



PENGEMBANGAN MODEL PSIKOEDUKASI BERBASIS SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PENGELOLAAN WAKTU

Evi Winingsih*, Najlatun Naqiyah, Hadi Warsito, Denok Setiawati

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213, Indonesia

*ewiwingsih@unesa.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran jarak jauh di era pandemi telah berlangsung lebih dari satu tahun. Berbagai permasalahan mulai ditata baik dari sistem mikro hingga makro. Pembelajaran tatap muka dengan berbagai pola yang diterapkan di sekolah menghasilkan banyak perubahan. Peran ganda siswa kini mulai dilakukan siswa yakni: membuka usaha onlineshop, youtuber, gamer. Perubahan kebiasaan siswa di masa pembelajaran Daring (Dalam Jaringan) perlu diimbangi dengan pola pengaturan diri baik dari segi waktu dan prioritas dalam menentukan kegiatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan metode kelompok psikoedukasi untuk meningkatkan management diri siswa. Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian pengembangan. Peneliti berharap model psikoedukasi ini dapat diterapkan oleh guru BK (Bimbingan dan Konseling) di sekolah sebagai salah satu upaya untuk mengoptimalkan potensi peserta didik. Hasil penialain Uji ahli pada aspek kelayakan isi memiliki skor 100%, kelayakan bahasan 100%, kelayakan kegrafikan 88%, dan kelayakan kepraktisan 97 %. Berdasarkan keempat kriteria dan hasil tersebut dikategorikan sangat baik dan tidak perlu revisi.

Kata kunci: keterampilan pengelolaan waktu; psikoedukasi; self-management

DEVELOPMENT OF SELF MANAGEMENT-BASED PSYCHOEDUCATIONAL MODEL TO IMPROVE TIME MANAGEMENT SKILLS

ABSTRACT

Distance learning in the pandemic era has been going on for more than a year. Various problems ranging from both micro to macro systems. Virtual face-to-face learning with various patterns applied in schools produces many changes. Students are now starting to play dual roles, namely: opening an online shop, youtuber, gamer. Changes in student habits during the online learning period need to adjust to the pattern of self-regulation both in terms of time and priorities in determining activities. This study aims to develop a method of group psychoeducation to improve student self-management. The research method used is development research. Researchers hope that this psychoeducational model can be applied by BK (Guidance and Counseling) teachers in schools as an effort to optimize the potential of students. Assessment results Expert test on aspects that match with a score of 100%, feasibility 100%, graphics 88%, and practicality 97%. Based on the four criteria and the results are very good and do not need to be revised.

Keywords: psychoeducation; self management; time management skills

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran secara Daring telah berlangsung selama 13 bulan. Waktu yang cukup untuk membentuk kebiasaan baru bagi pendidik maupun peserta didik. Namun, beriring waktu adaptasi yang cukup panjang masih menyisakan banyak permasalahan yang dihadapi. Masalah yang dihadapi pada pelaksanaan pembelajaran Daring adalah: (1) permasalahan

teknis; (2) permasalahan adaptasi mahasiswa; (3) ketidaksiapan dosen/pengajar (Annur & Hermansyah, 2020).

Permasalahan teknis yang dihadapi pada pembelajaran daring adalah permasalahan terkait kendala karena faktor eksternal. Kendala yang paling menonjol terkait masalah teknis adalah kendala jaringan. Peserta keluar masuk room perkuliahan, peserta didik tidak menampilkan video saat tatap maya, suara terendat-sendat saat sesi dikusi atau presentasi. Permasalahan teknis eringkali terjadi karena adanya faktor tempat peerta didik yang tidak terjangkau dengan sinyal internet atau paketan data yang telah habis. Permasalahan kedua adalah adaptasi mahasiswa. Adapatasi mahasiwa ini berkaitan dengan adapasi mahasiswa dengan aplikasi yang dipakai oleh dosen, adaptasi dengan kegiatan asynchronous yang seringkali bertabrakan dengan deadline ynag cukup ketat, adapatasi dengan kegiatan tambahan yang dimiliki oleh mahasiswa di luar kampus, adaptasi penggunaan waktu luang. Permasalahan adaptasi ini lebih banyak terkait dnegan managemen diri mahasiswa.

Permaslaahn ketiga adalah ketidaksiapan dosen mengaja. Hasil penelitian (Annur & Hermansyah, 2020) ketidak siapan dosne dalam mengajar dirasakan oleh mahasiswa. Kurang beragamnya media yang dipakai dosen, metode pembelajaran online yang dipandang membosankan oleh mahasiswa menimbulkan motivasi mahasiswa kurang begitu bagus saat pemebelajaran online. Masa pembelajaran Daring yang sudah berlangsung selama satu tahun menimbulkan kebiasaan baru yang terbentuk bagi dosen dan mahasiswa. Peran ganda dosen sebaga pengajar dan orag tua di rumah. Peran ganda mahasiswa sebagai mahasiswa dan anak dirumah yang harus membantu pekerjaan orang tua di rumah, atau membuka usaha untuk biaya kuliah.

Peran ganda yang dimiliki mahasiwa saat ini tentu akan menimbulkan permasalahan ketika mereka dihadapkan pada tugas kuliah yang saling bertumpuk. Tuntutan Merdeka Belajar Kamus Merdeka (MBKM) dan target IKU yang mengarahkan mahasiswa untuk belajar di luar kampus, dan pembelajaran berbasis project atau problem based learning. Perubahan ini akan berdampak pada tugas yang semakin banyak dan komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pelayanan BK berbasis kelompok psikoedukasi untuk meningkatkan keterampilan management diri mahasiswa. Melalui pengembangan model pelayanan BK dengan tujuan prefentif ini diharapkan mahasiswa tidak mengalami masalah atau kendala dalam melakukan managemen diri di masa pembelajaran online.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian Pengembangan. Peneliti akan memakai tahapan penelitian Borg and Gall. Tahapan penelitian pengembangan yang utama terdiri dari (Gall et al., 1983):

1. Research and information collecting

Tahap *research and information collection* merupakan tahap analisis kebutuhan. Pada tahap ini akan diperoleh berbagai informasi tentang kebutuhan target, apa yang dibutuhkan dan apa yang akan dikembangkan. Analisis kebutuhan bisa dilakukan melalui studi letrasi, observasi langsung, dan pembuatan laporan.

2. Planning

Planning, berdasarkan hasil analisis kebutuhan pada tahap sebelumnya pegembang akan merancang produk yang akan di kembangkan, pada penelitian ini produk yang akan dikembangkan adalah prototipe pelayanan kelompok pikoedukasi untuk meningkatkan management diri mahasiswa. Pada bagian ini yang akan muncul adalah pengertian dari

keterampilan kelompok psikoedukasi, tujuan pelayanan kelompok psikoedukasi, kelompok kecil yang akan menjadi subyek penelitian atau sasaran produk yang akan dikembangkan.

3. *Develop preliminary form of product*

Mengembangkan bentuk awal produk. Menyiapkan komponen yang dibutuhkan, membuat buku pedoman petunjuk, dan melakukan evaluasi pada kelengkapan. Termasuk menyiapkan instrument yang akan dipakai untuk uji coba produk.

4. *Preliminary field testing*

Kegiatan yang akan dilakukan adalah melakukan uji coba awal. Pada uji coba awal peneliti akan melakukan uji konten pada panduan psikoedukasi berbasis self managemen. Panduan akan diuji oleh dua orang pakar Media BK dan bimbingan kelompok. Pada langkah ini pengumpulan dan analisis data dilakukan dengan instrument.

5. *Main Product revision*

Pada tahap ini akan dilakukan revisi terhadap produk dari hasil testing awal. Perbaikan ini sangat memungkinkan dilakukan setelah data diujikan dengan hasil yang ditunjukkan dalam uji coba awal, sehingga didapatkan draft produk utama yang akan diuji pada skala yang lebih luas.

6. *Main Field Testing*

Tahap ini merupakan tahap uji coba utama. Melibatkan calon pengguna. Data dikumpulkan secara kuantitatif, terutama dilakukan terhadap kinerja sebelum dan sesudah penerapan uji coba.

7. *Operational Product Revision*

Melakukan perbaikan pada produk sesuai hasil uji coba lapangan luas. Sehingga bias dikatakan bahwa produk yang dikembangkan merupakan model operasional yang siap divalidasi.

8. *Operational Field Testing*

Peneliti akan melakukan uji validasi terhadap model operasional yang telah dihasilkan. Pengujian melalui angket, wawancara, dan observasi dsb. Tujuan adalah menentukan model siap dipakai tanpa dilakukan pengarahan atau pendampingan oleh peneliti/pengembang model.

9. *Final Product Revision*

Perbaikan produk untuk terakhir kalinya sebelum produk final.

10. *Desemination and Implementation*

Penyebarluasan produk yang dikembangkan kepada khalayak terutama di dunia Pendidikan. Melakukan komunikasi dan sosialisasi temua, dalam bentuk seminar hasil penelitian, publikasi pada jurnal, maupun paparan kepada stakeholders yang terkait dengan temuan penelitian.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa angket. Angket yang akan digunakan untuk memenuhi kriteria buku yang meliputi ukuran baku: kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan (Gall et al., 1983). Analisis data yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah analisis isi dan analisis deskriptif berprosentase.

1. Analisis isi

Analisis ini digunakan untuk menganalisis data yang bersifat kualitatif yang diperoleh dari masukan, tanggapan, saran dan juga kritik dari ahli materi, ahli media dan siswa. Hasil analisis masukan dari ahli materi dan ahli media digunakan untuk memperbaiki atau merevisi pengembangan modul *cultural awareness*.

2. Analisis deskriptif berprosentase

Metode deskriptif persentase diperoleh dari hasil angket yang dibagikan pada ahli materi, ahli media dan siswa. Metode yang digunakan adalah prosentase. Prosentase digunakan untuk mendapatkan deskriptif simpulan jawaban yang diberikan oleh responden. Setelah diketahui hasil validasi menggunakan metode penghitungan tersebut, selanjutnya ditambahkan kriteria penilaian untuk mengetahui tingkat akseptabilitas produk tersebut. Jika perhitungan menunjukkan nilai persentase setiap aspek berada di daerah 66% - 80% atau 81% - 100%, maka aspek tersebut dinyatakan baik, tidak perlu direvisi. Namun apabila perhitungan menunjukkan persentase setiap aspek berada di daerah 0% - 55% atau 56%- 65%, maka aspek tersebut dinyatakan tidak baik dan harus direvisi.

HASIL

Penelitian pengembangan ini dilakukan secara Bersama dengan tim. Kami membagi tugas untuk pengembangan buku ini. Secara garis besar buku terbagi membagi dalam dua gagasan besar. Gagasan pertama yakni konsep dasar pengelolaan waktu. Gagasan kedua yakni konsep tentang strategi psikoedukasi teknik Self-Management. Buku dengan judul Model psikoedukasi Teknik Self-Management untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu berisi tiga bab yang meliputi bab satu adalah pengelolaan waktu, bab dua adalah psikoedukasi teknik self-management. Pada bab tiga membahas tentang prosedur Pelaksanaan. Kekhasan buku ini adalah di bab 2 dan 3 (tiga) yang berisi tentang psikoedukasi berbasis teknik self-management. Jumlah halaman dalam buku ini adalah 68 (enam puluh delapan).

Buku yang dikembangkan, telah dilakukan uji ahli media dan ahli materi. Berikut ini akan dijelaskan hasil dari uji ahli dan uji pengguna skala kecil.

1. Uji Ahli Produk

Peneliti telah menetapkan 2 (dua) orang penguji yang akan memberikan penilaian pada buku yang telah dikembangkan. Penguji pertama adalah ahli di bidang Bimbingan dan Konseling (BK) dan mengajar matakuliah psikoedukasi, memiliki pengalaman lebih dari dua puluh lima tahun dibidang BK, bergelar doktor, fokus bidang penelitian penguji adalah teori dan strategi konseling. Penguji pertama adalah Dr. Mochamad Nursalim., M.Si. Penguji kedua adalah dosen dibidang Teknologi Pendidikan. Beliau memiliki pengalaman lebih dari 5 tahun di bidang Teknologi Pendidikan, minimal bergelar Magister, memiliki bidang keahlian media pembelajaran. Penguji ahli dipilih dari dua bidang yang berbeda. Pengui ahli media adalah Citra Fitriholidaya, M.Pd. Hal ini tentu untuk mendapatkan banyak saran bukan hanya dari konten namun juga dari sisi desain buku, dan layout termasuk ketertarikan pembaca terhadap buku. Berikut ini adalah hasil penilaian penguji ahli:

Tabel 1,

Hasil Penilaian Uji Ahli

No	Kriteria	P.1	P.2	% rata-rata	Keterangan
1	Kelayakan Isi	20	20	100%	Sangat baik, tidak perlu direvisi
2	Kelayakan Bahasa	16	16	100%	
3	Kelayakan Kegrafikan	17	18	88%	
4	Kelayakan Kepraktisan	16	15	97%	

Tabel 1 terlihat bahwa dari hasil uji ahli memiliki skor yang dikategorikan tinggi atau sangat baik. Pada aspek kelayakan isi memiliki skor 100%, kelayakan bahasan 100%, kelayakan kegrafikan 88%, dan kelayakan kepraktisan 97 %. Berdasarkan keempat kriteria dan hasil tersebut dikategorikan sangat baik dan tidak perlu revisi. Namun demikian ada beberapa saran dari penguji yang kemudian dari saran tersebut pengembang melakukan perbaikan terhadap buku konseling krisis berbasis islam. Berikut ini adalah beberapa saran dari penguji:

Tabel 2.
Saran dari Penguji Ahli

Penguji	Saran	Tindak Lanjut
1	Pada daftar Pustaka mohon di urutkan sesuai abjad	Telah diperbaiki sesuai saran
2	Sebaiknya Cover menggambarkan isi buku	Telah diperbaiki sesuai saran

PEMBAHASAN

Pengembangan sebuah buku merupakan hal yang sulit namun mudah. Sulit ketika melakukan perancangan dan bagaimana menentukan isi buku. Pengembangan buku model psikoedukasi teknik self-management untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu dilakukan berdasarkan studi pendahuluan yang mengindikasikan perlunya dikembangkan buku ini. Penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah draf buku yang akseptabel atau tidak akseptabel. Uji akseptabilitas dilakukan melalui uji ahli materi dan media. Hasil dari uji ahli memiliki skor dengan kriteria yang sangat baik dan tidak memerlukan revisi. Dari aspek kelayakan isi dan bahasa sebesar 100% dan 100%. Aspek kelayakan kepraktisan dan kegrafisan sebesar 88% dan 97%. Dari keempat aspek buku yang dikembangkan telah memiliki kriteria sangat baik. Berdasarkan kriteria yang dipakai oleh peneliti yang diambil dari (Sugiyono, 2017) skor yang didapatkan menunjukkan hal positif dan dalam kategori layak. Untuk aspek kebahasaan dengan skor perlu dilakukan revisi, dilihat dari bahasa memang ada beberapa kalimat yang perlu dilakukan revisi. Namun demikian kesimpulan yang dapat diambil dari hasil uji ahli materi dan media dari buku model psikoedukasi teknik self-management untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu layak digunakan dan perlu adanya uji coba skala kecil dan besar agar dapat digunakan di lapangan.

Intervensi psychoeducational membantu anggota kelompok untuk berbagi dan mengembangkan keterampilan coping dan perilaku untuk menyelesaikan permasalahan yang baru atau situasi sulit. Kelompok ini juga dapat digunakan untuk kekurangan kompetensi sosial, penyesuaian terhadap perceraian orang tua, masalah perilaku, dan ketidak mampuan belajar (Dagley et al., 1994; Hoag & Burlingame, 1997). Berikut adalah beberapa topik yang dapat dipakai dalam kelompok psychoeducational: Kesendirian, Penghargaan diri, Citra tubuh, Membuat banyak teman, Teratur makan, Keterampilan sosial, Pengembangan karir, Anak-anak dari orang tua yang memiliki kanker, Karir eksplorasi, Anak-anak dari perceraian, Job keterampilan, Kesedihan, Keterampilan wawancara, Kehamilan remaja / mengasuh anak, Resolusi konflik, Keterampilan mengasuh, ADHD / ADD, Kemarahan manajemen, Pencegahan intimidasi, Agresi, Perasaan malu, Siswa baru, Keterampilan hubungan, Pencegahan depresi, Keterampilan komunikasi, Depresi manajemen, Keterampilan Persahabatan, Perilaku antisosial, Masalah transisi sekolah menengah, Tantangan, Perbedaan budaya, Cukup membahayakan / pencegahan bunuh diri, Hubungan keluarga, Penyalahgunaan zat, Keterampilan mengatasi Kognitif (DeLucia-Waack, 2006; Furr, 2000). *Psychoeducational/ guidance group* berfokus pada pengembangan keterampilan untuk mencegah terjadinya masalah. *Psychoeducational/ guidance group* menggunakan dasar kelompok sebagai pendidikan dan pengembangan strategi (Ethical Guidelines Group Counselors, 1989). Manajemen diri adalah prosedur perubahan perilaku melalui kontrol

lingkungan (Swift et al., 2018). Strategi *self management* termasuk mengajar konseli bagaimana memilih tujuan yang realistis, bagaimana menerjemahkan tujuan menjadi perilaku target, bagaimana membuat rencana tindakan untuk perubahan, dan cara untuk memantau dan mengevaluasi tindakan mereka sendiri (Kress, V. E., & Henry, 2015). Strategi penggunaan waktu yang tepat adalah membuat penggunaan waktu secara efektif melalui penentuan nilai, tujuan, sasaran dan prioritas, dan kemudian menghabiskan waktu sebanyak mungkin untuk terlibat dalam kegiatan prioritas yang mengarah pada pencapaian tujuan tersebut, dan yang sesuai dengan nilai-nilai itu (Richards, 1987).

SIMPULAN

Teknik self Management yang telah dikemas dalam bentuk layanan psikoedukasi dikategorikan memiliki kelayakan yang bagus untuk meningkatkan management waktu siswa. Dalam kegiatan pengelolaan waktu siswa diajarkan berbagai hal sehingga mereka mudah dalam mengatur waktu sesuai dengan jadwal yang mereka rancang. Dari segi isi buku yang dikembangkan juga sudah komprehensif menurut para ahli. Saran peneliti selanjutnya adalah melakukan uji skala besar maupun kecil. Pelaksanaan layanan perlu melihat keberagaman kepentingan setiap siswa yang ditangani.

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, M. F., & Hermansyah, H. (2020). Analisis kesulitan mahasiswa pendidikan matematika dalam pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 11(2), 195–201.
- Ethical guidelines group counselors, (1989).
- Dagley, J. C., Gazda, G. M., Eppinger, S. J., & Stewart, E. A. (1994). Group psychotherapy research with children, preadolescents, and adolescents. *Handbook of Group Psychotherapy*, 340–370.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage Publications.
- Furr, S. R. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29–49.
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (1983). *Educational research: An introduction*. Longman Publishing.
- Hoag, M. J., & Burlingame, G. M. (1997). Child and adolescent group psychotherapy: A narrative review of effectiveness and the case for meta-analysis. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 7(2), 51–68.
- Kress, V. E., & Henry, J. S. (2015). Behavioral group therapy. *The Sage Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*, 1, 105–108.
- Richards, J. H. (1987). Time management—a review. *Work & Stress*, 1(1), 73–78.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (26th ed.). Alfabeta.
- Swift, J. K., Derthick, A. O., & Tompkins, K. A. (2018). The relationship between trainee therapists' and clients' initial expectations and actual treatment duration and outcomes. *Practice Innovations*, 3(2), 84.