

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konsep Manajemen Waktu

a. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan keterampilan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa yang berada di lingkungan berbasis asrama. Menurut Covey (1994), manajemen waktu yang efektif melibatkan perencanaan yang matang, penetapan prioritas yang jelas, serta disiplin dalam menjalankan jadwal yang telah disusun. Dalam konteks pendidikan Islam, manajemen waktu juga mencakup keseimbangan antara kewajiban akademik dan ibadah.

Newman & Newman (2017) menekankan bahwa pengelolaan waktu yang baik dapat meningkatkan produktivitas individu serta mengurangi stres akibat beban kerja yang berlebihan. Dalam konteks sekolah berbasis asrama, keterampilan ini menjadi lebih krusial karena siswa harus mengelola jadwal yang padat antara kegiatan akademik dan kegiatan keagamaan seperti mengaji. Selain itu, Robbins & Judge (2019) menjelaskan bahwa individu yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung lebih terorganisir, mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. (Britton & Tesser, 1991)

Manajemen waktu adalah dua kata yang disatukan; kata manajemen dan kata waktu. Manajemen artinya penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran (KBBI). Sedangkan waktu adalah zaman yang digunakan untuk menyelesaikan semua pekerjaan atau berarti kesempatan (KBBI). Dengan demikian Manajemen waktu adalah suatu cara yang tertata untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu-waktu yang tersedia. Menurut Helmer (dalam Al-Juraisi, 2017: 53) Manajemen waktu artinya meletakkan batasan-batasan prioritas tagret, sehingga bisa mengalokasikan waktu yagn luas unutk pekerjaan-pekerjaan besar dan mendasar dan waktu yang sedikit untuk pekerjaan-pekerjaan yang kecil. Menurut Ibrahim Al-Faqi Manajemen waktu adalah memenej pekerjaan-pekerjaan yang anda akan lakukan dalam kedalam waktu-waktu yang tersedia, yaitu 24 jam sehari dengan paling sedikit biaya. Atau seagai usaha melatih penguasaan terhadap waktu dan bukan waktu yagn menguasai kita. (Al-Fiqi, 2010: 33). Menurut Abdullah Syauqi manajemen waktu adalah sebuah proses yang membagi-bagi waktu secara efektif antara berbagai macam kegiatan yagn berbeda-beda degnan target menyelesaikannya pada waktu yagn terbatas dan tepat. (Syauqi, 2006: 39). Ribhi Mustafa Ilyan (Ilyan, 2010: 40) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah seni dan sebuah ilmu menggunakan waktu secara tepat, ia merupakan ilmu investasi zaman secara

efektif yang dilandaskan pada perencanaan, penyusunan, koordinasi, motivasi, arahan, evaluasi, dan interaksi. Ia merupakan proses kuantitatif dan kualitatif sekaligus. Amin Syahadah mengatakan bahwa manajemen waktu adalah perilaku manajerial yang berkaitan dengan efektifitas penggunaan aset hidup manusia untuk mencapai tujuannya. (Amin Syahadah, Syahadzah, 1427: 116). Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa hakikat dari Manajemen Waktu adalah manajemen diri yang ideal dalam berinteraksi dengan waktu untuk mengambil keuntungan dan mencapai tujuan. (Britton & Tesser, 1991)

Menurut Britton & Tesser (1991), ada beberapa strategi utama dalam manajemen waktu, yaitu:

- 1) Penjadwalan yang Efektif: Membuat jadwal yang realistis dan fleksibel agar setiap kegiatan dapat diselesaikan dengan optimal.
- 2) Prioritas Tugas: Memisahkan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan.
- 3) Penghindaran Prokrastinasi: Menghindari kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang dapat berdampak pada produktivitas.
- 4) Evaluasi dan Penyesuaian: Mengevaluasi efektivitas jadwal dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.

b. Urgensi Manajemen Waktu

Ketika kita mengatakan bahwa waktu adalah hal yang paling berharga dan nikmat yang paling besar. Maka, menertibkan, mengatur untuk menggunakannya secara efektif adalah suatu yang niscaya demi sebuah kesuksesan. Kalau tidak, maka akan banyak waktu yang sia-sia tanpa arti dan makna, seperti yang dialami oleh aset dan nikmat lain. Pentingnya manajemen waktu akan terlihat dalam sikap mementingkan waktu, usaha menggunakannya, menyusun skala prioritas, dan membuat kegiatan yang bermacam-macam untuk menghindari perasaan jenuh dan bosan, menggunakan waktu sesuai dengan hal cocok dengan waktu tersebut. Karena orang yang tidak bisa memenej waktunya cenderung akan merasa bahwa waktunya tidak cukup, dan tidak tidak mampu mencapai target-targetnya. (Mujahidin et al., 2022)

Menurut J.Mc. Cay (J.Mc. Cay dalam Juraishi, 2017: 177) Jika kamu merasa waktu kurang, maka ketahuilah bahwa kemampuan dan wawasan manajemen mu tidak cukup untuk menghadapi hal-hal baru. Menurut Mc. Cay (J.Mc. Cay dalam Juraishi, 2017: 177) Secara global manajemen waktu akan membantu hal-hal berikut:

- 1) Merealisasikan target dengan *cost* yang ringan (waktu, harta dan energi), namun dengan hasil yang paripurna;

- 2) Menjauhi benturan dan tumpukan berbagai kegiatan dalam satu waktu;
- 3) Menjauhi waktu yang tidak efektif, ketika digunakan dengan sesuatu yang tidak cocok, seperti orang yang mengerjakan sesuatu yang berat di waktu lelah dan di waktu istirahat;
- 4) Menghindari sikap memubadzirkan waktu dengan cara menggunakannya sesuai dengan fungsinya.

2. Pendidikan Islam dan Sekolah Berbasis Asrama

Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan moral individu. Menurut Abudin Nata (2005), pendidikan Islam adalah ilmu yang membahas teori, konsep, dan praktik dalam berbagai aspek pendidikan berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah. Sekolah berbasis asrama, yang merupakan bagian dari sistem pendidikan Islam, memiliki tujuan utama untuk menanamkan nilai-nilai agama serta membentuk kedisiplinan dan kemandirian siswa. (Rudiyansyah, 2023)

Menurut Muhaimin (2011), sekolah berbasis asrama memiliki keunggulan dalam membangun kebiasaan positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan kebersamaan. Namun, sistem ini juga menghadirkan tantangan, salah satunya adalah tuntutan akademik dan keagamaan yang tinggi, yang sering kali membuat siswa kesulitan dalam mengatur waktu mereka secara efektif. Dalam lingkungan ini, peran guru dan pembina asrama sangat penting dalam memberikan bimbingan serta pengawasan kepada siswa agar mereka dapat menyeimbangkan antara pendidikan akademik dan spiritual.

3. Layanan Konseling Individu

a) Pengertian Konseling Individu

Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan untuk individu atau sekumpulan individu dalam mengatasi permasalahan atau kesulitan dalam kehidupannya sehingga individu atau sekumpulan individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Menurut Sutirna bimbingan merupakan proses pemberian bantuan dari seseorang yang ahli kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang diri sendiri kepada lingkungan, memilih, menentukan serta merencanakan sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma – norma yang berlaku. Sedangkan konseling merupakan usaha yang dilakukan secara bersama – sama oleh konseli dan konselor dalam memecahkan sebuah masalah dengan mempertimbangkan secara bersama sehingga konseli dapat mengatasi masalah berdasarkan penentuan sendiri. (Sutirna, 2010).

Konseling merupakan bantuan yang diberikan secara sadar kepada individu dalam pemecahan masalah mengenai kehidupannya secara teknik wawancara serta dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang sedang dialami yang bertujuan untuk mendapat kesejahteraan dalam hidupnya. Hubungan bimbingan dan konseling merupakan suatu kesatuan yang utuh. Makna bimbingan selalu berdampingan dengan konseling atau dapat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling tidak dapat dipisahkan. Pendapat lain yang menjelaskan hubungan bimbingan dan konseling juga

dikemukakan oleh Anas Salahudin yang menyatakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang saling melengkapi. Bimbingan tidak dapat berdiri sendiri tanpa konseling begitu pun sebaliknya. (Anas Salahudin, 2010)

Kalimat layanan konseling individu terdiri dari tiga kata, yaitu layanan, konseling dan individu. Pertama, kata layanan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perihal atau cara melayani. Kedua, kata konseling yang berarti hubungan timbal balik antara guru bimbingan dan konseling dan siswa dalam memecahkan masalah secara *face to face*. Ketiga, kata individu di sini dapat diartikan sebagai orang, seorang diri atau perseorangan. Layanan konseling merupakan suatu proses yang terjadi pada hubungan diri seseorang terhadap seseorang yaitu individu yang memiliki suatu masalah namun tak dapat menyelesaikannya, dengan seseorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu klien mengatasi kesulitan tersebut. Sedangkan menurut Prayitno, layanan konseling individu bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru BK (pembimbing) terhadap seorang siswa (klien) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Menurut Hellen, konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh layanan langsung (tatap muka) secara individu dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan penyelesaian masalah pribadi yang diderita oleh siswa atau konseli tersebut. (Prayitno dan Erman Amti 2004)

Layanan konseling individu merupakan salah satu metode dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu memahami permasalahan yang dihadapi dan menemukan solusi yang tepat. Corey (2013) menjelaskan bahwa konseling individu adalah proses interpersonal yang melibatkan interaksi antara konselor dan klien untuk mengeksplorasi masalah serta mengembangkan strategi pemecahan masalah yang sesuai.

Dalam konteks sekolah, Gysbers & Henderson (2012) menegaskan bahwa layanan konseling individu berperan dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan kemandirian, termasuk dalam pengelolaan waktu. Konselor dapat memberikan bimbingan kepada siswa dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal yang realistis, serta menghindari kebiasaan menunda-nunda tugas. Menurut Winkel & Hastuti (2006), konseling individu juga membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres akademik, dan memperbaiki interaksi sosial mereka.

Layanan konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling, karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individual berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi dalam jangka waktu tertentu dengan cara tatap muka untuk meningkatkan cara berpikir, berperasaan, sikap serta perilaku dari klien. Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa

layanan konseling individu adalah layanan yang diberikan guru BK atau pembimbing untuk membantu siswa dalam mengatasi hambatan mengenai perkembangan terkait dirinya dalam menghadapi suatu permasalahan.

b) Tujuan Konseling Individu

Secara umum tujuan dari konseling individu yaitu membantu individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dan juga menjadikan insan yang berguna dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat. Tujuan umum konseling individu lainnya adalah terselesaikannya masalah dari klien. Apabila masalah klien itu dicirikan antara lain: sesuatu yang tidak disukai adanya, sesuatu yang ingin dihilangkan, sesuatu yang menghambat atau menimbulkan kerugian, maka upaya penyelesaian melalui konseling individu akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud. Dengan ini beban klien/konseli diringankan, kemampuan klien dapat ditingkatkan, dan potensi klien bisa dikembangkan. (Tohirin, 2007).

Menurut Tohirin, secara khusus tujuan layanan konseling individu dapat merujuk pada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagai berikut:

- 1) Fungsi pemahaman, agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif dan dinamis.
- 2) Fungsi pengentasan, untuk mengentaskan klien dari permasalahan yang sedang dihadapinya.
- 3) Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur yang ada pada diri klien.

c) Pengertian Layanan Konseling Individu

Tujuan layanan bimbingan dan konseling individu tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah yang berbunyi:

Bimbingan dan konseling pribadi dimaksudkan untuk membantu peserta didik/konseli agar mampu (1) memahami potensi diri dan memaami kelebihan dan kelemahannya, baik kondisi fisik maupun psikis, (2) mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya, (3) menerima kelemahan kondisi diri dan mengatasinya secara baik, (4) mencapai keselarasan pengembangan antara cipta-rasa-karsa, (5) mencapai kematangan/kedewasaan cipta- rasa-karsa secaa tepat dalam kehidupannya sesuai nilai-nilai luhur, dan (6) mengakualisasikan dirinya sesuai dengan potensi diri secara optimal berdasarkan nilai-niai luhur budaya dan agama.¹⁵

d) Pendekatan Konseling Individu

Pendekatan konseling individu cara yang digunakan dalam rangka melaksanakan kegiatan konseling individu agar berjalan dengan lancar dan matang. Adapun pendekatan konseling individu menurut Tohirin antara lain:

1) Konseling Direktif (*Directing Counseling*)

Konseling direktif adalah proses konseling secara langsung,

artinya proses konseling yang paling berperan ialah konselor. Dalam praktiknya konselor berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalah yang sedang dialaminya. Dengan demikian peranan utama pemecahan masalah lebih banyak dilakukan oleh seorang konselor.

2) Konseling Non- Direktif (*Non Directif Counseling*)

Pada teknik Non-Direktif ini, siswa yang berperan utama dalam penyelesaian suatu masalah yang dialaminya. Dalam hal ini konseli atau siswa diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikirannya secara bebas. Sedangkan seorang konselor hanya menampung dan mengarahkan klien.

3) Konseling Eklektif

Dalam konseling eklektif ini, seorang guru BK menggabungkan kedua pendekatan konseling untuk menuntaskan permasalahan dari siswa. Proses konseling dapat berhasil secara efektif dan efisien, maka seorang guru BK harus mengetahui masalah yang sedang dialami oleh siswa tersebut.

e) Fungsi Konseling Individu

Setiap layanan pasti memiliki fungsi beitu juga layanan konseling individu. Layanan konseling individu berdasarkan fungsinya menurut Dewa Ketut Sukardi antara lain:

1) Pencegahan

Layanan bimbingan berfungsi sebagai pencegahan, artinya

usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah konseli yang dapat menghambat perkembangannya.

2) Pemahaman

Fungsi layanan bimbingan dan konseling untuk menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak – pihak tertentu sesuai dengan pengembangan siswa.

3) Perbaikan

Fungsi yang menghasilkan terpecahnya dan teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa.

4) Pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi yang bertujuan untuk membantu para siswa dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya yang terarah dan berkelanjutan.

Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional mengemukakan fungsi bimbingan dan konseling individu yaitu :

a. Fungsi pemahaman

Fungsi untuk membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungan.

b. Fungsi fasilitasi

Fungsi yang bertujuan untuk memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang.

c. Fungsi penyesuaian

Fungsi yang bertujuan untuk membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

d. Fungsi penyaluran

Fungsi untuk membantu konseli memilih ekstrakurikuler, jurusan dan program studi sesuai dengan minat bakat dan keahliannya.

e. Fungsi adaptasi

Fungsi untuk membantu konseli menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang kebutuhan konseli.

f. Fungsi pencegahan

Fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi serta berupaya mencegah agar tidak terjadi pada konseli.

g. Fungsi perbaikan

Fungsi yang membantu konseli memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak.

h. Fungsi penyembuhan

Fungsi pemberian bantuan kepada konseli yang mengalami masalah.

i. Fungsi pemeliharaan

Fungsi yang membantu konseli untuk menjaga diri,

dan mempertahankan situasi kondusif yang tercipta dalam dirinya.

j. Fungsi pengembangan

Fungsi yang menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, untuk memberikan fasilitas perkembangan konseli.

f) Sasaran Pelaksanaan Konseling Individu

Sasaran bimbingan konseling individu disekolah adalah tiap-tiap pribadi siswa secara perorangan, dalam arti mengembangkan apa yang ada pada diri tiap-tiap individu (siswa) secara optimal agar masing-masing individu dapat sebesar-besarnya berguna bagi dirinya sendiri, lingkungannya, dan masyarakat pada umumnya. Sasaran pengembangan individu tiap-tiap siswa melalui layanan bimbingan konseling individu melalui beberapa tahapan:

1) Pertama, pengungkapan, pengenalan dan penerimaan diri.

Individu harus dibantu untuk mengungkap potensi – potensinya dirinya karena setiap individu memiliki masalah yang berbeda satu dengan yang lain. Pengungkapan ini dilakukan melalui sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dengan cara konseling atau cara lain seperti tes, observasi, angket, wawancara, sosiometri, catatan pribadi, kunjungan rumah, dan lain-lain. Hasil pengungkapan diri yang objektif merupakan dasar yang sehat untuk mengenal diri sendiri sebagaimana adanya dan selanjutnya menjadi dasar bagi penerimaan diri

sendiri sehingga terwujud pribadi yang sehat.

- 2) Kedua, pengenalan lingkungan. Individu dituntut untuk mengenal dan menerima lingkungannya sebagaimana adanya sehingga harus mampu mewujudkan sikap positif terhadap lingkungannya. Lingkungan yang kurang menguntungkan haruslah diterima secara wajar sebab individu yang tidak mengenal lingkungan secara baik akan menyebabkan pelanggaran disiplin. Upaya memperkenalkan terhadap lingkungan dapat melalui bimbingan dan konseling sehingga terwujud pribadi sehat dan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan.
- 3) Ketiga, pengambilan keputusan. Hal ini disebabkan adanya pertentangan antara realistik diri sendiri dengan lingkungan seperti yang sudah dilalui oleh dua tahapan diatas. Di sinilah peranan bimbingan dan konseling dibutuhkan untuk menjadi dasar pengambilan keputusan melalui konselor atau pembimbing. Tujuannya adalah agar individu yang dibimbing mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri.
- 4) Keempat, pengarahan diri. Sebuah keputusan yang telah diambil haruslah disertai tindakan nyata untuk mewujudkannya. Misalnya, seorang siswa memutuskan untuk membuat jadwal belajar untuk meningkatkan prestasi belajarnya maka akan melaksanakan keputusan tersebut dengan cara melaksanakan

belajar sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan.

- 5) Kelima, eksistensi diri (perwujudan diri). Mengarah pada perwujudan diri sendiri. Perwujudan diri harus sesuai dengan norma – norma yang berlaku sehingga apabila kemampuan mewujudkan diri telah dimiliki seseorang, maka ia mampu berdiri sendiri dengan pribadi yang bebas dan mantap sehingga terhindar dari keraguan, ketakutan serta penuh dengan hal – hal positif seperti semangat, kreativitas, sportivitas dan sebagainya.

g) Pelaksanaan Layanan Konseling Individu

Salah satu elemen pendidikan di sekolah yang dipandang strategis dalam memfasilitasi pengembangan berbagai kemampuan prevokasional dan *soft-skill* bagi siswa adalah program bimbingan karir bagi siswa. Pelayanan bimbingan karir merupakan salah satu dari empat bidang pelayanan bimbingan konseling sekolah. Keempat bidang yang dimaksud adalah bimbingan karir, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan pribadi. Dalam program konselor di sekolah yang menyeluruh hanya meliputi 4 (empat) bidang dasar yaitu:

1) Bidang pengembangan karir

Bidang pelayanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu siswa untuk memahami, menilai serta memilih keputusan berkaitan dengan karier. Siswa diperkenalkan dengan dunia kerja dengan tujuan dapat menentukan arah langkah kemana selanjutnya mereka setelah lulus. Siswa juga dapat mengetahui potensi diri yang

dimiliki agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehingga dapat mengetahui peluang karir yang tersedia.

2) Bidang pengembangan sosial

Bidang pelayanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu siswa untuk memahami, menilai serta mengembangkan kemampuan dalam hubungan sosial yang efektif dengan lingkungan sosial yang luas. Bidang pengembangan sosial juga membantu siswa untuk berinteraksi antara dirinya dengan lingkungan dengan cara mengembangkan kemampuan berkomunikasi dengan baik melalui lisan maupun tulisan dan etika yang didasari dengan budi pekerti luhur serta tanggungjawab dalam sosial.

3) Bidang pengembangan belajar

Bidang pelayanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu dan mengembangkan kemampuan siswanya dalam mengikuti pendidikan sekolah dengan baik dan mandiri. Tujuan yang lain adalah supaya siswa mampu menghadapi dan memecahkan masalah – masalah belajar sehingga dalam konteks kemandirian tujuan bimbingan belajar agar siswa mandiri dalam proses pembelajarannya.

4) Bidang pengembangan pribadi

Bidang pelayanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu siswa dalam menilai, memahami serta mengembangkan

potensi, bakat maupun minat sesuai dengan kondisi karakteristik kepribadian yang dimilikinya. Bidang bimbingan dan konseling pribadi bertujuan untuk membantu siswa mengenal diri sendiri sehingga dapat memecahkan masalah, mengambil keputusan dan menstabilkan emosi pada dirinya sendiri. Seperti halnya layanan-layanan yang lain. pelaksanaan layanan konseling individu, juga menempuh beberapa tahapan kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut, dan laporan.

- a. Pertama, perencanaan yang meliputi kegiatan: (a) mengidentifikasi klien, (b) mengatur waktu pertemuan, (c) mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan, (d) menetapkan fasilitas layanan (e) menyiapkan kelengkapan administrasi.
- b. Kedua, pelaksanaan yang meliputi kegiatan: (a) menerima klien, (b) menyelenggarakan penstrukturan, (c) membahas masalah klien dengan menggunakan teknik teknik, (d) mendorong pengentasan masalah klien (bisa digunakan teknik-teknik khusus), (e) memantapkan komitmen klien dalam pengentasan masalahnya, (f) melakukan penilaian segera

- c. Ketiga, melakukan evaluasi jangka pendek.
- d. Keempat, menganalisis hasil evaluasi (menafsirkan hasil konseling individu yang telah dilaksanakan).
- e. Kelima, tindak lanjut yang meliputi kegiatan: (a) menetapkan jenis arah tindak lanjut, (b) mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, dan (c) melaksanakan rencana tindak lanjut.
- f. Keenam, laporan yang meliputi kegiatan: (a) menyusun laporan layanan konseling individu, (b) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak lain terkait, dan (c) mendokumentasikan laporan.

4. Peran Konseling Individu dalam Manajemen Waktu Siswa Asrama

Konseling individu memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa asrama mengelola waktu mereka secara efektif. Kehidupan di asrama sering kali memiliki jadwal yang padat, dengan kombinasi antara kewajiban akademik, kegiatan keagamaan, serta aktivitas sosial. Tanpa manajemen waktu yang baik, siswa dapat mengalami tekanan yang berlebihan, kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik, dan kurangnya waktu untuk istirahat yang cukup. Oleh karena itu, layanan konseling individu menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi tantangan ini.

a) Mengidentifikasi Permasalahan Utama dalam Manajemen Waktu

Menurut Sukardi (2019), salah satu fungsi utama konseling individu

adalah membantu siswa dalam mengidentifikasi permasalahan utama dalam pengelolaan waktu mereka. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam menentukan skala prioritas, mengatur waktu belajar, dan membagi waktu untuk aktivitas lainnya. Melalui konseling, siswa dapat menyadari hambatan-hambatan yang mengganggu efisiensi mereka, seperti kebiasaan menunda pekerjaan, kurangnya motivasi, atau gangguan lingkungan belajar.

b) Menyusun Strategi yang Efektif untuk Menyeimbangkan antara Belajar dan Mengaji

Dalam lingkungan asrama, siswa tidak hanya diharuskan untuk belajar akademik, tetapi juga menjalankan kewajiban ibadah seperti mengaji dan kegiatan keagamaan lainnya. Konseling individu membantu mereka menyusun strategi yang efektif agar keseimbangan antara kedua aspek ini tetap terjaga. Misalnya, konselor dapat membantu siswa dalam membuat jadwal harian yang memasukkan waktu belajar dan ibadah secara seimbang, serta memastikan bahwa setiap waktu yang digunakan memiliki manfaat maksimal.

c) Memberikan Motivasi serta Dukungan Emosional

Salah satu tantangan utama yang dihadapi siswa asrama adalah tekanan dari jadwal yang padat. Terkadang, mereka merasa kewalahan dengan tugas-tugas sekolah yang menumpuk serta tuntutan kegiatan keagamaan. Konseling individu berperan dalam memberikan dukungan emosional serta motivasi kepada siswa agar mereka tetap semangat dalam

menjalankan kewajiban mereka. Melalui sesi konseling, siswa dapat berbagi pengalaman dan perasaan mereka sehingga mereka merasa lebih terbantu dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan tersebut.

d) Mengembangkan Keterampilan Manajemen Stres

Manajemen waktu yang buruk sering kali berujung pada stres yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik siswa. Konseling individu membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan manajemen stres, seperti teknik relaksasi, meditasi, atau strategi kognitif untuk mengelola pikiran negatif. Dengan demikian, siswa dapat tetap tenang dan fokus dalam menjalankan aktivitas sehari-hari mereka.

e) Meningkatkan Keterampilan Pengambilan Keputusan

Dalam mengelola waktu dengan baik, keterampilan pengambilan keputusan menjadi sangat penting. Siswa harus mampu menetapkan prioritas dan membuat keputusan yang tepat tentang bagaimana mereka akan mengalokasikan waktu mereka. Konseling individu dapat membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan ini, sehingga mereka dapat lebih bijak dalam mengatur waktu antara belajar, ibadah, dan kegiatan lainnya.

f) Menyusun Jadwal yang Realistis dan Fleksibel

Salah satu hambatan dalam manajemen waktu adalah penyusunan jadwal yang tidak realistis. Konseling individu membantu siswa dalam menyusun jadwal yang sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas mereka.

Jadwal ini harus realistis, fleksibel, dan memungkinkan siswa untuk beradaptasi dengan perubahan yang tidak terduga.

g) Mendorong Disiplin dalam Menjalankan Rencana

Setelah memiliki jadwal dan strategi yang tepat, tantangan berikutnya adalah disiplin dalam menjalankannya. Konseling individu berperan dalam membantu siswa membangun kebiasaan disiplin, mengajarkan teknik untuk tetap konsisten dengan rencana yang telah dibuat, serta memberikan evaluasi berkala terhadap kemajuan mereka dalam mengelola waktu.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Teguh Prasetyo Nur Sahid (2023) yang berjudul *Konseling Individu Untuk Mengatasi Kesulitan Manajemen Waktu Siswa MAN 3 Sleman*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis bentuk-bentuk kolaborasi antara guru BK, guru pembimbing akademik, guru mata pelajaran, kepala sekolah, guru piket sekolah dan orang tua siswa serta faktor pendukung dan penghambat guru BK dalam pelaksanaan tahapan konseling individu untuk mengatasi permasalahan manajemen waktu siswa kelas XII di MAN 3 Sleman. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini yaitu terdapat bentuk-bentuk kolaborasi antara guru BK, guru pembimbing akademik, guru mata pelajaran, kepala sekolah, guru piket sekolah dan orang tua siswa dalam pelaksanaan tahapan konseling

individu untuk mengatasi permasalahan manajemen waktu siswa kelas XII di MAN 3 Sleman, yang meliputi: kerja sama pada tahap perencanaan, kolaborasi pada tahap pelaksanaan, kerja sama pemantauan progres siswa pada tahap evaluasi dan tidak lanjut, serta kerja sama pada tahap pelaporan. Meskipun sama-sama membahas tentang penggunaan konseling individu dalam mengatasi permasalahan manajemen waktu belajar siswa, perbedaan utama dalam penelitian ini terletak pada konteks lingkungan (sekolah reguler vs. sekolah berasrama) dan fokus objek kajian (kolaborasi antar pihak vs. efektivitas langsung terhadap siswa). Hal ini akan berdampak pada pendekatan teknis, strategi pelaksanaan konseling, serta hasil atau dampak yang diperoleh dari intervensi tersebut. (Yahdi, 2010)

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Ridho Fathan Faiz, Nurhadi, Abdul Rahman Sukardi (2021) dengan judul Pembentukan Sikap Disiplin Siswa Pada Sekolah Berbasis Penelitian ini bertujuan menjelaskan pembentukan sikap disiplin siswa di sekolah asrama. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan etnografi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peran aktif yang dilakukan oleh dewan guru, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan pengurus sekolah dalam menegakkan tata tertib sekolah memiliki kaitan yang signifikan dalam membentuk sikap kedisiplinan siswa. Kedua penelitian berangkat dari konteks yang sama—yakni sekolah berbasis asrama—dan sama-sama menekankan pentingnya pembinaan

karakter dan perilaku siswa. Namun, penelitian Fajar Ridho dkk lebih luas dalam membahas sikap disiplin secara umum, sedangkan penelitian yang ditulis oleh peneliti lebih spesifik menargetkan peningkatan manajemen waktu belajar siswa. Dengan demikian, pendekatan yang digunakan, ruang lingkup, serta hasil yang dicapai juga berbeda.(Faiz et al., 2021)

3. Penelitian yang dilakukan oleh Najmuddin, Fauzi dan Ikhwani (2019) dengan judul Program Kedisiplinan Siswa di Lingkungan Sekolah : Studi Kasus di Dayah Terpadu (Boardhing School) SMA Babul Maghfirah Aceh Besar Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan sistem penerapan kedisiplinan siswa di SMA Babul Maghfirah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengelolaan program kedisiplinan di lingkungan sekolah sudah dilakukan dengan baik, program dimulai dengan perencanaan, pengelompokan, penerapan, pengawasan, evaluasi, hukuman, dan penghargaan. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif lapangan. Penelitian oleh Najmuddin dkk dan skripsi tentang konseling individu sama-sama menitikberatkan pada disiplin dan pengelolaan diri siswa di lingkungan boarding school. Namun, perbedaannya terletak pada cara pendekatan dan sasaran utama: penelitian Najmuddin lebih luas dan sistemik dalam meninjau program kedisiplinan secara keseluruhan, sedangkan skripsi lebih spesifik meneliti perubahan individu melalui konseling untuk meningkatkan manajemen waktu belajar.(Najmuddin et al., 2019)

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ziah Lestari Sembiring Fany Chairunnisa (2022) dengan judul Peranan Guru BK dalam Manajemen Waktu Belajar Siswa SMP Negeri 1 Aek Ledong pada Masa Pandemi Covid-19, Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana peranan BK dalam manajemen waktu belajar siswa SMP Negeri 1 Aek Ledong pada masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa peranan guru bimbingan dan konseling dalam manajemen waktu belajar siswa SMP Negeri 1 Aek Ledong pada masa pandemi Covid- 19 ini dalam kondisi baik. Kedua penelitian memiliki fokus yang serupa, yaitu pembinaan manajemen waktu belajar siswa melalui peran guru BK, namun memiliki perbedaan signifikan pada konteks situasi dan strategi pelaksanaan. Penelitian Ziah Lestari dilakukan dalam konteks masa pandemi dengan keterbatasan pembelajaran jarak jauh, sedangkan skripsi yang kamu susun dilakukan dalam kondisi normal di sekolah berasrama, yang memungkinkan pendekatan konseling individu secara langsung dan intensif. (Sembiring & Chairunnisa, 2022)
5. Penelitian yang dilakukan oleh Ika Novita Sari, Lailatul Fitriah, Dori (2023) dengan judul Konseling Individu Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di SMKS Al-Mahrusiyah Kota Kediri Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil yang diperoleh dari konseling

individu yang dilakukan empat tahapan mulai dari identifikasi hingga evaluasi, bahwa Subjek memiliki kapasitas intelektual di bawah rata-rata sehingga membutuhkan waktu untuk menangkap dan mengelola informasi yang beragam. Kedua penelitian sama-sama menggunakan konseling individu sebagai metode intervensi dalam menyelesaikan masalah belajar siswa, namun fokus dan latar belakang permasalahannya berbeda. Penelitian Ika Novita Sari dkk menitikberatkan pada aspek motivasi siswa yang memiliki keterbatasan intelektual, sementara skripsi kamu lebih menyoroti pada pengelolaan waktu belajar di lingkungan sekolah berasrama. Perbedaan ini juga berdampak pada strategi, pendekatan, dan dinamika proses konseling yang dijalankan. (Sari et al., 2023)

Kondisi Research Gap

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa konseling individu dan pembinaan kedisiplinan siswa telah banyak diteliti dalam berbagai konteks pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Teguh Prasetyo Nur Sahid (2023) lebih menekankan pada bentuk kolaborasi antara berbagai pihak dalam pelaksanaan konseling individu untuk mengatasi permasalahan manajemen waktu siswa di sekolah reguler. Sementara itu, penelitian Fajar Ridho Fathan Faiz dkk (2021) dan Najmuddin dkk (2019) lebih berfokus pada pembentukan sikap disiplin siswa dan program kedisiplinan di lingkungan sekolah berbasis asrama secara umum. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ziah Lestari Sembiring dan Fany Chairunnisa (2022) menitikberatkan pada peran guru BK dalam manajemen waktu

belajar siswa pada masa pandemi Covid-19, sedangkan penelitian Ika Novita Sari dkk (2023) mengkaji konseling individu dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah membahas konseling individu, kedisiplinan, serta manajemen waktu belajar siswa, masih terdapat celah penelitian (research gap), yaitu belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling individu dalam meningkatkan manajemen waktu belajar siswa di lingkungan sekolah berasrama. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada aspek kolaborasi, kedisiplinan secara umum, atau motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan meneliti secara lebih spesifik mengenai peran konseling individu dalam membantu siswa meningkatkan manajemen waktu belajar di lingkungan sekolah berasrama.

Kondisi yang Terjadi di Lapangan

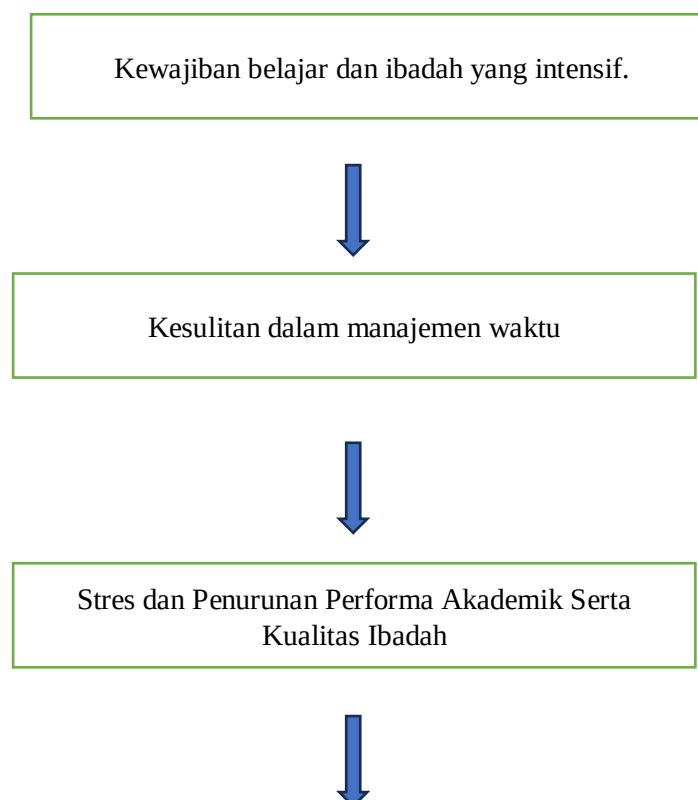
Pada kenyataannya, siswa yang berada di lingkungan sekolah berasrama memiliki berbagai aktivitas yang cukup padat, baik kegiatan akademik, kegiatan keagamaan, maupun kegiatan asrama lainnya. Padatnya jadwal kegiatan tersebut seringkali menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengatur dan memanfaatkan waktu belajar secara efektif. Beberapa siswa masih kurang mampu membagi waktu antara kegiatan belajar, kegiatan asrama, dan aktivitas pribadi sehingga berdampak pada keteraturan belajar dan hasil belajar mereka.

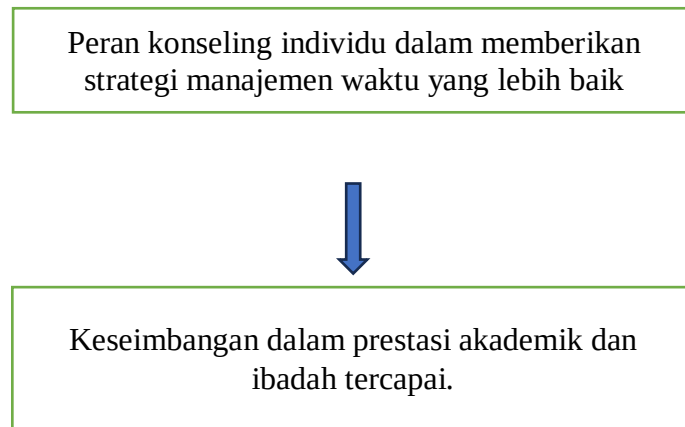
Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut melalui layanan konseling

individu. Melalui konseling individu, siswa diharapkan dapat memahami permasalahan yang dihadapi, menemukan solusi yang tepat, serta mampu mengelola waktu belajar dengan lebih baik sehingga kegiatan belajar dan aktivitas lainnya dapat berjalan secara seimbang.

C. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kajian teori di atas, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa siswa di sekolah berbasis asrama menghadapi tantangan dalam mengelola waktu antara belajar dan mengaji. Dengan adanya layanan konseling individu, siswa dapat memperoleh strategi yang lebih baik dalam manajemen waktu, sehingga keseimbangan antara akademik dan spiritual dapat terjaga dengan baik. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:





Gambar.2.2

Bagan Kerangka Pemikiran

D. **Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana pengaruh kewajiban belajar dan ibadah yang intensif terhadap manajemen waktu siswa di SMA Nurul Falah Kebumen?
2. Apa saja faktor yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam manajemen waktu?
3. Bagaimana dampak kesulitan manajemen waktu terhadap tingkat stres, performa akademik, dan kualitas ibadah siswa di SMA Nurul Falah Kebumen?
4. Bagaimana peran konseling individu dalam membantu siswa mengatasi kesulitan manajemen waktu?
5. Strategi manajemen waktu seperti apa yang efektif dalam membantu siswa mencapai keseimbangan antara prestasi akademik dan ibadah?
6. Sejauh mana efektivitas konseling individu dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa di SMANurul Falah Kebumen?