

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. **Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku**

1. Konsep Konseling Kelompok
 - a. Definisi Konseling Kelompok

Menurut Rahmawati, konseling kelompok ialah bentuk layanan dengan tujuan membantu individu agar terhindar dari berbagai masalah serta mendukung pengembangan potensi diri melalui proses penyelesaian masalah bersama.⁸ Menurut Lumongga, konseling kelompok ialah bentuk bantuan yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memiliki fungsi sebagai upaya pencegahan sekaligus penyembuhan. Layanan ini ditujukan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan pribadi setiap individu.⁹ Jadi, konseling kelompok dapat dipahami sebagai suatu upaya diberikan untuk menolong individu mengenali dan menyelesaikan permasalahannya sendiri melalui dinamika kelompok. Menurut Prayitno, bahwa dalam konseling kelompok memberikan ruang yang lebih luas dalam membantu individu mengatasi permasalahannya. Berbeda dengan konseling individu yang manfaatnya hanya diperoleh dari

⁸Alfiah Dewi Rahmawati and others, 'Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review', *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3.2 (2022), 63–71

⁹Hasnida Lubis Lumongga Namora, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2017), 19.

konselor, dalam konseling kelompok konseli juga mendapatkan wawasan dan dukungan dari sesama anggota kelompok. selain itu, dinamika yang tercipta dalam kelompok dapat meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri, membangun keberanian, serta mengasah keterampilan komunikasi.¹⁰ Hal ini menjadi keunggulan konseling kelompok yaitu selain untuk penyembuhan juga bermanfaat untuk melatih keterampilan komunikasi individu agar lebih percaya diri.

Pelaksanaan konseling kelompok melibatkan 4 hingga 12 konseli yang berinteraksi bersama 1 atau 2 orang konselor dalam sebuah kelompok. Pendekatan ini bertujuan untuk mendukung proses perkembangan individu di berbagai aspek kehidupan.¹¹ Konseling kelompok juga memberikan ruang bagi para anggota untuk bertukar pengalaman dan mengambil pelajaran dari sesama, sehingga dapat mempercepat proses penyelesaian masalah serta meningkatkan kemampuan pribadi.

Sebagaimana disebutkan bahwa fungsi utama konseling kelompok yaitu bersifat *preventif* dan *kuratif*. Fungsi *preventif* berarti bahwa individu yang dibantu sebenarnya memiliki kemampuan dan fungsi sosial yang normal, namun menghadapi beberapa hambatan dalam kehidupannya

¹⁰Ardi Prayitno, Dahlani, I.Afdal, *Konseling Kelompok Yang Berhasil* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017).

¹¹Namora, 60.

yang dapat mengganggu interaksi sosialnya. Sementara itu, fungsi *kuratif* berarti bahwa melalui proses konseling, individu diberikan dukungan, kesempatan, serta bimbingan untuk membantu mereka keluar dari permasalahan yang dihadapi, dengan mendorong perubahan perilaku dan sikap agar lebih sesuai dengan norma yang berlaku.¹²

Improvisasi penyembuhan dalam konseling kelompok didasarkan pada pandangan bahwa konseli adalah subjek aktif, bukan sekedar objek bantuan. Artinya, konseli memiliki kebebasan untuk memilih dan mengambil keputusan atas permasalahan yang sedang dihadapinya. Pemberian kebebasan ini menegaskan bahwa konseling kelompok bukan ditujukan bagi individu yang mengalami gangguan psikologis, melainkan bagi mereka yang berada dalam kondisi normal namun membutuhkan dukungan untuk mengatasi hambatan tertentu dalam kehidupannya.

b. Proses dan Tahapan Konseling Kelompok

Proses konseling kelompok melibatkan interaksi antar individu secara dinamis, berfokus pada pola pikir dan perilaku yang disadari. proses ini mencakup berbagai fungsi terapeutik, seperti suasana yang mendukung, orientasi pada kenyataan, saling percaya, pengertian, penerimaan, dan dukungan antar anggota. Menurut Satriah pelaksanaan konseling kelompok memiliki 4 tahap yaitu:

¹²Rasimin, *Bimbingan Konseling Kelompok* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2022), 3–8.

1) Tahap Awal (Beginning stage)

Pada bagian awal yang menjadi fokus utama adalah membentuk dan mempersiapkan kelompok agar siap mengikuti proses konseling. Beberapa langkah yang dilakukan meliputi proses adaptasi awal, peninjauan tujuan dan kontrak, penjelasan tugas, penetapan batasan, serta membangun hubungan positif antar anggota. Tujuan tahap ini adalah memastikan kelompok terbentuk dengan baik, adanya kesepakatan dalam kontrak dan tujuan, pembagian tugas yang jelas serta menciptakan suasana yang mendukung komunikasi.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Putri, bahwa tahap ini juga bertujuan untuk mengatasi rasa canggung yang sering muncul saat pertama kali bertemu dengan anggota baru, sehingga berpengaruh terhadap keberlanjutan proses konseling.¹³ Dengan demikian, tahap awal konseling kelompok berperan penting untuk membangun dasar yang kuat, menciptakan kenyamanan, serta memastikan kelancaran proses konseling ke depannya.

2) Tahap Transisi (*transition Stage*)

Tahap ini bertujuan untuk mencapai kesepakatan bersama, meningkatkan kesiapan anggota dalam mengambil risiko, Menyusun

¹³Neneng Suryani Putri, 'Konseling Kelompok Dengan Terapi Realita Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik', *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6.1 (2019), 49–56

agenda kegiatan, mempererat hubungan antar anggota, serta menumbuhkan apresiasi dan empati.

Tahap transisi terdiri dari 2 fase, yaitu *stroming* dan *norming*. Pada fase *stroming*, anggota kelompok mulai membahas berbagai isu awal, memperkuat komunikasi, dan meningkatkan interaksi. Pada fase *norming*, konseling diarahkan pada penyampaian gagasan serta peran masing-masing anggota. Konselor berperan dalam menjelaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan, menilai kesiapan anggota, serta mengatasi hambatan yang mungkin muncul.¹⁴ Tahap transisi dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kesiapan anggota, membantu membangun dinamika yang solid, serta menciptakan lingkungan yang suportif untuk mencapai tujuan bersama.

3) Tahap Kinerja (*Performing Stage*)

Tahap ini bertujuan untuk membangun kelompok yang solid dan produktif. Konseling berfokus pada kerja tim, kekompakan, serta pencapaian pemahaman diri yang lebih baik. Setelah penyebab permasalahan anggota teridentifikasi, konselor dapat Menyusun Langkah-langkah yang diperlukan.¹⁵ Pada tahap ini, anggota kelompok diharapkan lebih terbuka, mengurangi sikap defensive, belajar dari

¹⁴Izzati Wahyu Ningtyas, 'Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Menangani Kasus Bullying', *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1.1 (2021), 34–47.

¹⁵Rini Lestari and others, 'Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Panti', *Abdi Psikonomi*, 3.2000 (2022)

perilaku positif dalam kelompok, serta mengembangkan rasa tanggung jawab.

4) Tahap Penutup (Termination Stage)

Tahap terakhir dalam konseling kelompok berfokus pada refleksi pengalaman, evaluasi perkembangan anggota, serta penerapan perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap penutup juga memungkinkan anggota kelompok meninjau kembali perjalanan mereka selama proses konseling, memahami pengalaman yang diperoleh, serta mengekspresikan perasaan dan kesan mereka. Selain itu, keputusan untuk menerapkan perubahan dalam kehidupan nyata juga menjadi bagian penting dalam tahap ini.¹⁶ Jadi, pada tahap penutup konseling kelompok konselor membantu anggota menginternalisasi pengalaman, mengevaluasi perubahan, dan mengaplikasikan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

c. Asas Konseling Kelompok

Konseling kelompok juga didasarkan pada sejumlah asas yang berfungsi sebagai pedoman agar pelaksanaannya dapat berjalan secara efektif, seperti yang dikemukakan oleh Ristianti berikut ini:

¹⁶Satriah Lilis, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Setting Masyarakat)* (Bandung: Fokus Media, 2021), 30.

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan salah satu prinsip utama dalam pelaksanaan layanan konseling. Prinsip ini mengharuskan setiap informasi yang disampaikan oleh konseli kepada konselor untuk dijaga kerahasiannya dan tidak dibagikan kepada pihak lain. Ketika prinsip ini diterapkan dengan baik, konselor akan memperoleh kepercayaan dari konseli, sehingga mereka merasa aman dan nyaman selama proses konseling berlangsung. Jika kerahasiaan tidak dijaga, kepercayaan tersebut bisa hilang, dan konseli menjadi enggan untuk mencari bantuan karena takut permasalahan pribadinya diketahui orang lain.¹⁷ Oleh karena itu, menjaga kerahasiaan dalam konseling sangat penting untuk membangun kepercayaan konseli dan memastikan efektivitas layanan konseling.

2) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan artinya setiap anggota kelompok yang mengikuti layanan konseling hadir tanpa ada paksaan dari pihak manapun, melainkan atas keinginan sendiri. Sejalan dengan pendapat Pratiwi, asas kesukarelaan menekankan bahwa keterlibatan anggota kelompok baik melalui kehadiran, pemberian pendapat, saran maupun

¹⁷Aulia Syahrani Raidila and others, 'Kefektifan Asas Kerahasiaan Dalam Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realita Untuk Anak Brokenhome', *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 7.1

tanggapan harus murni berasal dari keinginan pribadi, tanpa adanya tekanan, dorongan, atau paksaan dari pihak lain.¹⁸ Artinya, asas kesukarelaan dapat mendorong keterlibatan aktif anggota kelompok, menciptakan suasana yang nyaman, dan mendukung efektivitas proses konseling.

3) Asas Keterbukaan

Asas kerahasiaan jika diterapkan dengan baik, asas keterbukaan juga dapat berjalan optimal. Asas Keterbukaan dalam konseling kelompok berlaku dua arah. Pertama, anggota kelompok diharapkan bersedia menceritakan permasalahannya dan menerima saran dari anggota lain. Kedua, pemimpin kelompok perlu menjawab pertanyaan dari berbagi pengalaman jika diperlukan.¹⁹ Melalui asas ini, hubungan dalam kelompok menjadi lebih transparan dan mendukung proses konseling.

4) Asas Kenormatifan

Prinsip kenormatifan diterapkan secara konsisten dalam setiap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Setiap materi dalam layanan harus sejalan dengan norma yang berlaku, begitupun dengan prosedur, metode, dan alat yang digunakan harus tetap berada dalam

¹⁸Yeni Karneli, Netrawati Utari Pratiwi, 'Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, 2 (2).2 (2024), 60–66

¹⁹Alfiatul Khoiriyah, 'Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah; Asas-Asas Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling', *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1.3 (2024), 1–7

koridor nilai-nilai yang telah ditetapkan.²⁰ Jadi, asas ini memastikan bahwa layanan konseling kelompok berjalan sesuai nilai atau norma yang ada.

Berdasarkan pandangan tersebut, disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok sangat penting menerapkan asas-asas untuk memastikan proses layanan berjalan secara optimal dan membangun kepercayaan antara konselor dan konseli..

d. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok berperan penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Hartanti, tujuan konseling kelompok yaitu mengajarkan siswa untuk mengendalikan diri dalam aktivitas kelompok, mengembangkan keterampilan sosial siswa melalui latihan, mendorong siswa untuk bersikap terbuka dalam konteks kelompok, mendukung siswa agar berani mengungkapkan pendapat, membiasakan siswa dalam bersikap empati terhadap orang lain, mengajarkan siswa untuk terbuka dalam berinteraksi dalam kelompok dan membina kedekatan antara siswa dengan teman-teman mereka dalam kelompok, meskipun berasal dari kelas yang berbeda.²¹ Jadi, konseling kelompok

²⁰Ristianti Hajja Dina, *Penilaian Konseling Kelompok* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), 13–

²¹Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Surabaya: UD Duta Sablon, 2022). 13

berperan dalam mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan keterbukaan, serta membangun empati dan kedekatan antar siswa.

Sejalan dengan pendapatnya Zamrodah bahwa melalui konseling kelompok memungkinkan konseli untuk belajar berkomunikasi secara terbuka dengan seluruh anggota kelompok, disertai sikap saling menghargai dan peduli. Hal ini memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan mereka dalam menjalin hubungan sosial di lingkungan sekitar.²² Oleh sebab itu, konseling kelompok memiliki peran penting untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial konseli, yang berdampak positif pada hubungan mereka dengan orang lain.

Konseling kelompok bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi peserta layanan, terutama dalam hal berkomunikasi, serta mendorong perkembangan nilai-nilai, pengetahuan, wawasan, persepsi, dan sikap yang dapat mendukung perilaku agar lebih efektif. Melalui dinamika kelompok yang terstruktur, konseli didorong untuk saling berbagi pengalaman, belajar dari anggota kelompok lain, dan menerima umpan balik secara langsung. Proses ini memberikan ruang bagi konseli untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menciptakan sikap yang

²²Yuhanin Zamrodah, *Bahan Ajar Matakuliah Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 2016, 15.

lebih baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar.²³ Karena itu, konseling kelompok berfungsi sebagai media yang efektif untuk mendukung konseli mengubah perilaku ke arah yang lebih baik dan sejalan dengan tuntutan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pandangan tersebut disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk menolong siswa memahami orang lain dan dirinya sendiri, serta meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara efektif.

e. Manfaat Konseling Kelompok

Konseling kelompok berperan penting dalam menolong siswa mengatasi persoalannya melalui diskusi bersama, sekaligus memberikan kesempatan untuk mengembangkan nilai-nilai kehidupan. Selain mempererat hubungan sosial, konseling kelompok juga dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, pemahaman lingkungan, serta mendorong tindakan nyata dalam mencapai tujuan.²⁴ Dengan demikian, konseling kelompok menjadi sarana efektif dalam membentuk individu yang lebih peka, komunikatif, dan mampu menghadapi tantangan hidup secara kolektif.

²³Sumarna Suryapranata and others, 'Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)', *Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud*, 2016, 1-144.

²⁴Egy Novita Fitri and Marjohan, 'Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa', *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2.2 (2016), 19-24.

Layanan konseling kelompok, seperti yang diungkapkan Madidar, mendorong siswa untuk berbagi permasalahan pribadi dan bersama-sama mencari solusi. Konseling kelompok tidak hanya membantu menyelesaikan permasalahan individu, tetapi juga dapat mengembangkan nilai-nilai positif seperti komunikasi antar individu, pemahaman terhadap lingkungan, dan kemampuan untuk mewujudkan tujuan bersama.²⁵ Jadi, melalui konseling kelompok dapat memberikan wadah bagi individu untuk tumbuh secara personal dan sosial.

Sejalan dengan pendapat Andrianti, bahwa konseling kelompok dapat membantu siswa mengatasi hambatan dalam bersosialisasi. Melalui pendekatan yang tepat, siswa dapat mengungkapkan masalah yang menghambat interaksi sosial mereka. Selain itu, dinamika kelompok dalam konseling dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa.²⁶ kesimpulannya, konseling kelompok dapat menjadi media yang membantu konseli dalam mengatasi kesulitan bersosialisasi serta menyelesaikan permasalahan melalui dukungan dan interaksi yang terjalin dalam dinamika kelompok.

²⁵Sophie Maylinda Madidar and Abdul Muhid, 'Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa', *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 5.1 (2022), 19–26

²⁶Serla Andrianti, Nefi Darmayanti, and Mohammad Al-Farabi, 'Konseling Kelompok Dengan Teknik Berfokus Pada Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Mts Al-Uswah Kuala', *Journal of Student Research (JSR)*, 1.1 (2023).

2. Konsep Teknik Kontrak Perilaku

a. Definisi Teknik Kontrak Perilaku

Menurut Nabila, teknik kontrak perilaku merupakan suatu bentuk kesepakatan yang digunakan untuk mengukur kondisi tertentu agar konseli dapat menunjukkan perilaku yang diharapkan berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. teknik kontrak perilaku bertujuan menolong konseli untuk membangun kebiasaan positif dan mengurangi perilaku yang kurang diharapkan melalui perjanjian yang jelas dan terstruktur.²⁷ Melalui kontrak perilaku, konseli memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kesepakatan yang telah dibuat, sementara konselor memiliki peran untuk memberikan bimbingan dan evaluasi terhadap perkembangan konseli.

Sejalan dengan pendapat Wicaksana yang menyatakan bahwa teknik kontrak perilaku merupakan bentuk kesepakatan yang disepakati antara konselor dan konseli atau dapat melibatkan lebih dari dua pihak yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku tertentu pada diri konseli. Pada pelaksanaannya, konseli menerima reinforcement *negatif* apabila melanggar isi kontrak dan sebaliknya konseli menerima reinforcement *positif* apabila mampu melaksanakan kontrak tersebut, teknik ini bertujuan untuk

²⁷Mahdya Nabila, Yovitha Yuliejantiningih, and Ismah Ismah, 'Pengaruh Layanan Konseling Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Perilaku Mencontek Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang', *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.1 (2020), 48–55

membantu konseli dalam membangun kesadaran serta tanggung jawab terhadap perilaku yang ingin diubah.²⁸ Melalui kontrak perilaku, konseli lebih termotivasi untuk mencapai perubahan yang diinginkan karena adanya konsekuensi yang jelas terhadap setiap tindakan yang dilakukan. Selain itu, teknik ini juga memungkinkan konselor untuk memantau perkembangan konseli secara lebih terstruktur, sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan

Kontrak perilaku menurut Yuni adalah teknik yang digunakan dalam konseling berbasis perilaku (*behavioral*) dan dapat digunakan untuk mengatasi perilaku konseli yang bersifat tidak adaptif. Teknik ini termasuk dalam kategori terapi perilaku kognitif, yang berfokus pada proses mengenali, memahami, serta memodifikasi pola perilaku yang menjadi penyebab utama dari suatu permasalahan atau kondisi tertentu.²⁹ Melalui teknik ini diharapkan individu mengalami perubahan ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa teknik kontrak perilaku merupakan metode dalam layanan konseling yang memberi ruang bagi konselor dan konseli untuk merumuskan kesepakatan bersama

²⁸Arif Wicaksana and Tahar Rachman, 'Penerapan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Di SMK Negeri 3 Sidrap', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3.1 (2020), 10–27

²⁹Qurrota A'yuni and others, 'Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak TPQ Ash Shobri Gresik', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3.1 (2024), 78–87

sebagai landasan dalam mengubah perilaku tertentu. Melalui kontrak ini, konselor dapat memberikan *reinforcement* negatif jika konseli tidak memenuhi isi kontrak, dan sebaliknya memberikan *reinforcement positif* apabila konseli berhasil melaksanakannya. Seluruh tindakan tersebut dilakukan berdasarkan kontrak yang telah disetujui oleh konseli dan konselor.

b. Tujuan Teknik Kontrak perilaku

Teknik kontrak perilaku ialah metode konseling dengan tujuan membantu individu dalam mengatur serta mengubah perilaku mereka secara lebih terarah dan efektif. Melalui teknik ini, individu didorong untuk menyusun kesepakatan terkait perubahan perilaku yang diharapkan, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih terstruktur dan terarah.

Menurut Fikri, teknik kontrak perilaku memiliki beberapa tujuan utama, yaitu: membantu individu dalam mengubah perilaku maladaptive menjadi lebih adaptif dan bermanfaat, mendorong individu untuk lebih mandiri dalam mengontrol dan mengarahkan perilakunya, dan meningkatkan keterampilan serta kemampuan individu dalam bertindak secara tepat dan sesuai dengan situasi.³⁰ Jadi, teknik kontrak perilaku

³⁰Afdhalul Fikri, Abdullah Sinring, and Abdullah Pandang, 'Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Di SMA Negeri 11 Sidrap', *Pinisi Journal of Education*, 1.1 (2022), 1–25.

bertujuan untuk membantu individu mengubah perilaku negatif, meningkatkan kemandirian dalam pengendalian perilaku, serta memperbaiki keterampilan dalam bertindak sesuai situasi.

Teknik kontrak perilaku berfokus pada komitmen dalam bentuk perjanjian perilaku yang dibuat oleh individu, dengan tujuan agar mereka dapat menunjukkan perilaku yang sesuai dengan harapan atau tujuan yang diinginkan. Penerapan teknik ini didasarkan pada prinsip bahwa kontrak harus disertai dengan pemberian penguatan.³¹ Oleh karena itu, teknik kontrak perilaku bertujuan untuk menolong individu mengembangkan perilaku positif yang diharapkan serta mengurangi perilaku *maladaptif*, seperti pelanggaran aturan sekolah, sekaligus meningkatkan kedisiplinan baik pada siswa maupun konseli secara umum.

Teknik kontrak perilaku bertujuan menolong individu dalam mengubah perilaku *maladaptive* menjadi adaptif, meningkatkan kemandirian, serta mengembangkan keterampilan perilaku yang sesuai. Pendekatan ini menitikberatkan pada kesepakatan perilaku yang diperkuat melalui pemberian penguatan positif, sehingga individu terdorong untuk mencapai perilaku yang diharapkan.

³¹Hunainah Hunainah, Eneng Muslihah, and Dody Riswanto, 'Implementasi Konseling Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa', *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 8.2 (2023), 441-54

c. Langkah-langkah Teknik Kontrak Perilaku

Pelaksanaan teknik kontrak perilaku memiliki beberapa tahapan atau langkah yang perlu diikuti agar intervensi berjalan efektif. Menurut Romiaty, Langkah implementasi teknik kontrak perilaku yaitu:

1) tentukan perilaku yang akan diubah berdasarkan analisis ABC

Identifikasi perilaku yang ingin diubah dengan memahami pemicunya (*Antecedent*), perilaku itu sendiri (*Behavior*), dan konsekuensinya (*Consequence*).

2) Tentukan *baseline* data (data awal) terkait perilaku yang akan diubah

Kumpulkan data mengenai frekuensi atau pola perilaku sebelum intervensi dilakukan sebagai dasar untuk mengukur perubahan.

3) Berikan *reinforcement positif* saat perilaku yang diinginkan muncul

Berikan penguat hanya ketika individu menunjukkan perilaku yang diharapkan secara konsisten, sesuai kesepakatan dalam kontrak perilaku.³²

Sejalan dengan pendapat Lestari, terdapat beberapa tahapan dalam penerapan teknik Kontrak Perilaku yaitu: Menggunakan analisis *Antecedent, Behavior, Consequences* (analisis ABC) untuk

³²Romiaty, *Teori Konseling REBT Behavior Dan Relita* (Yogyakarta: Grup Penerbitan Cv Budi Utama, 2023), 77.

memilih perilaku yang akan dimodifikasi, penetapan perilaku target, pemilihan jenis penguatan (*reinforcement*), pemberian penguatan secara konsisten sesuai kontrak yang telah disepakati, dan pemberian penguatan berkelanjutan untuk perilaku positif yang sudah menetap untuk memotivasi anak.³³ Jadi, penerapan kontrak perilaku membutuhkan perencanaan dan konsistensi dalam memberikan penguatan positif.

B. Manajemen Waktu

1. Definisi Manajemen Waktu

Menurut Haruna, manajemen waktu merupakan keterampilan untuk membagi waktu dan sumber daya secara efektif guna meraih tujuan yang diinginkan serta menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Manajemen waktu tidak semata-mata berarti mengatur waktu, melainkan lebih kepada bagaimana seseorang memanfaatkan waktu yang ada. Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola waktu secara efektif akan dapat menetapkan prioritas dan mengarahkan fokus serta tenaga pada tugas-tugas yang paling penting terlebih dahulu.³⁴ Jadi, manajemen waktu adalah

³³Maulita Peni Lestari and others, 'Pengaruh Penerapan Teknik Behavior Contract Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas 1 Di SDN 3 Balak Kabupaten Banyuwangi', 1. (2024), 127–33.

³⁴Nana Harlina Haruna and Muhammad Fajar, 'Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Xii Ips Sma Perguruan Islam Makassar Di Masa Pandemi Covid-19', *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6.1 (2021), 13–21

kemampuan individu dalam memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin untuk melakukan berbagai tugas untuk mencapai tujuan tertentu.

Manajemen waktu menurut Savira, adalah kemampuan seseorang dalam merancang, mengorganisasi, serta mengatur waktu secara efisien, sehingga berbagai kegiatan dapat dilakukan secara optimal untuk mencapai tujuan dalam batas waktu yang telah ditentukan.³⁵ Kemampuan ini sangat penting untuk membantu individu menyelesaikan tugas secara teratur dan tepat waktu. Melalui manajemen waktu yang baik, seseorang dapat memaksimalkan produktivitas serta meminimalkan penundaan dalam menjalankan aktivitasnya. Oleh karena itu, manajemen waktu mencerminkan kedisiplinan dan tanggung jawab dalam mengatur prioritas untuk mencapai hasil yang optimal.

Menurut Saharudin manajemen waktu merupakan kemampuan mengelola dan memanfaatkan waktu selama 24 jam secara efektif, guna mencapai target utama secara tepat waktu tanpa menyia-nyiakan waktu yang dimiliki.³⁶ Dengan kata lain manajemen waktu berarti keterampilan dalam mengelola dan memanfaatkan setiap jam dalam sehari secara bijaksana agar tidak ada waktu yang terbuang percuma.

³⁵Yuni Savira and others, 'Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020', *Jurnal Medika Malahayati*, 7.2 (2023), 627-34

³⁶Theopilus C Motos and Saharudin, 'Manajemen Waktu Pondok Pesantren Terhadap Hasil Belajar Siswa Studi Kasus MTS DDI Siapo', *Nusantara: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1.2 (2020), 40-46.

Menurut Usroh, pengelolaan waktu merupakan aspek yang sangat krusial, khususnya bagi para siswa. Kemampuan dalam mengatur waktu secara efektif dapat membantu siswa menjalani kegiatan belajar secara teratur dan produktif, serta menghindarkan mereka dari aktivitas yang kurang bermanfaat.³⁷ Artinya, keterampilan manajemen waktu sangat dibutuhkan oleh siswa agar mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas yang lebih prioritas dengan cara yang terstruktur dan efisien.

Berdasarkan pandangan di atas, disimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan seseorang memanfaatkan serta mengatur waktu selama 24 jam dengan baik, untuk mengerjakan sesuatu yang lebih prioritas secara teratur dan produktif.

2. Manfaat Manajemen Waktu

Aset terpenting bagi individu berpendapatan tinggi bukanlah harta materi seperti uang, kendaraan, atau property, melainkan waktu. Mereka memahami prinsip *"the time is money (waktu adalah uang)"*, karena keterbatasan waktu sebagaimana keterbatasan usia manusia. Oleh karena itu sangat penting untuk memanfaatkan waktu dengan baik.

Berikut beberapa manfaat manajemen waktu yang diungkapkan oleh para ahli. Menurut Tri, manfaat manajemen waktu adalah:

³⁷Lu'luatul Usroh, Nadhirotul Laily, and Fatchul Munir, 'Manajemen Waktu Dan Self Regulated Learning Pada Siswa', *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9.1 (2022), 47-63

a. Meningkatkan Produktivitas

Kemampuan manajemen waktu memungkinkan seseorang untuk menentukan skala prioritas terhadap tugas-tugas yang paling penting, serta membagi waktu secara tepat untuk menyelesaikan masing-masing tugas tersebut.³⁸

b. Meningkatkan Reputasi

Kemampuan mengelola waktu secara efektif memungkinkan seseorang menyelesaikan pekerjaan tepat waktu dan memenuhi *deadline* yang telah ditentukan. Meningkatkan reputasi dapat diartikan sebagai upaya untuk memperbaiki persepsi orang tentang diri seseorang.

c. Memperbaiki Kualitas Hidup

Kemampuan manajemen waktu yang baik memungkinkan seseorang mempunyai waktu lebih teratur dalam melaksanakan berbagai kegiatan yang bermanfaat seperti melakukan *hobby*, berkumpul dengan keluarga dan teman, atau melakukan kegiatan kreatif. Hal ini dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Memperbaiki kualitas hidup dapat diartikan sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik, emosional, sosial, atau finansial seseorang.

³⁸Tryana Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 'Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Semester Akhir Di Tengah Tugas Akhir', *Journal GEEJ*, 7.2 (2025), 173–84.

d. Mengurangi Stres

Manajemen waktu yang baik, seseorang dapat menghindari penundaan dan kecemasan tentang tugas-tugas yang belum selesai.³⁹ Oleh karena itu, mengurangi stres adalah hal yang penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

e. Memperbaiki Kemampuan Pengambilan Keputusan

Manajemen waktu yang baik melibatkan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat tentang bagaimana waktu harus dialokasikan untuk tugas-tugas yang berbeda. Hal ini dapat membantu menolong individu mengembangkan kemampuan membuat keputusan yang tepat. Memperbaiki kemampuan pengambilan keputusan adalah salah satu keterampilan penting yang dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah atau membuat keputusan yang tepat.

f. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Manajemen waktu membantu seseorang untuk menghindari gangguan atau hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian dari tugas-tugas yang harus dilakukan. Meningkatkan fokus dan konsentrasi adalah

³⁹Manajemen Waktu and others, 'Time Management: Strategies For A More Efficient Office Program Studi D4-Administrasi Bisnis/Jurusan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Bandung', *Jurnal Manajemen Bisnis Era Digital (JUMABEDI)*, 1.2 (2024), 187–203

keterampilan penting untuk dapat menyelesaikan tugas dengan efektif dan efisien.⁴⁰

Berdasarkan pandangan tersebut, disimpulkan bahwa manajemen waktu yang efektif dapat menolong seseorang meningkatkan produktivitas, mengurangi stres, memperbaiki kualitas hidup, meningkatkan fokus dan konsentrasi. Oleh sebab itu, kemampuan dalam mengelola waktu menjadi hal yang sangat urgent untuk dikuasai.

3. Indikator Manajemen waktu

Manajemen waktu yang baik tidak hanya membantu menetapkan skala prioritas, tetapi juga memudahkan seseorang dalam menyelesaikan berbagai tugas tanpa merasa terbebani. Menurut Eudya, indikator manajemen waktu dibagi menjadi 5 yaitu:

4. Menyusun Prioritas Dengan Tepat

Siswa perlu menentukan tugas mana yang harus diselesaikan lebih dulu berdasarkan tingkat kepentingan dan *deadline*. Dengan Menyusun prioritas, siswa dapat menghindari menumpuknya tugas di akhir waktu.

Indikator pertama mencakup berbagai kegiatan seperti merumuskan serta mengevaluasi kembali sasaran jangka pendek dan jangka panjang, menyusun skala prioritas aktivitas dan melaksanakannya secara terencana, menetapkan tenggat waktu, memanfaatkan waktu senggang secara produktif,

⁴⁰Tri Tjahjono, *Motivasi Manajemen Waktu Yang Baik* (Yogyakarta: Cahaya Harapan, 2023), 6.

serta menguraikan tugas-tugas besar menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dikerjakan.⁴¹ Dengan demikian, efisiensi waktu dan pencapaian tujuan menjadi lebih terarah dan terstruktur.

a. Membuat Jadwal

Merancang jadwal belajar membantu siswa dalam mengelola waktu secara efektif, sehingga mereka tidak hanya berkonsentrasi pada satu mata pelajaran, tetapi juga mampu menyisihkan waktu untuk beristirahat dan menjalani aktivitas lain. Dengan adanya jadwal yang terstruktur, siswa dapat terhindar dari kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas.

Terdapat tiga metode utama dalam penyusunan jadwal meliputi perencanaan (*planning*), penentuan prioritas (*priorities*), dan pengaturan kecepatan (*pacing*). Dalam menyusun jadwal, terdapat beberapa karakteristik penting yang harus diperhatikan, yaitu harus jelas, realistis, lentur, serta berkelanjutan, agar sejalan dengan tujuan dari pengelolaan waktu.⁴²

b. Meminimalisasi Gangguan

Saat belajar atau mengerjakan tugas, siswa perlu menghindari gangguan seperti bermain ponsel, menonton TV, atau berbicara dengan

⁴¹Nur Khoirun Nisa and others, 'Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan', *Journal of Psychological Perspective*, 1.1 (2019), 29–34

⁴²Syelviani Melisa, 'Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)', *Kaos GL Dergisi*, 8.75 (2020), 147–54

teman di luar topik pelajaran. Dengan mengurangi gangguan, siswa bisa lebih fokus dalam belajar.

c. Menyusun Tujuan

Individu harus memiliki tujuan yang jelas, seperti ingin mendapatkan nilai bagus dalam ujian, memahami suatu materi, atau menyelesaikan tugas tepat waktu. Tujuan yang jelas membantu siswa tetap termotivasi dan lebih disiplin dalam belajar.

d. Mendelegasikan Sebagian Pekerjaan

Dalam tugas kelompok, siswa bisa membagi pekerjaan dengan teman sekelompok agar tugas lebih cepat selesai dan hasilnya lebih baik. Bekerja sama dengan teman juga melatih keterampilan komunikasi dan tanggung jawab.⁴³

Berdasarkan pandangan tersebut, disimpulkan bahwa kemampuan mengelola waktu dengan efektif berperan penting bagi siswa dalam meningkatkan efisiensi belajar serta menyelesaikan tugas secara lebih terstruktur. Dengan menyusun prioritas yang tepat, siswa dapat mengerjakan tugas berdasarkan tingkat kepentingannya. Membuat jadwal membantu dalam mengatur waktu agar lebih seimbang antara belajar dan aktivitas lainnya. Selain itu, meminimalisasi gangguan memungkinkan

⁴³Agustin Eudya, Iwit Prihatin, and Marhadi Saputro, 'Pengaruh Motivasi, Minat, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Vii Smp', *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2.1 (2021), 50–57

siswa lebih fokus saat belajar, sehingga pemahaman materi menjadi lebih optimal. Menyusun tujuan yang jelas juga memberikan motivasi dalam mencapai hasil yang diinginkan. Terakhir, mendelegasikan sebagian pekerjaan dalam tugas kelompok membantu siswa bekerja lebih efisien dan mengembangkan keterampilan kerja sama. Dengan menerapkan indikator-indikator ini, siswa dapat mengelola waktu dengan lebih baik dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan uraian teoritis yang menunjukkan keterkaitan antar variabel yang akan diteliti. Kerangka berpikir berbentuk pemodelan untuk menjelaskan hubungan dari variabel-variabel yang saling berkaitan.⁴⁴ Menurut Syaputri, kerangka berpikir adalah dasar konseptual dalam sebuah penelitian yang dibentuk melalui observasi, fakta empiris, dan kajian pustaka.⁴⁵ Dengan demikian, kerangka berpikir meliputi konsep, teori, atau prinsip yang menjadi landasan dalam melaksanakan penelitian. Pada kerangka ini, setiap variabel dijabarkan secara rinci dan disesuaikan dengan masalah yang akan dikaji.

Berdasarkan temuan tersebut, menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang menunjukkan belum mampu manajemen waktu secara efektif. Hal

⁴⁴IAKNT, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, 2022, 57.

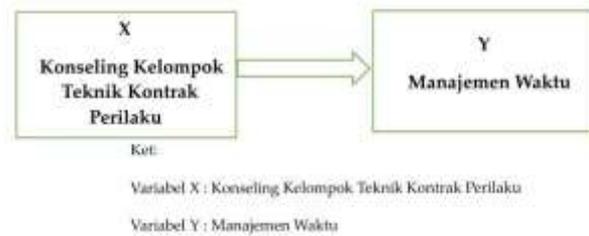
⁴⁵Addini Zahra Syahputri, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri, 'Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif', *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2.1 (2023), 160–66.

terlihat dari tingkah laku mereka yang sering terlambat ke Sekolah, selalu menunda mengerjakan tugas sehingga tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa belum mampu menentukan prioritas mereka, serta belum mampu mengelola waktu dengan baik agar tidak terlambat ke sekolah. Melihat kondisi tersebut peneliti menggunakan layanan konseling kelompok teknik contract perilaku dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa.

Konseling kelompok teknik kontrak perilaku memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk merancang kesepakatan tertulis yang memuat komitmen terhadap tindakan-tindakan yang akan dilakukan guna meningkatkan keterampilan dalam mengelola waktu. Kontrak tersebut juga tercantum sanksi yang akan diberikan jika komitmen tidak dijalankan, serta penghargaan atau penguatan jika mereka berhasil melaksanakan isi kontrak dengan baik.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu implementasi konseling kelompok teknik kontrak perilaku terbukti efektif untuk meningkatkan manajemen waktu siswa karena dengan adanya *reinforcement negatif* dan *reinforcement positif* yang membuat siswa lebih konsisten untuk memenuhi kontrak tersebut. Dengan perubahan perilaku tersebut siswa akan lebih produktif dengan melakukan berbagai hal tepat waktu, termasuk belajar dan datang tepat waktu di sekolah.

Gambar II. 1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah dugaan awal atau jawaban sementara atas perumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Karena itu, dasar utama dalam menyusun hipotesis adalah kerangka berpikir yang telah dibangun. Pada bagian ini harus menjelaskan berbagai hipotesis 0 dan H1 yang merupakan hipotesis alternatif yang merupakan lawan dari Ho.⁴⁶

H1: Terdapat pengaruh Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku terhadap Manajemen Waktu Siswa SMA Negeri 5 Tana Toraja.

H0: Tidak terdapat pengaruh Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku terhadap Manajemen Waktu Siswa SMA Negeri 5 Tana Toraja.

⁴⁶IAKNT, 58.