
KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DALAM MENGURANGI PERILAKU TIME BLINDNESS PADA PESERTA DIDIK

Aditya Anisa Rahmawati¹, Lydia Ersta Kusumaningtyas², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}Universitas Slamet Riyadi

adityaanisarahmawati@unisri.ac.id

ABSTRACT; *The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling services with assertiveness training techniques in reducing people pleaser behavior in class XI D3 students of SMA Negeri Colomadu. People pleasers are individuals who tend to prioritize the needs of others above themselves, find it difficult to refuse requests, are afraid of being shunned, and often ignore personal happiness in order to gain acceptance and approval from others. The research method used was an experiment with a one group pretest-posttest design. The subjects of this study were 8 class XI D3 students selected by purposive sampling. The instrument used in this study was a questionnaire that measured the level of people pleaser behavior of students before and after being given group guidance with assertiveness training techniques. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon test, the sig. value was $0.012 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. The results showed that there was a significant decrease in people pleaser behavior of students after participating in group counseling with assertiveness training techniques.*

Keywords: *Group Counseling, Assertiveness Training Techniques, People Pleaser.*

ABSTRAK; Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran layanan konseling kelompok behavioral dalam mengurangi perilaku *time blindness* pada peserta didik kelas X SMA Negeri Colomadu tahun 2024/2025. *Time Blindness* adalah suatu perilaku yang dialami oleh individu yang dimana individu tersebut mengalami kebutaan waktu atau tidak mampu mengatur waktunya dengan baik sehingga mengakibatkan dampak yang negatif bagi kehidupan sehari-harinya. Penelitian ini adalah Penelitian Kualitatif Deskriptif dimana lebih fokus pada pengamatan terhadap guru BK untuk melaksanakan layanan konseling kelompok ini dalam mengurangi perilaku *time blindness*, dalam pelaksanaan kegiatan layanan dilaksanakan selama 4x layanan atau pertemuan dengan peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, dokumentasi dan wawancara. Berdasarkan hasil pemberian layanan yang dilaksanakan oleh guru BK di SMA Negeri Colomadu dari akumulasi 4x pemberian layanan ada perubahan perilaku kearah lebih positif yang ditunjukkan oleh peserta didik, hal ini berdampak pada pribadi peserta didik yang memiliki serta mampu mengatur waktu secara teratur, kehidupan sosial serta dari segi akademik mengalami perubahan yang positif dibandingkan sebelum pemberian layanan konseling kelompok ini. Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi perilaku *time blindness* pada peserta didik kelas X di SMA Negeri Colomadu Tahun 2024/2025.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Peserta Didik, Time Blindness.

PENDAHULUAN

Pada zaman yang semakin maju ini pendidikan merupakan sesuatu yang memiliki tujuan yang sangat penting. Pada skala nasional, tujuan dalam pendidikan adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat di dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, serta untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri serta menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab. Artinya bahwa tujuan pendidikan adalah untuk membentuk seseorang yang memiliki sikap atau attitude sosial yang baik, yang mampu bekerja sama dengan lingkungannya, mampu mengutamakan kepentingan umum daripada kepentingan pribadi atau golongan.

Waktu merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia, karena waktu memandu hampir sebagian besar aktivitas sehari-hari. Namun bagi sebagian orang terutama mereka yang sering mengalami *time blindness* dalam konteks ini *time blindness* dapat di katakan sebagai “kebutaan waktu”, waktu dapat menjadi tantangan yang sangat kompleks. *Time blindness* merupakan ketidakmampuan seseorang dalam memahami serta mengatur waktu dengan efektif. Hal ini sering kali menghasilkan penundaan, tidak paham tenggat waktu serta perasaan stress yang konsisten.

Menurut Liputan6.com *time blindness* merupakan fenomena yang menjadi perhatian besar khususnya pada kalangan generasi milenial dan generasi Z. Karena pada usia tersebut tugas perkembangannya begitu pesat, hal tersebut dapat memicu remaja dapat mengalami *time blindness*. Terkadang seseorang dapat mengalami *time blindness* karena memiliki kebiasaan menunda. Bukan sepenuhnya malas, tetapi lebih banyak menghabiskan waktu untuk berpikir serta mencari tahu berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melakukan hal tersebut. Mungkin sering terlambat dan kesulitan dalam mengatur waktu dengan baik.

Psikolog dan para ahli di bidang ini mendukung konsep *time blindness*. Mereka menggambarkan kondisi ini sebagai kesulitan yang nyata dalam memahami perjalanan waktu dan memperkirakan waktu yang diperlukan untuk tugas-tugas. Stephanie Sarkis, seorang terapis yang ahli dalam kasus ADHD, mengatakan bahwa kebutaan waktu telah banyak diteliti dan tidak hanya berhubungan dengan ADHD itu bisa memengaruhi orang

dengan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, atau gangguan stres pasca-trauma.

Dr. Michael Manos, seorang spesialis kesehatan anak, menjelaskan bahwa semua orang kadang-kadang bisa lupa waktu, namun orang dengan ADHD memiliki kecenderungan lebih untuk mengalaminya. Orang dengan ADHD dapat memiliki kesulitan besar dalam mengatur waktu dan menjalankan tugas-tugas sehari-hari karena mereka dapat kehilangan pemahaman tentang seberapa lama waktu sebenarnya berjalan.

Berdasarkan pengalaman dan hasil observasi peneliti sewaktu melaksanakan Praktek Magang 1&2 selama kurang lebih 3 bulan lamanya di sekolah tersebut (SMA Negeri Colomadu) masih terdapat peserta didik yang memiliki perilaku *time blindness*. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta didik yang setiap pagi datang terlambat ke sekolah tidak hanya satu atau dua saja melainkan lebih dari 10 anak setiap paginya, lalu juga masih ada peserta didik yang terlambat dalam mengumpulkan tugas-tugasnya, ada peserta didik yang keluar kelas dan pergi ke kantin, dan banyak peserta didik yang sering terlambat masuk kelas.

Dalam mengatasi hal tersebut maka dalam lembaga pendidikan dibutuhkan bimbingan dan konseling. Berdasarkan fenomena tersebut peserta didik memerlukan alternatif bantuan layanan BK yang bisa mengakomodir sejumlah peserta didik yang memiliki perilaku *time blindness* dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok yang dasarnya merupakan sebuah konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok memiliki keunggulan yakni ada pada suasana kelompok yang terjadi sehingga menghasilkan dinamika kelompok dalam melaksanakan penyelesaian masalah, dalam proses penyelesaian masalah konseling tidak hanya dapat mengambil manfaat dari interaksi konselor saja, namun dapat memperoleh bahan-bahan pembelajaran untuk pengembangan diri dan penyelesaian masalahnya baik dari konselor itu sendiri ataupun teman kelompok lainnya. Selain itu layanan konseling kelompok ini juga akan membantu meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi serta keterampilan bagi para anggota kelompok.

Penyelenggaraan konseling kelompok juga dapat mengatasi *time blindness* karena peserta didik akan mendapatkan alternatif solusi dari anggota kelompok yang lainnya, serta dalam dinamika kelompok yang terjadi konseling yang mengalami *time blindness* akan ditekan untuk dapat segera berpartisipasi dalam menyampaikan pendapatnya tanpa harus menunda atau berfikir dengan waktu yang cukup lama. Konseling kelompok ini

juga memberikan kontribusi tersendiri bagi setiap anggota untuk dapat mengatur waktunya sebaik mungkin. Karena memang dalam konseling kelompok terdapat waktu yang disepakati oleh setiap anggota kelompok sehingga hal ini dapat menjadi pemicu untuk konseli dapat mengatur waktunya dengan baik.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Maksudnya yaitu rancangan deskriptif digunakan apabila peneliti hendak menyajikan penjelasan-penjelasan dari suatu teori. Jenis sumber data yang digunakan ada 2 yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.

Subyek penelitian yaitu “Guru BK dan juga Peserta Didik” sedangkan obyek penelitiannya yakni “Perilaku *Time Blindness*”.

Dalam pengumpulan datanya menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi.

penelitian menggunakan 2 cara triangulasi metode dan triangulasi data. Triangulasi metode adalah penggunaan berbagai teknik pengumpulan data, seperti observasi, wawancara mendalam, dan analisis dokumen yang memiliki poin sesuai dengan permasalahan berbeda dilapangan. Dan triangulasi data adalah teknik pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseli kelompok dalam mengurangi perilaku *time blindness*. Berdasarkan data yang diperoleh dari teknik pengumpulan data, dengan peserta didik dan guru BK. Maka dapat diketahui bahwa partisipan memiliki beberapa gejala yang menunjukkan bahwa mereka memiliki perilaku *time blindness* yakni perilaku dimana mereka belum mampu mengatur waktu serta memprioritaskan kegiatan yang penting. Mereka sering terlambat dalam segala hal, masih memikirkan berapa waktu yang dibutuhkan daripada segera bertindak, banyak menunda hal yang penting sehingga menjadi terhambat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK maka dalam penelitian ini guru BK mengambil 7 peserta didik yang menunjukkan ciri-ciri atau gejala yang mengarah pada perilaku *time blindness* untuk nantinya akan diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK.

Dalam mengurangi perilaku tersebut maka dilaksanakan layanan konseling kelompok sebanyak 4x layanan. Tahap awal dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2025 dengan kegiatan pengenalan antara konseli dengan konselor, hasil pada tahap pertama yakni konseli atau peserta didik mengetahui tentang gambaran umum dari *time blindness*.

Pada pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2025 hasil dari pertemuan kedua ini yaitu dalam konseling kelompok memiliki permasalahan terkait dengan perilaku *time blindness*, maka konselor meminta konseli agar mengungkapkan terkait dengan pengalaman-pengalaman konseli mengenai *time blindness* sesuai dengan ciri-ciri atau gejala dari perilaku *time blindness*. Karena pada tahap pertama sudah diberikan gambaran umum terkait dengan perilaku *time blindness* maka pada pertemuan kedua peserta didik diminta untuk mengungkapkan terkait dengan perilakunya.

Pada pertemuan ketiga dilaksanakan tanggal 19 Maret 2025 pada tahap ketiga ini konselor meminta setiap konseli untuk mengerjakan tabel prioritas dari konselor serta membuat tabel prioritas. Selain itu konselor juga meminta konseli menjelaskan serta memaparkan terkait dengan solusi apa yang akan dijalankan agar konseli mampu mengurangi perilaku *time blindness*. Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2025 disini konselor melaksanakan follow up terhadap kelompok konseling kelompok, agar nantinya konselor mampu mengontrol perkembangan dari hambatan yang di alami oleh konseli.

Setelah melaksanakan 4x pertemuan, selanjutnya setelah selang satu minggu di adakan wawancara kembali dengan sumber data primer dan sumber data sekunder hasil wawancara menunjukkan adanya perubahan yang terjadi pada peserta didik terkait dengan perilaku *time blindness* walaupun perubahan yang terjadi belum 100% namun terdapat perubahan yang ditunjukkan dari peserta didik baik dari segi pribadi ataupun dari segi akademik.

Pembahasan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa peran konseling kelompok behavior untuk mengurangi perilaku *time blindness* pada peserta didik kelas X di SMA Negeri Colomadu, diantaranya :

1. Proses penyelenggaraan layanan BK di SMAN Colomadu sudah berjalan dengan baik dan sebagaimana mestinya. Salah satu layanan yang diberikan oleh BK yakni dengan menyelenggarakan konseling kelompok pada peserta didik yang dianggap

memiliki serta menunjukkan gejala atau ciri-ciri dari perilaku time blindness. Selain layanan konseling kelompok pemberian layanan BK di SMAN Colomadu juga mencakup layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok dan juga konseling individual. Dalam upaya untuk mengurangi perilaku time blindness pada peserta didik di SMAN Colomadu ini sendiri berfungsi sebagai mana upaya dalam pencegahan terhadap peserta didik diharapkan agar mampu untuk menyusun serta mempergunakan waktu dengan baik sehingga tidak menimbulkan dampak-dampak yang negatif dalam kehidupan sehari-harinya ataupun dalam segi akademik, karena jika seseorang memiliki perilaku time blindness yang dalam hal ini konteksnya peserta didik menengah atas akan memiliki dampak besar tidak hanya dari segi kehidupan melainkan dari segi akademik. Berdasarkan hasil dari penelitian ini dimana pada bab dua penelitian yang relevan dari Klien, P. S., & Heller, T. (2022). "Time Blindness and its Effect on High School Students' Academic Performance." Jurnal of Educational Psychology, dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa time blindness sendiri memiliki dampak yang signifikan dalam bidang akademik di kalangan peserta didik sekolah menengah atas yang dimana mereka tidak mampu untuk memprioritaskan tugas dan menyelesaikan tenggat waktu. Hal ini serupa dengan fenomena yang terjadi dilapangan maka dengan demikian guru BK mengambil langkah pencegahan dengan pemberian layanan konseling kelompok bagi peserta didik yang memiliki ciri-ciri atau gejala dari time blindness.

2. Adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling kelompok di SMA Negeri Colomadu dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Perbedaan sebelum dan sesudah pemberian layanan

Sebelum Pemberian Layanan Konseling Kelompok	Sesudah Pemberian Layanan Konseling Kelompok
Terlambat datang ke sekolah hampir setiap hari hari senin-jumat.	Keterlambatan mulai berkurang yang tadinya bisa 5x dalam satu minggu setelah pemberian layanan konseling, peserta didik masih ada yang terlambat tetapi dalam satu minggu hanya 2-3x saja.
Ketika mendapatkan tugas tidak segera dikerjakan karena merasa tenggat pengumpulan masih	Mendapat tugas langsung di cicil untuk segera dikerjakan agar kita <i>dedline</i> tugas sudah selesai.

lama sehingga memilih tidur atau bermain <i>game</i> .	
Pada saat KBM sedang berlangsung ijin ke kamar mandi ternyata nongkrong dikatin.	Menunggu hingga KBM selesai dan baru ke kantin.
Melakukan hal-hal tertentu agar diterima oleh temannya mislanya dengan mengikuti gaya teman, memberi barang-barang yang tidak begitu penting agar bisa diterima oleh temannya.	Lebih menjadi dirinya sendiri serta mampu mempertimbangkan mana yang dirasa penting dan dirasa belum penting.
Kegiatan sehari-hari masih belum tertata sehingga menyulitkan dalam pembagian waktu .	Mulai membuat jadwal harian agar kegiatan lebih tertata serta waktu dapat berjalan dengan baik.

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku time blindness di SMA Negeri Colomadu dapat terbilang belum maksimal karena memang terdapat kendala-kendala yang dihadapi oleh Guru BK dan juga peserta didik yaitu konseling kelompok masih terbatas dilakukan belum dilaksanakan secara menyeluruh hal tersebut dikarenakan adanya keterbatasan waktu yang ditetapkan oleh kurikulum sekolah sehingga mengakibatkan munculnya kendala-kendala dalam pemberian layanan konseling kelompok kepada peserta didik di SMA Negeri Colomadu.
2. Guru BK berusaha untuk memberikan layanan BK kepada peserta didik mulai dari layanan pribadi, sosial, belajar dan karir dengan efektif dan juga semaksimal mungkin terutama dalam pemberian layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku time blindness di SMA Negeri Colomadu dengan kurang lebih 4 kali pemberian layanan yang rancang oleh guru BK dapat membuahkan hasil positif dari peserta didik.

3. .Peran Guru BK disinilah sangat dibutuhkan karena dengan adanya bantuan dan dorongan Guru BK peserta didik mampu untuk menemukan kembali jati dirinya serta mampu memberikan perubahan yang positif baik dari segi kepribadian dan juga akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Barkley, R. A. (2012) *Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide For Parents, Jurnal : The Guilford Press New York London.*
- Barkley, R. A. (2015) *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment.* 72-74.
- Dr. Edward, M Hallowell, Dr. John J. Raty. (1994). *Driven to Distraction Recognizing and Coping With Attention Deficit Disorder From Childhood through Adulthood*, Internet Archive Books, Americana. 107.
- Elizabeth.F Barkely, K. Patricia Cross, Claine H. Major. (2012), *Collaborative Learning Technique : Bandung Nuansa Media.* 15-16.
- Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*, IRCiSoD: Jogjakarta. 248.
- Katz, L. E., & Heller, T. (2020) "Time Blindness in Adolescents with ADHD: Implications for Academic Performance." *Journal of Attention Disorders.*
- Kern, L. & Hilt, L. M. (2021). "Time Management and Academic Performance in Adolescents : A review of the Literature." *Journal of Adolescence.*
- Klien, P. S., & Heller, T. (2022). "Time Blindness and its Effect on High School Students' Academic Performance." *Journal of Educational Psychology*
- Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*, IRCiSoD: Jogjakarta. 248.
- Milles & Huberman. (1992). *Metodologi Penelitian.* 16.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif.* 62-73.
- Nasution, S. (2003). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif.* 94.
- Prayitno, 2005. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Graha Indonesia. 66.
- Prayitno, 2005. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Graha Indonesia. 49-98.
- Reiff Michael, L. (2004). "ADHD: A Complete and Authoritative Guide." 56-59.
- Rogers, M. A., & McGowan, J. (2019) "The Impact of Time Management Skills on Academic Success in High School Students." *Educational Psychology.*

- Schoemaker, K., & Haan, A. (2020) *“The Role of Time Perceprion in Academic Achievement: A Study of High School Students.” Learning and Inividual Differences.*
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung : Alvabeta. 225.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif dan Pengembangan Research and Development.* Bandung: Alvabeta. 225.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods).* Bandung. 83
- Suharsimi Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian.* 10-13.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek.* 112-119.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* : Rajawali Press, Jakarta. 177-178.