



PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MengATASI KEJENUHAN BELAJAR  
PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN  
AN-ANFAL SARANG REMBANG

Oleh :  
Fanailul Amaliyah  
201731004

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2022



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR  
PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN  
AN-ANFAL SARANG REMBANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

Oleh :  
Fanailul Amaliyah  
201731004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2022**

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

“Belajar dari kemarin, hidup untuk hari ini, berharap untuk hari esok. Yang terpenting jangan berhenti bertanya”.- *Albert Einstein*

### **PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Almamater
2. Bapak Much Fatoni dan Ibu Muawanah serta adik saya yang tercinta, yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat yang amat besar untuk saya menempuh pendidikan disini.
3. Dan tidak lupa teman-teman ku yang selalu memberikan semangat serta membantu dan menemniku selama ini.



## LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kejemuhan Belajar Pada Santri Di Pondok Pesantren An -Anfal Sarang Rembang" oleh Fanailul Amaliyah. NIM 201731004. Program Studi Bimbingan dan Konseling telah disetujui dan diperiksa untuk diuji.

Kudus, 25 Februari 2022

Pembimbing I



Dr. Santoso S.Pd., M.Pd  
NIDN. 069086201

Pembimbing II

  
Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons  
NIDN. 0612085802

Mengetahui,  
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling

  
Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd  
NIDN. 0611116401

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Fanailul Amaliyah NIM. 201731004 ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji pada tanggal 28 Februari 2022 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 06 Maret 2022

Tim Penguji

Dr. Santoso, M.Pd  
NIDN. 0629086201

, Ketua

Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons  
NIDN 0612085802

Anggota

Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.  
NIDN. 0611116401

. Anggota

Indah Lestari, M. Pd., Kons.  
NIDN. 0610118701

. Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
SMA Muhammadiyah

Drs. Sucipto, S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIDN 0629086302



## ABSTRAK

Amaliyah, Fanailul. 2021. *Penerapan konseling Behavioristik teknik Self Management untuk mengatasi kejemuhan belajar pada santri di pondok pesantren AN- ANFAL Sarang Rembang.* Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Dr. Santoso, S.Pd., M.Pd. (ii) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

Tujuan penelitian ini adalah 1) Menemukan faktor-faktor apa yang menjadi penyebab kejemuhan belajar di Pesantren An Anfal Sarang Rembang.2) Apakah penerapan konseling Behavioristik dengan teknik *Self Management* bisa mengatasi kejemuhan belajar di Pesantren An Anfal Sarang. Dalam pendidikan forma dan non-formal proses belajar menjadi tanggung jawab pengajar didalam kelas. Dalam belajar salah satu diantaranya yang paling sering di jumpai yaitu jemuhan. Salah satu bahaya menakutkan yang sering dialami oleh golongan pelajar saat ini ialah kejemuhan belajar.

Kejemuhan belajar merupakan suatu permasalahan apabila tidak segera diatasi dan dicari solusi yang tepat, maka akan menimbulkan dampak yang negatif serta berakibat fatal dan mengancam bagi kelangsungan proses belajar santri di masa depan kelak. Untuk membantu santri yang mengalami kejemuhan belajar, peneliti berupaya menggunakan pendekatan behavioristik teknik *Self Management*. Konseling Behavioristik merupakan perubahan tingkah laku yang maladatif menjadi adaptif yang diingikan konseli dalam proses konseling. Teknik *Self Management* adalah teknik yang menunjukkan pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari. *Self Management* bertujuan membantu individu agar dapat mengubah tingkah laku dirinya sendiri. Berdasarkan hasil wawancara terhadap penustadzs dan ustaz di lapangan ditemukan indikasi kecenderungan kejemuhan belajar maka konselor menggunakan layanan konseling behavioristik, yaitu dengan salah satu teknik *Self Management*, yang dalam penanganannya dapat diharapkan model konseling yang menekankan pendekatan yang berpusat pada tingkah laku (konseling behavioristik). Salah satu layanan konseling individual dalam mengatasi kendala santri yang mengalami kejemuhan dalam belajar dengan menggunakan pendekatan behavioristik. Terapi behavioristik atau biasa disebut teori tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subyek yang diteliti yaitu santri pesantren An Anfal Sarang. Pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah wawancara, observasi dan dokumentasi sehingga konselor bisa memperoleh data yang akurat penyebab santri mengalami kejemuhan belajar.

Hasil penelitian ini bahwa proses konseling di pondok An-Anfal, sudah mampu membentuk perilaku baru konseli yakni aktif dan tepat waktu masuk kelas, mengikuti pembelajaran, bertanggung jawab, waktu menyelesaikan tugas

mandiri mengerjakan tugas, terbiasa mengerjakan tugas dengan tepat, dan tidak membolos.

Berdasarkan hasil terebut, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling teknik self management untuk mengatasi kejemuhan belajar santri sangat efektif. Penelitian berharap santri dapat mempertahankan perilaku baru yang telah diberbarui.

Kata Kunci: Konseling Behavioristik, *Self Management*, Kejemuhan Belajar.



## **ABSTRACT**

Amaliyah, Fanailul. 2021. Application of Behavioristic counseling of Self Management techniques to overcome learning saturation in students at the AN-ANFAL Islamic boarding school Sarang Rembang. Guidance and Counseling of the Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisor (i) Dr. Santoso, S.Pd., M.Pd. (ii) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

The aims of this study were 1) to find out what factors were causing the boredom of learning at the An Anfal Sarang Islamic Boarding School, Rembang. 2) Was the application of Behavioristic counseling with the Self Management technique able to overcome the boredom of learning at the An Anfal Sarang Islamic Boarding School. In formal and non-formal education the learning process is the responsibility of the teacher in the classroom. In learning, one of the things that is most often encountered is boredom. One of the frightening dangers often experienced by this group of students is learning boredom.

Learning saturation is a problem if it is not immediately addressed and the right solution is sought, it will have a negative impact and be fatal and threaten the continuity of the student learning process in the future. To help students who experience learning saturation, researchers try to use a behavioristic approach to self-management techniques. Behavioristic counseling is a change in behavior from maladaptive to adaptive that is desired by the counselee in the counseling process. Self Management technique is a technique that shows the implementation and handling of one's life by using a learned skill. Self Management aims to help individuals to change their own behavior. Based on the results of interviews with ustazds and ustadz in the field, it was found that there was an indication of a tendency to study boredom, so the counselor used behavioristic counseling services, namely with one of the Self Management techniques, which in handling it can be expected a counseling model that emphasizes a behavior-centered approach (behavioral counseling). One of the individual counseling services in overcoming the obstacles of students experiencing boredom in learning is using a behavioristic approach. Behavioristic therapy or commonly called behavioral theory is the application of a variety of techniques and procedures rooted in various theories about learning.

This study uses a qualitative research designed in the form of a case study. The subjects studied were students of the An Anfal Sarang Islamic boarding school. The data collected by the researchers were interviews, observations and documentation so that the counselor could obtain accurate data that caused the students to experience learning saturation.

The results of this study indicate that the counseling process at Pondok An-Anfal has been able to form new behavior for the counselee, namely being

active and on time for class, participating in learning, being responsible, completing assignments independently, doing assignments, getting used to doing assignments correctly, and not playing truant.

Based on these results, it can be concluded that the self-management technique counseling service to overcome student boredom is very effective. The research hopes that students can maintain the new behavior that has been updated.

Keywords: Behavioristic Counseling, Self Management, Learning Saturation.



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Penerapan konseling Behavioristik teknik *Self Management* untuk mengatasi kejemuhan belajar pada santri pesantren di pondok pesantren AN- ANFAL Sarang Rembang” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs, Sucipto,S.Pd., M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Kaprodi Bimbingan dan Konseling fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Dr. Santoso, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
4. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah membimbing penulis selama masa perkuliahan.
6. Orang tua yang selalu mendukung dan memotivasi.

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan dari semua pihak tersebut mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan kita semua. Aamiin.



## DAFTAR ISI

<b>MOTO DAN PERSEMPAHAN .....</b>	iii
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>	iv
<b>ABSTRAK .....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	x
<b>DAFTAR ISI.....</b>	xii
<b>BAB I.....</b>	1
<b>PENDAHULUAN .....</b>	1
<b>1.1 Latar Belakang Masalah .....</b>	1
<b>1.2 Fokus dan lokus .....</b>	7
<b>1.3 Rumusan Masalah.....</b>	8
<b>1.4 Tujuan Penelitian .....</b>	8
<b>1.5 Manfaat teoritis .....</b>	8
<b>1.6 Manfaat praktis.....</b>	9
<b>1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....</b>	9
<b>BAB II .....</b>	10
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	10
<b>2.1 Kajian Pustaka .....</b>	10
<b>2.1.1 Konseling Behavioristik.....</b>	10
<b>2.1.1.1 Pengertian Layanan Konseling Behavioristik .....</b>	10
<b>2.1.1.2 Konsep dasar Pendekatan Behaviorisme .....</b>	11
<b>2.1.1.3 Tujuan Layanan Konseling Behavioristik .....</b>	12
<b>2.1.1.4 Fungsi dan Peran Konselor dalam Konseling Behavioristik.....</b>	14
<b>2.1.1.5 Karakteristik Dari Konseling Behavior .....</b>	15
<b>2.1.1.6 Langkah-langkah Konseling Behavioristik.....</b>	16
<b>2.1.1.7 Teknik dan Prosedur Konseling Behavioristik.....</b>	18
<b>2.1.2 Teknik <i>Self Management</i> .....</b>	19
<b>2.1.2.1 Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....</b>	19
<b>2.1.2.2 Langkah-langkah Self Management.....</b>	22
<b>2.1.3 Pengertian Belajar .....</b>	23
<b>2.1.3.1 Jenis-jenis Belajar .....</b>	25
<b>2.1.3.2 Ciri-Ciri Belajar .....</b>	25

<b>2.1.3.3 Tujuan Belajar .....</b>	<b>26</b>
<b>2.1.4 Kejemuhan belajar.....</b>	<b>26</b>
<b>2.2.1.1 Pengertian Kejemuhan Belajar .....</b>	<b>28</b>
<b>2.2.1.2 Faktor Penyebab Kejemuhan Belajar .....</b>	<b>29</b>
<b>2.2.1.3 Ciri-ciri Kejemuhan Belajar.....</b>	<b>31</b>
<b>2.2.1.4 Cara Mencengah Dan Mengatasi Kejemuhan Belajar .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2.1.5 Akibat Kejemuhan Belajar .....</b>	<b>34</b>
<b>2.1.5 Penerapan konseling Behavioristik teknik Self Management untuk mengatasi kejemuhan belajar pada santri pesantren .....</b>	<b>35</b>
<b>2.1.6 Penelitian Relevan.....</b>	<b>36</b>
<b>2.1.7 Kerangka Berfikir .....</b>	<b>38</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>40</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
<b>3.1 Rancangan Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>3.2 Data dan Sumber Data .....</b>	<b>45</b>
<b>3.2.1 Subjek Penelitian .....</b>	<b>46</b>
<b>3.3 Pengumpulan Data.....</b>	<b>47</b>
<b>3.3.1 Metode Observasi .....</b>	<b>48</b>
<b>3.3.2 Metode Wawaancara .....</b>	<b>55</b>
<b>3.3.3 Metode Dokumentasi .....</b>	<b>68</b>
<b>3.3.4 Analisi Data .....</b>	<b>68</b>
<b>3.4 Prosedur Penelitian.....</b>	<b>71</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>76</b>
<b>4.1 Hasil Penelitian.....</b>	<b>76</b>
<b>4.1.1 Deskripsi Konseli (SA) .....</b>	<b>76</b>
<b>4.1.2 Konseli II (AMN).....</b>	<b>98</b>
<b>4.2 Pembahasan.....</b>	<b>119</b>
<b>4.2.1 Pembahasan Konseling I (SA) .....</b>	<b>119</b>
<b>4.2.2 Pembahasan Konseling II (AMN).....</b>	<b>121</b>
<b>4.2.3 Temuan- Temuan dilapangan .....</b>	<b>123</b>
<b>4.2.4 Kendala-kendala saat Penelitian.....</b>	<b>123</b>
<b>4.2.5 Kemudahan-kemudahan Selama Penelitian .....</b>	<b>124</b>

<b>BAB V</b> .....	125
<b>SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	125
<b>5.1 Simpulan</b> .....	125
<b>5.2 Saran</b> .....	127
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	128
<b>LAMPIRAN</b> .....	130

