

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam kehidupan setiap individu. Melalui proses pendidikan seseorang dapat memperbaiki arah hidupnya ke arah yang lebih baik. Sejak lahir, individu telah diarahkan untuk belajar melalui berbagai rangsangan guna mencapai tahapan perkembangan yang sesuai. Pendidikan memiliki cakupan yang luas, mencakup pendidikan informal di lingkungan keluarga, pendidikan formal di sekolah, serta pembelajaran yang berlangsung di masyarakat. Selain memberikan wawasan dan pengetahuan, pendidikan juga membantu siswa menghadapi berbagai tantangan serta mengembangkan potensi diri mereka, melalui bimbingan dan konseling di sekolah.

Bimbingan dan konseling adalah bentuk pendampingan oleh guru untuk membantu siswa dalam menghadapi berbagai persoalan, baik yang muncul di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Layanan BK memiliki peran utama yaitu untuk mendukung proses belajar siswa secara maksimal, sekaligus mempersiapkan mereka agar mampu menjalankan peran penting dan bertanggung jawab di masa depan.<sup>1</sup> Oleh karena itu, keberadaan layanan ini sangat krusial dalam mewujudkan tujuan pendidikan secara menyeluruh.

---

<sup>1</sup>Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 6.

Bimbingan konseling ialah bentuk bantuan oleh konselor untuk membantu seseorang dalam mengembangkan kemandirian serta potensi diri secara optimal, baik dalam aspek pembelajaran, kehidupan pribadi, perencanaan karier, maupun hubungan sosial, sesuai dengan ketentuan yang berlaku.<sup>2</sup> Pelaksanaan bimbingan konseling memiliki berbagai bentuk layanan yang dapat dilakukan untuk memastikan proses bimbingan dan konseling berjalan secara efektif, salah satunya melalui layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah layanan yang bersifat *preventif* dan bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan potensinya. Proses ini melibatkan sejumlah konseli yang secara bersama-sama berupaya menemukan solusi atas permasalahan yang mereka hadapi, dengan arahan langsung dari seorang konselor.<sup>3</sup> Pelaksanaan konseling kelompok, konselor harus berperan aktif sebagai fasilitator dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar masing-masing konseli dapat mencapai tujuan layanannya. Proses konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik untuk memastikan kelancaran pelaksanaannya, salah satunya dengan menerapkan teknik kontrak perilaku.

Teknik kontrak perilaku merupakan perjanjian tertulis antara dua pihak yang saling menyetujui untuk menjalankan perilaku tertentu yang telah disepakati sebagai tujuan bersama. Penerapan kontrak ini mencantumkan konsekuensi yang dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada apakah perilaku yang

---

<sup>2</sup>Maliki, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar* (Jakarta: Kencana, 2022), 3.

<sup>3</sup>Hasnida Lubis Lumongga Namora, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2017), 25.

diharapkan berhasil dicapai atau tidak.<sup>4</sup> Pelaksanaan kontrak ini mencakup pemberian konsekuensi negatif atau positif, bergantung pada tercapai atau tidaknya perilaku yang menjadi sasaran.

Salah satu keunggulan dari teknik kontrak perilaku adalah kemampuannya dalam mendorong individu agar lebih konsisten dalam menjalankan kebiasaan positif. Konsistensi ini sangat berperan penting, terutama bagi siswa, karena dapat menunjang pengembangan kedisiplinan diri dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan menerapkan kontrak perilaku, siswa dapat belajar mengelola waktu secara lebih efektif, menyusun jadwal belajar yang teratur, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap penyelesaian tugas-tugas mereka. Jadi, teknik ini selain berkontribusi terhadap pencapaian akademik, tetapi juga membentuk karakter agar lebih disiplin dan teratur terutama dalam hal manajemen waktu.

Manajemen waktu menjadi aspek krusial dalam aktivitas sehari-hari, khususnya bagi siswa. Keputusan yang tepat dalam mengatur waktu dapat membantu mereka menjalani aktivitas dengan lebih terstruktur, sementara kesalahan dalam pengambilan keputusan atau tidak adanya perencanaan dapat menyebabkan kekacauan dalam kegiatan sehari-hari. Akibatnya, siswa bisa mengalami stres, frustrasi, menurunnya daya tahan tubuh, hingga berdampak

---

<sup>4</sup>Erford T. Bradley, *40 Teknik 'Yang Harus Diketahui Setiap Konselor'* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 125.

negatif pada prestasi belajar mereka.<sup>5</sup> Artinya, manajemen waktu sangat penting bagi seorang siswa agar dapat menjalani aktivitas dengan lebih teratur dan terhindar dari stres serta dampak negatif lainnya.

Menurut Kristy, manajemen waktu merupakan upaya yang dilakukan untuk menggunakan waktu secara efektif dalam mencapai tujuan tertentu. Penerapan manajemen waktu yang baik, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan perencanaan, penjadwalan, serta pengendalian waktu, sehingga mereka mampu memprioritaskan tugas dengan bijak dan menghindari kebiasaan menunda pekerjaan. Kemampuan memanajemen waktu yang baik ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan prestasi akademik mereka.<sup>6</sup> Kemampuan dalam mengatur waktu secara efektif dapat mendukung siswa dalam meraih tujuan belajarnya. Keterampilan manajemen waktu di lingkungan sekolah, berperan penting dalam membentuk sikap disiplin dan mendukung kelancaran proses pembelajaran. Pengelolaan waktu yang baik tidak hanya berdampak positif pada proses belajar mengajar di kelas, tetapi juga turut mendukung keberhasilan berbagai kegiatan non akademik di sekolah.

Penggunaan waktu yang baik sebagaimana yang dikatakan dalam Efesus 5:15-16 "Karena itu, perhatikanlah dengan saksama, bagaimana kamu hidup,

---

<sup>5</sup>Amri Awal Saputra and others, 'Pengaruh Manajemen Waktu Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Di Mts Pesantren Pondok Madinah Makassar', *Nazzama: Journal of Management Education*, 1.2 (2022), 123–34.

<sup>6</sup>Dije Zaraska Kristy, 'Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8.1 (2019), 49–54

janganlah seperti orang bebal, tetapi seperti orang arif, dan pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat." Ayat ini mengajarkan bahwa setiap orang hendaknya hidup dalam penuh kehati-hatian, menggunakan waktu dengan baik, serta tidak menyia-nyiakannya. Hidup seperti orang arif artinya mampu membedakan mana yang benar dan berguna. Ayat ini juga menegaskan pentingnya hidup dengan penuh kesadaran, termasuk dalam hal mengelola dan memanfaatkan waktu, karena waktu adalah sumber daya yang tidak bisa diulang. Oleh karena itu, penggunaannya harus difokuskan pada hal-hal yang bermanfaat dan memiliki makna.

Berdasarkan pandangan di atas, disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki peran penting bagi siswa, karena dapat membentuk kedisiplinan, dan berpengaruh terhadap prestasi mereka. Namun faktanya masih banyak siswa yang belum mampu mengelola waktu mereka secara efektif. Hasil wawancara dan observasi dengan guru bimbingan dan konseling (BK) di SMA Negeri 5 Tana Toraja menunjukkan bahwa sejumlah siswa khususnya di kelas X.7, mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Kesulitan tersebut terlihat dari kebiasaan menunda menyelesaikan tugas, yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan, serta dari data rekapitulasi poin kedisiplinan menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa di kelas tersebut tercatat sering datang terlambat ke

sekolah secara berulang. Kondisi ini mengakibatkan siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal, terutama pada jam pelajaran pertama.<sup>7</sup>

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti manajemen waktu siswa di SMA Negeri 5 Tana Toraja dengan menggunakan konseling kelompok teknik kontrak perilaku. Teknik ini memungkinkan siswa untuk membuat kesepakatan yang jelas mengenai penggunaan waktu mereka, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan serta tanggung jawab terhadap waktu. Dengan demikian, siswa dapat lebih optimal dalam belajar dan mengikuti pembelajaran sejak awal hari, yang dapat berdampak positif pada pencapaian akademik mereka.

Adapun penelitian-penelitian terdahulu yang mengkaji sekaitan dengan Kontrak Perilaku yang relevan dengan penelitian penulis yakni Teknik Behavior Contract untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa, oleh Ria Safari. Hasil dari riset tersebut menunjukkan bahwa penggunaan bimbingan kelompok dengan pendekatan kontrak perilaku terbukti efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Persamaan penelitian ini terletak pada penggunaan teknik *behavior contract* (kontrak perilaku) untuk mengatasi permasalahan. Perbedaannya terdapat pada variabel Y, dimana penulis meneliti manajemen waktu sementara penelitian sebelumnya meneliti tentang kedisiplinan. Selain itu, lokasi penelitian sebelumnya

---

<sup>7</sup>Hasil wawancara dengan guru BK SMA Negeri 5 Tana Toraja (11 Februari 2025)

berada di SMP Negeri 18 Baubau, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Tana Toraja.

Penelitian berikutnya yakni Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Perilaku Membully Verbal, oleh Ni Made Suryawati 2022. Kesimpulan dalam penelitian tersebut bahwa teknik ini efektif dalam membantu mengentaskan perilaku membully secara verbal pada konseli berinisial WI kelas IX A.

Persamaan penelitian ini yaitu keduanya menggunakan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi permasalahan. Perbedaannya pada penelitian terdahulu menggunakan prosedur konseling individu, sedangkan penelitian penulis dilakukan melalui konseling kelompok. Perbedaan selanjutnya terletak pada variabel Y pada penelitian terdahulu yaitu Bully Verbal sedangkan, variabel Y dalam penelitian penulis tentang manajemen waktu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian penjelasan masalah tersebut, dengan demikian yang menjadi rumusan masalah pada penelitian yang dilakukan ini yakni apakah terdapat pengaruh Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku terhadap Manajemen Waktu Siswa SMA Negeri 5 Tana Toraja?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian perumusan masalah tersebut, adapun tujuan dari penelitian yang akan dilakukan ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku terhadap Manajemen Waktu Siswa SMA Negeri 5 Tana Toraja.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa memberikan sumbangsih terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya pada mata kuliah Praktikum Konseling.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam bagaimana dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa.

##### b. Guru

Penelitian ini akan menambah wawasan tentang efektivitas konseling kelompok teknik kontrak perilaku terhadap manajemen waktu siswa.

c. Sekolah

Penelitian ini akan memberikan dasar empiris untuk mengembangkan program konseling kelompok agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa.

## E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan berdasarkan pokok permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya, dibagi dalam 5 BAB yaitu:

- BAB I Bab I memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan pelaksanaan penelitian, manfaat yang diharapkan, serta sistematika penulisan.
- BAB II Bab II mencakup: 1. Tinjauan pustaka yang mengulas konsep konseling kelompok, meliputi pengertian konseling kelompok, proses dan tahapan pelaksanaannya, asas-asas yang mendasari, tujuan serta manfaat dari konseling kelompok, dan konsep teknik kontrak perilaku yang terdiri dari definisi, tujuan, serta Langkah-langkah penerapannya. Selanjutnya, pembahasan tentang konsep manajemen waktu, manfaat manajemen waktu, indikator manajemen waktu. 2. Kerangka berpikir, 3. Hipotesis penelitian.
- BAB III Bab III membahas tentang metode penelitian, yang mencakup jenis penelitian yang digunakan, waktu dan tempat pelaksanaan

penelitian, populasi dan sampel, variabel-variabel penelitian, definisi operasional, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, penyusunan kisi-kisi instrument, pengujian validitas dan reliabilitas instrument, serta teknik analisis data yang digunakan.

- BAB IV Bab IV memuat hasil dan pembahasan penelitian, yang meliputi analisis deskriptif, uji linearitas, uji homogenitas, serta pengujian hipotesis.
- BAB V Bab V berisi uraian mengenai kesimpulan dan Saran hasil penelitian.