



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI SISWA
MELAMUN DALAM PEMBELAJARAN**

**Oleh
Liana Nur Wahyuni
201531050**

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

2020



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI SISWA
MELAMUN DALAM PEMBELAJARAN**

SKRIPSI

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



**Oleh
LIANA NUR WAHYUNI
NIM. 201531050**

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

2020

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Mengenali orang lain adalah kecerdasan, mengetahui diri sendiri adalah kebijaksanaan sejati. Menguasai orang lain adalah kekuatan, menguasai diri sendiri adalah kekuatan sejati.” (Laozi)

PERSEMBAHAN

1. Orang Tua tercinta Ayah Nor Wakhid dan Ibu Musriati yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a kepada saya disetiap langkah.
2. Ketiga adek saya Dian Khofifah Sari, Nur Saidah Dan M. Naufal Pasya Fatan yang selalu menjadi pengingat saya untuk mengerjakan skripsi.
3. Almamater tercinta, Universitas Muria Kudus
4. Sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus khususnya angkatan 2015.
5. Sahabat terbaikku Umi Khanifah dan Lia Anggun Ristiyana yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Liana Nur Wahyuni (NIM 201531050) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Januari 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.
NIDN 0611116401

Mengetahui,
Ka. Progdil Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.
NIDN 0611116401



PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Liana Nur Wahyuni (NIM: 201531050) ini telah dipertahankan di depan Tim penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Maret 2020

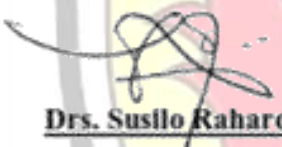
Tim Penguji



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



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd ,Anggota
NIDN.0019065601



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.,Kons. Anggota ,Anggota
NIDN. 0019065601



Dr. Santoso, M.Pd ,Anggota
NIDN. 0629086201

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIDN.001912620

PRAKATA

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul: Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Siswa Melamu Dalam Pembelajaran pada kelas XII MIPA 4 SMAN 3 PATI, dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi syarat untuk menempuh kelulusan.

Kelancaran ini tidak terlepas dari peran para dosen yang senantiasa membimbing generasi penerus bangsa. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih secara khusus kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswantoro M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus serta Dosen Pembimbing II.
3. Dra. Sumarwiyah M.Pd.,Kons. Dosen Pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan sabar membimbing sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Sudarto, S.Pd. Kepala Sekolah SMA N 3 Pati yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk penelitian di SMA N 3 Pati.
5. Dra. Titik Haryanti, M.Si. selaku konselor di SMA N 3 Pati yang telah banyak membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.

6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada peneliti.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang telah dilakukan dengan ikhlas oleh semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun.

Kudus, Februari 2020

Penulis

Liana Nur Wahyuni

201531050

ABSTRACT

Wahyuni Liana, Nur. 2020. Overcome daydreaming habits in learning through behavioristic counseling using self management techniques in the 2019/2020 school year. thesis proposal. muria kudu university teacher and education faculty guidance and counseling study program. 1. Dra. Sumarwiyah, M.Pd.,Kons, 2. Dra.Arista Kiswantoro,M.Pd.

Keywords : Daydreaming in learning, Behavioristic counseling, Self management techniques

The purpose of this study was to determine the factors of daydreaming habits in students in learning and to overcome daydreaming habits of students when learning with behavioristic counseling and self management techniques.

Learning is an assistance given by educators so that the process of acquisition of knowledge and knowledge can occur, mastery of skills and character, and the formation of attitudes and beliefs in students. Daydreaming is a moment of interruption in one's mind with the surrounding environment, in which one's contact becomes blurred and is replaced by visual delusion, especially about things that are pleasant, hopeful or ambitious, and experienced in the waking condition. Self management or self management is a process in which the counselee must be active during counseling takes place in the room, so that the counselee can control, control and change the direction of his own attitudes and behavior, so that the counselee is directly involved in determining the goals to be achieved by the counselee in the counseling process. Behavioral counseling is a counseling service that helps students overcome the habit of daydreaming in learning so that students have the spirit of learning again, calm and do not inhibit the process of adding intellectual insight..

This type of research is a case study qualitative research. Subjects studied were students of class XII MIPA 4 SMA N 3 Pati as many as 2 people, who have a habit of daydreaming in learning. Data analysis was performed with qualitative data analysis.

Based on the results of research conducted by researchers, student B and T have experienced changes in daydreaming habits in learning from previously negative attitudes to positive ones seen from previous behavior with the present.

ABSTRAK

Wahyuni Liana, Nur. 2020. *Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Sswa Melamun Dalam Pembelajaran Tahun Pelajaran 2019/2020.* Proposal Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing 1. Dra. Sumarwiyah, M.Pd Kons, 2. Drs. Arista Kiswanto M.Pd.

Kata Kunci : Melamun dalam Pembelajaran, Konseling Behavioristik, Teknik Self Management

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui faktor-faktor kebiasaan melamun pada siswa dalam pembelajaran dan Untuk mengatasi kebiasaan melamun pada siswa saat pembelajaran dengan konseling behavioristik dan teknik self management.

Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Melamun merupakan kondisi sesaat terputusnya pikiran seseorang dengan lingkungan sekitarnya, di mana kontak seseorang menjadi kabur dan sebagian digantikan oleh khayalan visual, khususnya tentang hal-hal yang menyenangkan, harapan atau ambisi, dan dialami dalam kondisi terjaga. *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu proses dimana konseli harus aktif selama konseling berlangsung di dalam ruangan, sehingga konseli dapat mengontrol, mengendalikan dan mengubah arah sikap maupun perilaku sendiri, sehingga konseli terlibat langsung dalam menentukan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli dalam proses konseling tersebut. Konseling behavioristik adalah layanan konseling yang membantu siswa dalam mengatasi kebiasaan melamun dalam pembelajaran agar siswa mempunyai semangat kembali dalam belajar, tenang dan tidak menghambat proses penambahan wawasan intelektual.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu siswa kelas XI MIPA 4 SMA N 3 Pati sebanyak 2 orang, yang memiliki kebiasaan melamun dalam pembelajaran. Analisis data dilakukan dengan analisis data kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, siswa B dan T sudah mengalami perubahan kebiasaan melamun dalam pembelajaran dari sikap yang sebelumnya negative menjadi positif terlihat dari perilaku sebelumnya dengan yang sekarang.

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	6
1.3 Lokus Penelitian.....	8
1.4 Rumusah Masalah.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kajian Pustaka.....	12
2.1.1 Konseling Behavioristik.....	12
2.1.1.1 Konseling individu.....	12
2.1.2 Pengertian Layanan Konseling Behavioristik.....	13
2.1.3 Pandangan Tentang Manusia dan Konsep Dasar Behavioristik.....	15
2.1.4 Tujuan Layanan Behavioristik.....	19
2.1.5 Ciri-Ciri Konseling Behavioristik.....	20
2.1.6 Teknik Konseling Behavioristik.....	22
2.1.7 Langkah-langkah Konseling Behavioristik.....	25
2.2 Teknik Self Management.....	28
2.2.1 Pengertian Teknik Self Management.....	28
2.2.2 Tujuan Self Management.....	30
2.2.3 Manfaat Teknik Self Management.....	31

2.2.4	Karakteristik Teknik Self Management.....	32
2.2.5	Faktor-Faktor Penting dalam Teknik self Management.....	34
2.2.6	Tahap-tahap dan Langkah-langkah Self Management.....	35
2.2.7	Kesimpulan Self Management dan Behavioristik.....	38
2.3	Kebiasaan Melamun Dalam Pembelajaran	38
2.3.1	Pengertian Melamun.....	38
2.3.2	Kriteria Tingkatan Melamun.....	40
2.3.3	Faktor-faktor Penyebab Melamun	41
2.3.4	Jenis-jenis Melamun	43
2.3.5	Dampak Melamun dalam Pembelajaran.....	46
2.3.6	Cara Mengatasi Kebiasaan Melamun.....	47
2.4	Mengatasi Kebiasaan Melamun Dalam Pembelajaran Melalui Konseling Behavioristik Dengan Menggunakan Teknik Self Management	48
2.5	Penelitian Relevan Sebelumnya.....	50
2.6	Kerangka Berfikir	53
BAB III METODE PENELITIAN		56
3.1	Rancangan Penelitian.....	56
3.2	Data dan Sumber Data.....	63
3.3	Pengumpulan Data.....	64
3.3.1	Metode Wawancara.....	65
3.3.1.1	Pengertian Wawancara	65
3.3.1.2	Tujuan Wawancara.....	66
3.3.1.3	Jenis-Jenis Wawancara	67
3.3.1.4	Sumber wawancara	68
3.3.1.5	Langkah-Langkah Wawancara.....	69
3.3.1.6	Pedoman Wawancara	70
3.5.1.6.1	Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Guru BK	72
3.5.1.6.2	Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas XI MIPA 4	73
3.5.1.6.3	Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat Konseli	74
3.5.1.6.4	Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Orang Tua.....	75

3.3.2	Observasi	76
3.3.2.1	Pengertian Observasi.....	76
3.3.2.2	Tujuan Observasi	77
3.3.2.3	Jenis-Jenis Observasi	77
3.3.2.4	Pedoman Observasi.....	79
3.3.3	Kunjungan Rumah Atau Home Visit	83
3.3.3.1	Pengertian Kunjungan Rumah Atau Home Visit.....	83
3.3.3.2	Tujuan Kunjungan Rumah atau Home Visit.....	84
3.3.3.3	Komponen Kunjungan Rumah atau Home Visit	85
3.4	Analisis Data	86
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		88
4.1	Hasil Penelitian	88
4.1.1	Deskripsi Konselil (B)	89
4.1.1.1	Identifikasi Masalah Konselil (B)	90
4.1.1.2	Pengumpulan Data.....	91
4.1.1.3	Pelaksanaan Konseling.....	97
4.1.2	Deskripsi Kasus Konselil (T)	115
4.1.2.1	Identifikasi Masalah	116
4.1.2.2	Pengumpulan Data.....	116
4.1.2.3	Pelaksanaan Konseling.....	121
4.2	Pembahasan	137
4.2.1	Pembahasan Konselil (B).....	137
4.2.2	Pembahasan Konseling Konselil (T)	142
4.3	Temuan-temuan di Lapangan	145
4.3.1	Kendala-kendala Saat Penelitian.....	145
4.3.2	Usaha-usaha yang Dilakukan Peneliti untuk Mengatasi Kendala- Kendala Saat Penelitian.....	146
4.3.3	Kemudahan-kemudahan Selama Penelitian	147
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		148
5.1	Simpulan.....	148

5.1.1 Kasus Konselil (B).....	148
5.1.2 Kasus Konselill (T).....	150
5.2 Saran.....	151
5.2.1 Siswa.....	151
5.2.2 Kepala Sekolah	152
5.2.3 GuruBK	152
DAFTAR PUSTAKA.....	160



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian Mengatasi Kebiasaan Melamun Dalam Pembelajaran Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas XI MIPA 4 SMA N 3 Pati.63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir 55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Wawancara Terhadap Guru Bk Sebelum Konseling.....	164
2. Hasil Wawancara Terhadap Wali Kelas Sebelum Konseling.....	166
3. Hasil Wawancara Dengan Teman Sekelas Sebelum Konseling.....	168
4. Hasil Wawancara Terhadap Konseli Sebelum Konseling.....	171
5. Hasil Wawancara Dengan Orang Tua Konseli I(B) Sebelum Konseling.....	174
6. Hasil Observasi Terhadap Konseli Sebelum Konseling.....	177
7. Hasil Observasi Terhadap Konseli Sesudah Konseling.....	178
8. Satuan Kegiatan Pendukung Kunjungan Rumah.....	179
9. Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Satuan Pendukung (B).....	181
10. Persiapan Konseling Individu B.....	183
11. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan I Konseli I (B).....	189
12. Pelaksanaan Konseling.....	193
13. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	206
14. Dokumentasi Konseling Pertemuan Pertama B.....	208
15. Laiseg.....	209
16. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual.....	211
17. Pelaksanaan Konseling Pertemuan II Konseli I (B).....	215
18. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	224
19. Dokumentasi Konseling Pertemuan Kedua Konseli I (B).....	226
20. Laiseg.....	227
21. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual.....	229
22. Pelaksanaan Konseling Pertemuan Ketiga Konseli I (B).....	233
23. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	239
24. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ketiga Konseli I (B).....	241

25.	Laiseg.....	242
26.	Hasil Wawancara Terhadap Guru Bk Sebelum Konseling.....	244
27.	Hasil Wawancara Terhadap Wali Kelas Sebelum Konseling.....	246
28.	Hasil Wawancara Dengan Teman Sekelas Sebelum Konseling.....	248
29.	Hasil Wawancara Terhadap Konseli Sebelum Konseling.....	250
30.	Hasil Wawancara Dengan Orang Tua Konseli II (T) Sebelum Konseling.....	252
31.	Hasil Observasi Terhadap Konseli Sebelum Konseling.....	254
32.	Hasil Observasi Terhadap Konseli Sesudah Konseling.....	255
33.	Satuan Kegiatan Pendukung.....	256
34.	Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Satuan Pendukung (T).....	258
35.	Persiapan Konseling Individu T.....	260
36.	Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan I (T).....	266
37.	Pelaksanaan Konseling.....	270
38.	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	280
39.	Dokumentasi Konseling Pertemuan Pertama T.....	282
40.	Laiseg.....	283
41.	Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual.....	285
42.	Pelaksanaan Konseling Pertemuan II Konseli II (T).....	289
43.	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	296
44.	Dokumentasi Konseling Pertemuan Kedua (T).....	298
45.	Laiseg.....	299
46.	Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual.....	301
47.	Pelaksanaan Konseling Ketiga Konseli II (T).....	305
48.	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan.....	310
49.	Dokumentasi Konseling Pertemuan Ketiga T.....	312
50.	Laiseg.....	313
51.	Perubahan Perilaku Yang Diharapkan Konseli I (B).....	315

52.	PerubahanPerilakuYang DiharapkanKonseliII (T).....	316
53.	PermohonanIjinPenelitian.....	317
54.	SuratKeteranganPenelitian	318
55.	Kartu BimbinganDosenPembimbing I	319
56.	Kartu BimbinganDosenPembimbing II	322
57.	Keterangan Selesai BimbinganSkripsi	325
58.	PermohonanUjian Skripsi	326
59.	Surat Pernyataan	327
60.	DaftarRiwayat Hidup.....	328

