

# Pengaruh Konseling Kelompok CBT Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu

Dwi Afriani Purwaningsih<sup>1\*</sup>, Dewi Lianasari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang

\*Email: [afrianiidwi106@gmail.com](mailto:afrianiidwi106@gmail.com)

---

## Abstract

**Keywords:**  
CBT Group  
Counseling;  
bibliotherapy  
techniques; time  
management

*This research aims to examine the effect of CBT group counseling with bibliotherapy techniques to improve students' time management skills. The research was conducted on grade VII students of SMP Negeri 39 Purworejo T.A 2020/2021.*

*This research is a type of pre-experimental research with the research design used is one group pretest-posttest design. The research subjects were selected by purposive sampling. The samples taken were 6 class VII students. The data collection method is done by using a time management capability scale. The data analysis technique used statistical parametric analysis with paired sample t-test with the help of SPSS 24 for Windows.*

*The results of this study indicate that the CBT group counseling with bibliotherapy techniques have an effect on improving students' time management skills, this is evidenced by the results of the paired sample t-test with a probability of Sig. (2-tailed) 0.015 < 0.05. The results also showed an increase in the average posttest score of 14.33.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Banyak orang yang merasa masih kekurangan waktu, tidak ada waktu, dan tidak mempunyai cukup waktu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Saragih (2017:345) mengungkapkan bahwa manajemen waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, pengontrolan waktu dan selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya serta keinginan untuk terorganisasi. Manajemen waktu yang baik mampu memberikan kontribusi yang sangat besar bagi kehidupan siswa baik itu di sekolah maupun di rumah. Siswa yang dapat mengatur dan mengelola waktunya

dengan baik akan lebih bisa berkonsentrasi dalam belajar. Pengelolaan waktu yang tepat juga dapat membantu siswa menjadi disiplin dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik itu di rumah maupun di sekolah.

Rendahnya kemampuan manajemen waktu semakin banyak ditemui dan menjadi masalah yang harus segera ditangani di sekolah. Siswa dengan kemampuan manajemen waktu rendah sering kali mengeluhkan akan kurangnya waktu untuk belajar, beristirahat dan bahkan bermain. Dari hasil pengamatan dan wawancara yang peneliti lakukan bahwa siswa sering kali mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah, belajar untuk

ulangan harian sampai larut malam atau sistem kebut semalam, bingung menentukan apa yang ingin dilakukan pada hari berikutnya, bingung menentukan tujuan yang hendak dicapai dalam jangka waktu singkat maupun jangka waktu panjang, dan terlalu banyak menghabiskan waktu dengan *gadget*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK Bapak Sarpan dan wali kelas SMP Negeri 39 Purworejo pada tanggal 07 September 2020, diperoleh hasil wawancara diantaranya jumlah siswa kelas VII ada 50 siswa, dan siswa kelas VII belum sepenuhnya memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Seperti mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah, belajar untuk ulangan harian sampai larut malam atau sistem kebut semalam, bingung menentukan apa yang ingin dilakukan pada hari berikutnya, bingung menentukan tujuan yang hendak dicapai dalam jangka waktu singkat maupun jangka waktu panjang, dan terlalu banyak menghabiskan waktu dengan *gadget*. Siswa juga merasa kelelahan karena waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat, mereka gunakan untuk melakukan aktivitas yang tertunda. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil persentase AKPD untuk item pernyataan 1) saya sering lupa waktu ketika bermain/membuka media sosial dengan persentase 2,44% dengan kategori tinggi, 2) waktu saya banyak dihabiskan untuk bermain dengan persentase 2,97% dengan kategori tinggi dan 3) saya belajar jika akan ada ulangan atau ujian saja dengan persentase 2,66% dengan kategori tinggi.

Idealnya siswa sudah mampu untuk mengatur dan mengelola waktu dengan baik, terutama waktu belajar ketika di luar jam pelajaran di sekolah. Pengaturan dan pengelolaan waktu belajar yang baik, akan mempermudah siswa dalam mengelola waktu yang dia miliki untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat.

Menurut Nurihsan (2012:24), konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan

dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Tujuan dipilihnya konseling kelompok adalah untuk memberikan bantuan yang bersifat pencegahan dan pengentasan permasalahan kemampuan manajemen waktu.

Teknik biblioterapi didasarkan pada pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*). Menurut Arif (2017:139) pendekatan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan rekonstruksi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Sedangkan teknik biblioterapi adalah suatu teknik yang digunakan untuk mempengaruhi perubahan karakter atau perilaku seseorang dan cara berpikir mereka melalui media, salah satunya buku. Peneliti akan menggunakan konseling kelompok CBT dengan teknik biblioterapi untuk membantu konseling mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat melalui refleksi cerita dalam buku.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok CBT dengan teknik biblioterapi untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa dengan cara melihat perbedaan skor awal sebelum diberikannya perlakuan dan skor akhir setelah diberikannya perlakuan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan alternatif bantuan dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa di SMP Negeri 39 Purworejo melalui konseling kelompok. Penulis akan melakukan penelitian yang berjudul 'Pengaruh Konseling Kelompok CBT dengan Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu' siswa kelas VII SMP Negeri 39 Purworejo.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pre-Eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest posttest*, diawali dengan

sebuah tes awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan. Penelitian kemudian diakhiri dengan sebuah tes akhir (*posttest*) (Yusuf 2016:179).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 39 Purworejo sebanyak 50 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu rendah. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling purposive*, dimana sampel diambil berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kemampuan manajemen waktu dan wawancara yang dilakukan pada Guru BK dan wali kelas. Penelitian ini menggunakan metode analisis data kuantitatif statistik yaitu analisis *statistic parametric* dengan bantuan program komputer *SPSS for Windows version 24* melalui uji t dengan uji *paired sample t-test*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

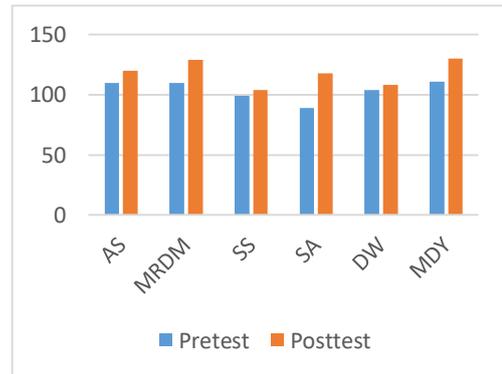
Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh kemampuan manajemen waktu pada siswa setelah diberikan konseling kelompok CBT dengan teknik biblioterapi. Hal ini dibuktikan dari hasil perbedaan antara skor *pretest-posttest* dan uji beda *paired sample t-test* sebagai berikut :

#### 3.1. Perbedaan skor hasil *pretest* dan *posttest*

Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
AS	110	120	10
MRDM	110	129	19
SS	99	104	5
SA	89	118	29
DW	104	108	4
MDY	111	130	19
Rata-rata			14,33

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa peningkatan skor tertinggi sebesar 29 dan terendah sebesar 4,

sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata peningkatan skor skala kemampuan manajemen waktu mengalami peningkatan. Berikut ini adalah grafik perbandingan skor hasil *pretest* dan *posttest* :



#### 3.2. Hasil uji beda *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

	$t_{hitung}$	Df	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest-posttest</i>	-3,616	5	0,015

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai probabilitas *sig.(2-tailed)* adalah  $0,015 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga berdasarkan uji beda melalui uji *paired sample t-test* diambil kesimpulan bahwa ada beda antara *pretest* dan *posttest* yang berarti bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik biblioterapi berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik biblioterapi berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan S. Rosnetty Saragih yang berjudul “Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Kontrak Perilaku”. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII-2 di SMP N 5 Tebing Tinggi. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa

kemampuan manajemen waktu mengalami peningkatan setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa perlu diadakannya penelitian tentang manajemen waktu, karena manajemen waktu sangat erat kaitannya dengan aktivitas yang kita jalankan sehari-hari. Manajemen waktu bisa membantu kita untuk meraih kesuksesan dan cita-cita di masa depan.

Penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Mohammad Zainal Arif dengan judul ‘Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour* Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik’. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa *cognitif behaviour* teknik biblioterapi mampu meningkatkan penyesuaian diri pada siswa. Melihat penelitian diatas bahwa konseling kelompok *Cognitive Behaviour* dapat meningkatkan penyesuaian diri, maka peneliti tertarik untuk menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behaviour* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu dengan tambahan teknik biblioterapi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Anisa Puji Harlina, Suharso, dan Maria Theresia S.H yang berjudul ‘Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku’. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perkembangan kemampuan manajemen waktu melalui layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku, dengan nilai  $t_{hitung} = 20,64 > t_{tabel} = 2,052$ .

Penelitian lain juga dilakukan oleh Amalia Anggraeni ‘Penerapan Biblioterapi untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang *Labelling* Negatif Pada Siswa Kelas VII-D di SMPN 2 Dlanggu-Mojokerto. Hasil analisis menunjukkan bahwa  $\rho = 0,018$ , yang berarti  $0,018 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa penerapan biblioterapi efektif untuk

meningkatkan pemahaman tentang *labelling* negative pada siswa kelas VII-D di SMPN 2 Delanggu.

Hasil penelitian ini terbukti dari peningkatan skor *posttest*. Bukti bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik biblioterapi berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu diantaranya adalah saat kegiatan konseling kelompok pertemuan kedua dan ketiga siswa selalu mengerjakan lembar tugas yang saya berikan pada pertemuan sebelumnya dikerjakan di sekolah. Pada pertemuan keempat, kelima dan keenam siswa menunjukkan perubahan, mereka mengerjakan lembar tugasnya di rumah masing-masing. Siswa semula belum mengetahui tentang manfaat manajemen waktu dan dampak bila tidak bisa mengelola waktu dengan baik, setelah diberikan perlakuan siswa menjadi lebih paham tentang pentingnya mengelola waktu dan mulai mengatur waktu yang mereka miliki dengan cara membuat jadwal harian yang akan mereka laksanakan secara tertib dan berkesinambungan. Bukti lain ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku yang dialami oleh SA dan MDY. SA siswa yang sama sekali tidak menghiraukan tentang bagaimana dan pentingnya mengelola waktu yang ia miliki. SA selalu menjalankan aktivitas tanpa ada batasan waktu yang jelas sehingga seringkali membuang-buang waktu untuk hal yang kurang penting, dengannya kini SA memiliki kesadaran akan pentingnya mengelola waktu yang ia miliki dengan baik. MDY siswa yang sebelumnya sulit untuk membagi waktu antara bermain dan belajar, dengannya kini MDY dapat mengelola waktu dengan baik setelah membuat dan berlatih melaksanakan aktivitas sesuai dengan jadwal kegiatan harian yang sudah dibuat, serta masih banyak lagi peningkatan-peningkatan perilaku yang dialami oleh siswa yang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik biblioterapi yang diberikan dapat membantu siswa untuk lebih mengevaluasi diri dalam melatih kemampuan manajemen waktu

yang baik, sehingga memudahkan siswa untuk melakukan aktivitas dan menyusun tujuan yang hendak dicapai.

Kegiatan konseling kelompok CBT dengan teknik biblioterapi dirasa lebih menyenangkan oleh siswa, karena siswa dapat menemukan banyak solusi alternatif pemecahan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Selain itu siswa juga dapat mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi melalui seni kreatif (mengambarkan perasaan tokoh dalam cerita maupun mengambarkan alur dari cerita yang telah mereka baca). Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti juga menyadari bahwa masih banyak kekurangannya. Proses pelaksanaan penelitian juga terdapat hambatan, yaitu pada pertemuan pertama egoisme siswa masih tinggi sehingga peneliti kesulitan untuk mengumpulkan siswa tepat waktu sesuai jadwal yang telah ditentukan dan terdapat salah satu anggota kelompok yang sangat sulit diatur sehingga seringkali mengganggu anggota lain dan membuat suasana menjadi gaduh.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan memperoleh kesimpulan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik biblioterapi berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired sampel t-test* dan perbandingan hasil skor *pretest-posttest*. Hasil tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok CBT teknik biblioterapi berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa.

#### 5. DOKUMENTASI



Gambar 1. Pelaksanaan KKp CBT teknik biblioterapi.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

##### Jurnal

- [1] Harlina AP, Theresia M, Hartati S. Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application. 2014;3(1):1–8.
- [2] Pendidikan FI, Surabaya UN, Pendidikan FI, Surabaya UN, Diri P. Abstrak. Bimbing dan konseling Univ negeri surabaya. 2017;137–48.
- [3] Pendidikan FI, Surabaya UN. IMPLEMENTATION OF BIBLIOTHERAPY TO INCREASE UNDERSTANDING OF NEGATIVE LABELLING OF 7 TH D GRADE STUDENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL 2 DLANGGU-MOJOKERTO Abstrak. 2017;7(3)
- [4] Saragih SR. Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Kontrak Perilaku Pada Siswa Kelas Viii-2 Smp N 5 Tebing Tinggi. Sch Educ J Pgsd Fip Unimed. 2017;7(3):344–52.

##### Buku

- [5] Achmad Juntika Nurihsan. Strategi layanan bimbingan dan konseling. Bandung: Refika Aditama. 2012.
- [6] Yusuf AM. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan - Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd. - Google Books. Prenada Media. 2016.