. Menunda pekerjaan
3. Begadang

Schedule 1 Minggu

No	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
1.	Bangun 06.33	Bangun 07.00	Bangun 06.00	Bangun 08.00	Bangun	Bangun	Bangun
2.	Ke atm bayar uang kosan	Konsul sama ayah	Jemput adik di stasiun	Nyuci baju	Chat narsum penelitian 2	Wawancara Penelitian 2	Wawancara Penelitian 2 (munggu dibls)
3.	Ngerjain revisi kedua skripsi	Ngerjain revisi kedua skripsi	Ngirim revisi ke dospem	Ngerjain revisi 3 yg dikirim dospem	Nyuci mukna	Healing jalan-jalan	Menulis hasil wawancara
4.	Checkout shoppe	Chat narsum penelitian 1	Print surat penelitian	Mindah file skripsi dan wawancara dari hp dan laptop adek	Menulis hasil wawancara	Beli tiket KAI & Swab	Beli tiket KAI & Swab
5.	Nonton youtube	Checkout shoppe	Wawancara Penelitian 1	Ngisi survei yg dikirim temen sekelas	Ngerjain revisi 3 yg dikirim dospem	Menulis hasil wawancara	Pulang ke Sby
6.		Nonton youtube	Baca novel	Mintol ke lina untuk ngambilin pakean shopee	Buka link shoppe kertas buket		

Reward diri sendiri

1. Makan
2. Jalan-jalan
3. Nonton youtube
4. Drakor

Tolak ukur

1. Bisa menjadi morning person biar pas kerja dan jadi ibu rumah tangga tidak kesiangan teruss
2. Kalau ada pekerjaan baik hal yang sepele dan penting pun harus dikerjakan segera dikerjakan
3. Tidak begadang lagi
4. Tidak selalu mengatakan "Iya" terhadap apapun hanya karena kasihan, jika memang keberatan langsung ditolak saja jangan diterima

Gambar 4. 2 Catatan Proses Konseling (Treatment)

e. Evaluasi dan *follow up*

Pada tahap ini konselor dan konseli melakukan pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 31 Desember 2021 hari Selasa di sebuah kafe dekat dengan kost konseli. Langkah selanjutnya setelah treatment yaitu evaluasi dan follow up, dimana konselor menindaklanjuti proses konseling dan mengetahui sejauh mana keberhasilan dari hasil treatment yang sudah dilaksanakan sebelumnya.

Dalam evaluasi dan follow up juga konselor dapat mengetahui bagaimana perubahan perilaku yang dapat dilihat dan diamati dari keseharian dan aktifitas konseli setelah dilakukannya proses konseling. Berikut ialah tabel perilaku konseli setelah proses konseling.

Tabel 4. 4 Perilaku Konseli

No	Hari/Tanggal	Perilaku		Sumber
		Sebelum	Sesudah	
1	Senin, 20 Desember 2021	Konseli bangun kesiangan dan hampir seharian asyik bermain <i>gadget</i>	Konseli sudah bangun di pagi hari dan langsung bangkit dari tempat tidurnya untuk mandi dan	Teman kamar konseli

			beraktifitas	
2	Selasa, 21 Desember 2021	Konseli sehabian di kamar dan shalat zuhur hampir di akhir waktu	Konseli sholat zuhur di awal waktu	konseli
3	Rabu, 22 Desember 2021	Konseli begadang mengerjakan deadline tugas KKN	Konseli sudah jarang begadang hingga larut malam	Teman kost konseli
4	Kamis, 23 Desember 2021	Konseli lupa mengerjakan tugas PPL	Konseli sudah menuliskan apa saja tugasnya yang perlu dikerjakan	Konseli
5	Jum'at, 24 Desember 2021	Konseli bangun jam 12 siang	Konseli sudah mulai terbiasa bangun pagi	Konseli
6	Sabtu, 25 Desember 2021	Konseli mengerjakan hal lain padahal dia	Konseli sudah menuliskan apa saja	Konseli

		memiliki tugas yang lebih prioritas	prioritasnya dan tugas apa saja yang terlebih dahulu dikerjakan	
7	Minggu, 26 Desember 2021	Konseli bergadang dan baru tidur jam 3 pagi	Konseli sudah jarang begadang hingga larut malam maksimal tidur jam 22.30 malam	Teman kost Konseli
8	Senin, 27 Desember 2021	Konseli belum mengerjakan revisian padahal sudah melewati batas waktu	Konseli sudah menuliskan apa saja prioritasnya dan tugas apa saja yang terlebih dahulu dikerjakan	Konseli

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh diatas tingkah laku konseli mengalami perubahan secara perlahan dari minggu ke minggunya setelah

dilaksanakannya proses konseling. Proses perubahan ini memang tidak dapat terlihat secara signifikan dan cepat begitu saja, namun perlu waktu dan bertahap. Hal ini didasarkan dengan pernyataan konseli yaitu :

Konseli : *“Alhamdulillah Mba, 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 bangun pagi hehe. Yaa meskipun kadang masih suka kebablasan bangun siang tapi lebih mendingan, ga terlalu siang banget sampe jam 11an. Malah alhamdulillah beberapa hari kemarin aku bisa bangun shubuh, Mba, hehe.”*

Konselor : *“Maasyaallah, syukur deh kalo begitu yaa, Mba. Ternyata usaha mba sudah mampu memberikan perubahan baik, yang penting tetap konsisten yah menjalaninya, karena insyaallah yang merasakan perubahan baik ini kan kembali ke diri Mba sendiri hehehe.”*

Dalam hal ini memang konseli dilatih untuk manajemen dan mengontrol dirinya sendiri agar mampu melawan dan meninggalkan perilakunya yang kurang baik tersebut, sehingga terbentuk kebiasaan baru dan perilaku baru yang konseli inginkan. Konselor juga menanyakan kembali kepada konseli bagaimana kondisi konseli setelah melaksanakan proses konseling ini. Lalu,

konseli mengatakan bahwa dirinya sudah mampu membedakan dan mendahulukan apa saja yang prioritas dan perlu dituntaskan 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 tidak lupa mengerjakan tugas karena saya sudah membuat list tugas yang perlu saya selesaikan”*.

2. Deskripsi Hasil Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu pada Individu Dewasa Awal di Wonocolo Surabaya

Setelah berjalannya proses konseling sesuai dengan langkah dan tahapannya, konselor mendapatkan hasil bahwa adanya perubahan perilaku pada konseli yang mengalami pengelolaan waktu kurang baik dengan terapi behavior melalui teknik *self management*. Hal ini sesuai dan didukung dengan pernyataan dan informasi langsung dari konseli dan beberapa *significant other*, bahwa konseli mengalami perubahan yang sebelumnya bangun siang sedikit demi sedikit seiring berjalannya waktu ia mampu bangun lebih pagi.

Konseli juga sudah jarang begadang hingga larut malam seperti sebelumnya. Menurut teman-temannya juga demikian bahwa konseli mengalami perubahan, meskipun perubahan ini belum sangat signifikan karena

perlu adanya konsistensi dan *follow up* untuk keberlanjutannya. Dan konseli juga bisa menjalaninya agar perubahan ini bisa menjadi *habits* atau kebiasaan agar berlangsung hingga masa yang akan mendatang.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Dalam melaksanakan proses konseling terhadap lima tahapan yang telah dilakukan oleh konselor dalam membantu konseli mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Adapun langkah-langkahnya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, evaluasi dan follow up. Setelah itu konselor melakukan analisis penelitian yang dideskripsikan dalam bentuk perbandingan antara data teori dan data empiris atau data lapangan. Berikut akan dideskripsikan dibawah ini.

Tabel 4. 5 Perbandingan Data Perspektif Teori

No	Data Secara Teori	Data di Lapangan
1	Identifikasi masalah merupakan tahap awal yang perlu dilakukan oleh seorang konselor dalam proses konseling. Pada tahap ini konselor mencari tahu tentang apa permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli dan apa inti	Berdasarkan hasil yang telah diperoleh bahwa konseli kurang memahami bagaimana pengelolaan waktu, terlalu santai, sering meremehkan waktu, dan kurang disiplin terhadap dirinya sendiri. Hal ini juga membuat dirinya sering lupa

	masalahnya, tak hanya itu konselor juga perlu mengamati gejala-gejala apa saja yang muncul dalam diri konseli. Pada tahap ini juga peneliti melakukan pengumpulan data sebanyak-banyaknya dari konseli dan <i>significant other</i> atau orang-orang terdekat konseli yang terkait dengan penelitian ini.	mengerjakan tugasnya dan terburu-buru.
2	Diagnosis adalah langkah dimana konselor menetapkan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli berdasarkan hasil data identifikasi masalah.	Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya, konselor menetapkan bahwa konseli mengalami permasalahan dalam pengelolaan waktunya.
3	Prognosis adalah sebuah langkah dimana setelah menetapkan permasalahannya, konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi seperti apa yang ingin diberikan kepada konseli.	Setelah melewati beberapa langkah, pada langkah ini konselor memilih menggunakan terapi behavior dengan teknik <i>self management</i> untuk membantu masalah yang sedang dihadapi konseli yaitu pengelolaan waktunya. Dan ada

		empat tahap yang akan dipakai dalam menerapkannya yaitu <i>self monitoring</i> , <i>stimulus control</i> , <i>self reward</i> , dan <i>self as model</i> . Hal ini dilakukan dalam upaya untuk melatih konseli dan mengontrol perilakunya.
4	<i>Treatment</i> adalah sebuah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah.	- <i>Self monitoring</i> (Pemantauan diri) konselor memastikan kembali tentang kesiapan konseli untuk menjalani <i>treatment</i> ini, karena dalam proses ini perlu adanya kemantapan hati dan konsistensi upaya untuk mengubah perilaku yang sebelumnya kurang baik menjadi lebih baik. Lalu, sesuai dengan tahap ini konselor meminta konseli untuk mengamati dirinya sendiri dan mencatat apa saja tingkah lakunya yang kurang baik tersebut yang mau diubah baik berupa pikiran, perasaan maupun tindakan.

		- <i>Stimulus control</i> konselor meminta konseli membuat perencanaan berupa <i>schedule</i> keseharian dan ibadah sholat, hal ini dilakukan sebagai upaya perencanaan dan pengontrolan pada diri konseli. Pada proses ini juga sangat diperlukan konsistensi dalam diri konseli untuk menjalaninya. Konselor juga memberikan arahan kepada konseli untuk memasang alarm agar dirinya tidak lupa dengan <i>schedule</i> yang telah ia buat, selain itu konseli juga meminta bantuan teman-teman kost nya untuk membantunya - <i>Self reward</i> Setelah kedua tahap tersebut, selanjutnya adalah tahap <i>self reward</i> yaitu dimana konseli memberikan hadiah kepada dirinya sendiri karena sudah berhasil melaksanakan apa yang sudah ia
--	--	---

		rencanakan sebelumnya. Hal ini sebuah penguatan positif agar konseli lebih semangat lagi dan meningkatkan konsistensi pada dirinya yang sudah mencapai targetnya. Disini konseli memilih jalan-jalan ke tempat yang ingin ia kunjungi dan membeli makanan kesukaanya yaitu es krim. - <i>Self as model</i> Pada tahap ini konseli menjadi model utamanya, maksudnya konseli menjadikan dirinya sendiri sebagai model. Konseli sendiri yang akan memilih mau menjadi model seperti apa yang ia inginkan dalam menampilkan tujuan perilakunya yang akan dirubah. Disini Lala sebagai konseli mau menjadi model yang disiplin terhadap waktu, lebih produktif, memiliki perencanaan yang baik.
--	--	--

5	<i>Evaluasi dan Follow up</i>	Pada langkah ini berdasarkan hasil yang telah diperoleh konselor dapat mengetahui tingkah laku konseli mengalami perubahan secara perlahan dari minggu ke minggunya setelah dilaksanakannya proses konseling. Proses perubahan ini memang tidak dapat terlihat secara signifikan dan cepat begitu saja, namun perlu waktu dan bertahap. Dan kesimpulan dari penerapan terapi behavior dengan teknik <i>self management</i> ini bahwa adanya perubahan pada diri konseli.
---	-------------------------------	---

Setelah konselor melakukan perbandingan antara data teori dan data empiris (data lapangan) yang keduanya menunjukkan tingkah laku bagaimana pengelolaan waktu dengan baik dengan menggunakan terapi behavior teknik *self management*. Dalam penerapan ini bertujuan untuk membantu konseli mengubah perilakunya yang kurang baik menjadi lebih baik. Dan melatih konseli untuk mampu mengelola waktu dengan baik dan lebih optimal dari sebelumnya.

Hal ini terbukti adanya perubahan pada diri konseli yang sebelum proses konseling kesehariannya tidak teratur, sering bangun siang, sholat diakhir waktu, dan lupa mengerjakan tugas, sekarang konseli sedikit demi sedikit sudah mulai terlatih untuk mengelola waktunya dengan lebih bijak.

Setelah melewati beberapa tahapan proses konseling dan mulai terlihatnya perubahan perilaku konseli secara bertahap hal ini dapat dikatakan bahwa proses konseling dengan terapi behavior melalui teknik *self management* berhasil untuk mengatasi permasalahan konseli. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dan observasi langsung dari konseli dan *significant other* bahwa konseli sudah mampu mengelola waktunya dan membedakan apa saja prioritasnya, selain itu konseli juga merasa lebih produktif dari sebelumnya.

Tabel 4. 6 Perbedaan Perilaku Konseli

No	Perilaku	Sebelum konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Sering meremehkan waktu			√		√	
2	Sering bangun siang			√		√	
3	Lupa mengerjakan tugas			√	√		
4	Sering begadang			√		√	

Keterangan :

- A** : Tidak Pernah
B : Jarang
C : Sering

Berdasarkan hasil tabel diatas kita dapat menyimpulkan bahwa tabel tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku pada diri konseli, secara bertahap perilaku konseli yang awalnya pengelolaan waktunya kurang baik berangsur-angsur berubah seiring berjalannya proses konseling dan pemberian treatment oleh konselor kepada konseli.

2. Perspektif Islam

Islam merupakan agama yang sempurna, dalam segala aspek sekecil apapun selalu diperhatikan, dari bangun tidur hingga tidur kembali atau dari pagi hingga malam hari. Segala nikmat yang Allah SWT berikan pun sangat tidak terhingga jumlahnya bahkan sampai tidak bisa kita hitung seperti udara atau oksigen untuk bernafas, kedipan mata yang setiap detik, dan tentunya waktu yang terus menerus bergulir dengan sangat cepat sehingga kita tidak menyadarinya.

Menurut pendapat dari Humes, Pengelolaan waktu atau *time management* merupakan seni mengatur, mengorganisasi, menjadwalkan, serta menganggarkan waktu seseorang untuk menghasilkan aktifitas yang lebih

efektif dan produktif.⁵⁷ Karena waktu merupakan hal yang sangat berharga dan tidak akan bisa diputar ulang kembali, seperti sebuah pepatah yaitu “kesempatan tak akan datang dua kali”. Maka dari itu, kita harus memanfaatkan dan mengelola waktu dengan bijaksana agar tak ada penyesalan setelah kita melewatkan dan menyia-nyiakan waktu tersebut. Karena menyianyiakan waktu sama halnya kita menyianyiakan kesempatan yang telah Allah SWT berikan. Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah 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)*⁵⁸

Hikmah yang dapat kita ambil dari ayat tersebut bahwa orang yang mampu mengoptimalkan waktunya dengan baik berarti ia sudah mampu bersyukur dengan nikmat yang telah Allah SWT berikan kepadanya dan memanfaatkan dengan sebaik mungkin nikmat tersebut yaitu waktu.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

⁵⁷ Gea, Antonius Atosökhi. "Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien." *Humaniora* 5, no. 2 (2014), hlm. 779

⁵⁸ Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal: 189

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan dari pelaksanaan proses konseling Implementasi Terapi Behavior untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Individu Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya. Maka dapat diambil kesimpulan adalah sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya alhamdulillah berjalan dengan lancar dan perlu waktu untuk menerapkan terapinya. Adapun proses pelaksanaan konselingnya sesuai dengan langkah-langkah yang ada di dalam proses konseling yaitu, identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, evaluasi dan follow up. Dan untuk tahapan yang digunakan dalam proses *treatment* yaitu tahapan yang terdapat di teknik *self management*:
 - a) *Self monitoring*
 - b) *Stimulus control*
 - c) *Self reward*
 - d) *Self as model*
2. Hasil pelaksanaan Implementasi Terapi Behavior dengan Teknik *self management* untuk Mengatasi Pengelolaan Waktu di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wonocolo, Surabaya dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan pada konseli secara bertahap. Adapun perubahan konseli yang

berada pada tabel perubahan konseli sebelum dan sesudah konseling yaitu bahwa konseli sudah mampu mengelola waktunya, konseli juga sudah mampu membedakan prioritas utamanya yang harus dituntaskan terlebih dahulu, konseli juga secara bertahap sudah mampu bangun pagi dari pada sebelumnya. Perubahan perilaku ini akan terus terbiasa jika konseli memiliki sikap konsisten untuk menjalaninya.

B. Saran

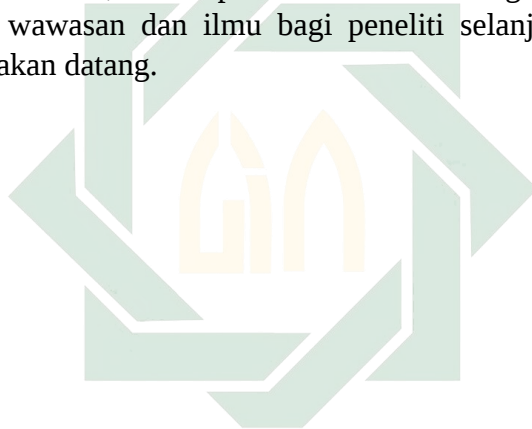
Dengan selesainya penelitian ini ada beberapa hal yang ingin disarankan oleh peneliti, adapun saran-sarannya adalah sebagai berikut.

1. Saran untuk konselor yaitu perlu meningkatkan dan memperbanyak literasinya, hal ini bertujuan untuk menambah wawasan agar lebih luas. Lalu, perlu meningkatkan skill dan praktik konseling dengan siapapun khususnya dalam hal keterampilan komunikasi konseling agar tidak terkesan kaku dan formal.
2. Saran untuk konseli yaitu semoga dengan berakhirnya proses konseling ini konseli tetap konsisten menjalani *treatmen* yang telah diberikan konselor agar mengalirnya manfaat akan ilmu yang telah diberikan dan konsisten dengan perubahan perilaku yang sudah terlihat supaya *habits* baru yang baik tersebut akan tumbuh menjadi sebuah karakter yang selaluu melekat
3. Saran kepada para pembaca umum, bagi siapapun yang membaca penelitian ini ataupun memiliki kesamaan pembahasan atau mungkin mengalami hal yang sama dengan pembahasan ini, marilah kita ambil hikmah dan sisi positif dari permasalahan yang sedang dialami

konseli bahwa sudah dijelaskan bagaimana pentingnya mengelola waktu agar terciptanya kehidupan yang teratur dan terencana.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih jauh sekali dari kata sempurna karena terkait waktu dan lain hal, maka dari itu perlu dikembangkan lagi baik dari segi referensi penelitian, pembahasan, ataupun tujuan penelitian. Namun, meskipun demikian semoga dapat menambah wawasan dan ilmu bagi peneliti selanjutnya di masa yang akan datang.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L. (2018). Intervensi psikologi Islam: Model konseling kelompok dengan teknik self-management-tazkiyatun nafs. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 75-86.
- Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- ArdiAzizi, Muhammad. Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Produktifitas Pemuda, diakses pada 25 Agustus 2021 dari <https://www.kompasiana.com/muhamad69057/5fa554428ede4878fb4fa422/pengaruh-pandemi-covid-19-terhadap-produktivitas-pemuda>
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., ... & Purwanto, A. (2020). Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self Management: Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 253-263.
- Asfar, A. M. I. T., Asfar, A. M. I. A., & Halamury, M. F. (2019). Teori Behaviorisme. Makasar: Program Doktorat Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Astutik, S. (2014). Pengantar bimbingan dan konseling. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Pressi.
- Darfiyanti, D., & Putra, M. G. B. A. (2012). Pemujaan terhadap idola pop sebagai dasar intimate relationship pada

dewasa awal: sebuah studi kasus. *Jurnal psikologi kepribadian dan Sosial*, 1(2), 53-59.

Dr, P. (2008). *Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta, Bandung.

Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.

Gea, A. A. (2014). Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien. *Humaniora*, 5(2), 777-785.

Herdiansyah, H. (2011). *Metode penelitian kualitatif [Qualitative research methods]*. Jakarta: Salemba Humanika.

Joko, S. (2004). *Metode Penelitian dalam teori dan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Kholisa, N. (2012). Hubungan manajemen waktu dengan efektivitas kerja karyawan. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1).

Moleong Lexy, J. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), Cet. 1 M. Suqi Amin dan Hasan Ali Utbah, *Al-Mu'jam Al Wasit*, Juz I, (Kairo: Darul Kutub, 1982). Narwani Sri.

Monica, M. A., & Gani, R. A. (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(2), 119-132.
- Nisa, M. A. (2019). MANAJEMEN WAKTU SANTRI TAHFIDZ DAAR AL-FURQON DESA JANGGALAN KECAMATAN KOTA KABUPATEN KUDUS (KAJIAN SURAH AL-ASHR DALAM TAFSIR AL-MISBAH) (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- Natari, D. A. M. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Body Image Pada Wanita Usia Dewasa Awal Yang Aktif Menggunakan Media Sosial Di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)).
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). Metode penelitian kualitatif. Solo: Cakra Books.
- Nurpratiwi, A. (2010). Pengaruh kematangan emosi dan usia saat menikah terhadap kepuasan penikahan pada dewasa awal.
- Pandjaitan, D. R. H. (2020). Time Management: Mengelola Karakter Mandiri Generasi Muda Indonesia di SMA Xaverius Pahoman Bandar Lampung.
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2002). Self Management Series: Control Your Life. Elex Media Komputindo.
- Purnawan, N. N., Piarna, R., & Merlinda, R. (2019). Rancang Bangun Human Resource Information System Modul Time Management. Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Teknologi Rekayasa, 2(2).

- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Rahardjo, M. (2017). Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33-41.
- Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling. *Jurnal Paradigma*, 14(7), 1-11.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67-78.
- Surur, A. M., & Nadhirin, A. U. (2020). Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81-94.
- Sutoyo, A. (2014). Pemahaman Individu: Observasi, Ceklis, Interview, Kuesioner, Sosiometri.
- Tohirin, T. (2012). Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling. Jakarta: PT. Raja Grafindo.