



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI KEJENUHAN PEMBELAJARAN DARING PADA SISWA SMK NURUL MUSHTHOFA DEMAK**

Oleh :  
**Municha Rossa Maflachah**  
**NIM 201631006**

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

**2021**



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI KEJENUHAN PEMBELAJARAN DARING PADA SISWA SMK NURUL MUSHTHOFA DEMAK**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan S1 Program Studi Bimbingan Dan Konseling**

**Oleh:**

**MUNICHA ROSSA MAFLACHAH  
NIM 201631006**

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

**2021**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Kegagalan tidak pernah menghancurkan, kesuksesan tidak pernah berakhir, tekad yang kuat memudahkan apa yang kita inginkan dan yang terpenting adalah keberanian untuk mencoba lagi”. (Municha Rossa Maflachah).

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak saya Solikin dan Ibu Indayanti tercinta yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat untuk saya dalam menempuh Pendidikan S1 Universitas Muria Kudus.
2. Teruntuk adikku tercinta yang selalu memberikan semangat kepada saya.
3. Almamater Universitas Muria Kudus yang selalu memberikan semangat serta membantu dan menemaniku selama ini.

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Konseling Behavioristik Teknik *Shaping* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Di Bimbingan Belajar Bintang” oleh Maya Melani. NIM. 201631022. Program Studi Bimbingan dan Konseling telah disetujui dan diperiksa untuk di uji.

Kudus, 17 Februari 2021  
Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui  
Ka. Prodi Bimbingan Dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Maya Melani NIM. 201631022 ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 26 Februari 2021 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Maret 2021

Tim Penguji



Dr. Santoso, M.Pd  
NIDN. 0629086201

, Ketua



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

, Anggota



Drs. Masturi, M.M  
NIDN. 0614055701

, Anggota



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

, Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan



Dr. Slamet Utomo, M.Pd  
NIDN. 0019126201

## PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis haturkan alhamdulillah karena atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Tufiq, Hidayah, serta Inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Pada Siswa SMK Nurul Mushthofa Demak”. Yang mana dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Slamet Utomo, M.pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Bapak Drs. Arista Kriswanto, M.pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Santoso, M.pd. Dosen Pembimbing satu (1) yang bersedia membimbing dan memberikan motivasi penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
4. Ibu Dra. Sumarwiyah, Mpd. Kons. Dosen Pembimbing satu (2) yang bersedia membimbing dan memberikan motivasi penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan bekal pengetahuan dan keteladanannya kepada penulis.

6. Keluarga yang selalu memberikan semangat, motivasi, fasilitas serta do'anya kepada penulis.
7. Semua pihak yang memberikan bantuan secara moral dan materi dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan bagi semua.





## ABSTRACT

Maflachah, Municha Rossa. 2021. *Application of Behavioristic Counseling With Self Management Techniques To Overcome The Saturation of Online Learning In Smk Nurul Mushthofa Demak Students*. Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education, University of Muria Kudus. Advisor (i) Dr.Santoso, M.Pd. (ii) Dra.Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

**Keywords:** *Behavioristic Counseling, Self Management Techniques, Online Learning Saturation.*

The purpose of this study is: 1) to find out the factors that cause PAS and IS students to experience saturation of online learning. 2) to overcome the saturation of online learning students with behavioristic counseling with *self management* techniques in two sisw at SMK Nurul Mushthofa Demak.

Saturation of online learning is a state of boredom or fatigue that is very strongly felt by students in distance learning or online which uses communication tools in the form of mobile phones or laptops by using certain applications. To overcome the saturation of students' online learning, researchers used behavioristic counseling which aims to change the behavior of maladaptive students to adaptive and students are expected to be able to provide real changes in the behavior of counsellors. By using behavioristic counseling, the implementation of techniques used by researchers is self-management techniques that aim to help overcome students who experience saturation of online learning and it is expected that students can manage themselves and can change behaviors as expected.

The type of research used in this study is qualitative research designed in the form of case studies. The subjects studied were PAS and IS. Data collection techniques are: 1) interviews, 2) Observations, 3) Documentation. Researchers used purposive sampling as sampling for the study subjects of two students who had problems with online learning saturation.

The result of this study is that the counseling process at SMK Nurul Mushthofa Demak has been able to change its maladaptive behavior to be adaptive so that the counselor wants to try to maintain and continue to make better changes, namely diligent and spirit in learning, students can concentrate well, can do the tasks given by the teacher, students can follow online learning, students feel comfortable with online learning and can express their opinions during online learning.

Based on these results, it can be concluded that behavioristic counseling services with *self management* techniques in addressing the problem of online learning saturation are said to be very effective. In this case the researchers hope that students can maintain the behaviors they change.

## ABSTRAK

Maflachah, Municha Rossa. 2021. *Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Pada Siswa SMK Nurul Mushthofa Demak*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Dr.Santoso, M.Pd. (ii) Dra.Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

**Kata Kunci:** *Konseling Behavioristik, Teknik Self Management, Kejenuhan Pembelajaran daring.*

Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan pembelajaran daring. 2) untuk mengatasi kejenuhan pembelajaran daring siswa dengan menerapkan layanan konseling pada pendekatan behavioristik dengan teknik *self management* pada dua siswa SMK Nurul Mushthofa Demak.

Kejenuhan pembelajaran daring merupakan keadaan bosan atau letih yang amat sangat dirasakan oleh siswa dalam pembelajaran jarak jauh atau online yang mana menggunakan alat komunikasi yang berupa handphone atau laptop dengan menggunakan aplikasi tertentu. Untuk mengatasi kejenuhan pembelajaran daring siswa, peneliti menggunakan konseling behavioristik yang mana bertujuan untuk merubah perilaku siswa yang maladaptive menjadi adaptif dan siswa diharapkan mampu memberikan perubahan nyata dalam perilaku konseli. Dengan menggunakan konseling behavioristik, implemetasi teknik yang digunakan peneliti yaitu dengan teknik *self management* yang bertujuan untuk membantu mengatasi siswa yang mengalami kejenuhan pembelajaran daring dan diharapkan siswa dapat mengelola diri serta dapat mengubah tingkah laku yang sesuai dengan yang diharapkan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu PAS dan IS. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah: 1) wawancara, 2) Observasi, 3) Dokumentasi. Peneliti menggunakan *purposive sampling* sebagai pengambilan sampel untuk subjek penelitian dua siswa yang memiliki masalah dalam kejenuhan pembelajaran daring.

Hasil penelitian ini bahwa proses konseling di SMK Nurul Mushthofa Demak sudah mampu mengubah perilakunya yang maladaptif menjadi adaptif sehingga konseli berkeinginan mencoba mempertahankan dan terus melakukan perubahan yang lebih baik yakni rajin dan semangat dalam belajar, siswa dapat berkonsentrasi dengan baik, dapat mengerjakan tugas yang diberikan guru, siswa dapat mengikuti pembelajaran daring, siswa merasa nyaman dengan pembelajaran daring serta dapat mengungkap pendapat saat pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling behavioristik dengan teknik *self management* dalam mengatasi masalah kejenuhan pembelajaran daring dikatakan sangat efektif. Dalam hal ini peneliti berharap agar siswa dapat mempertahankan perilaku yang diubahnya.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LOGO</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	9
1.2.1 Fokus Penelitian.....	9
1.2.2 Lokus Penelitian.....	9
1.3 Rumusan Masalah.....	10
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat penelitian.....	10
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	10

1.5.2 Manfaat Praktis.....	11
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	11

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

2.1 Kajian Teori.....	12
2.1.1 Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i> .....	12
2.1.1.1 Konseling Behavioral.....	12
2.1.1.2 Konsep Dasar Konseling Behavioristik.....	13
2.1.1.3 Tujuan Konseling Behavioristik.....	14
2.1.1.4 Peran dan Fungsi Konselor Konseling Behavioristik.....	15
2.1.1.5 Ciri-ciri Terapi Konseling Behavioristik.....	16
2.1.1.6 Langkah-langkah Konseling Behavioristik.....	18
2.1.1.7 Teknik Konseling Behavioristik.....	22
2.1.2 Teknik <i>Self Management</i> .....	25
2.1.2.1 Pengertian <i>Self Management</i> .....	25
2.1.2.2 Tujuan <i>Self Management</i> .....	26
2.1.2.3 Manfaat <i>Self Management</i> .....	27
2.1.2.4 Tahap-tahap <i>Self Management</i> .....	28
2.1.3 Kejenuhan pembelajaran daring.....	30
2.1.3.1 Pengertian Kejenuhan pembelajaran daring.....	30
2.1.3.2 Aspek Kejenuhan Pembelajaran Daring.....	32
2.1.3.3 Ciri-ciri Kejenuhan pembelajaran daring.....	34
2.1.3.4 Faktor Penyebab Kejenuhan pembelajaran daring.....	37
2.1.3.5 Akibat Kejenuhan pembelajaran daring.....	39
2.1.3.6 Cara Mengatasi Kejenuhan pembelajaran daring.....	40
2.1.4 Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Kejenuhan pembelajaran daring.....	41
2.2 Kajian Penelitian Relevan.....	43
2.3 Kerangka Berpikir.....	47

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Rancangan Penelitian.....	49
3.1.1 Penelitian Kualitatif.....	50
3.1.2 Studi Kasus.....	51
3.2 Data dan Sumber Data.....	56
3.2.1 Data Penelitian.....	56
3.2.2 Sumber Data.....	56
3.2.3 Teknik Sampling.....	58
3.2.4 Subjek Penelitian.....	58
3.3 Pengumpulan Data.....	59
3.3.1 Metode Observasi.....	60
3.3.1.1 Pengertian Observasi.....	60
3.3.1.2 Tujuan Observasi.....	62
3.3.1.3 Bentuk-bentuk Observasi.....	65
3.3.1.4 Pedoman Observasi.....	66
3.3.1.4.1 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Konseli Sebelum Konseling.....	66
3.3.1.4.2 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Konseli Setelah Konseling.....	67
3.3.2 Metode Wawancara.....	68
3.3.2.1 Pengertian Wawancara.....	68
3.3.2.2 Macam-macam Wawancara.....	68
3.3.2.3 Langkah-langkah Wawancara.....	71
3.3.2.4 Pedoman Wawancara.....	74
3.3.2.4.1 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Konseli Sebelum Konseling (PAS dan IS).....	74
3.3.2.4.2 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru BK Sebelum Konseling (PAS dan IS).....	76
3.3.2.4.3 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Wali Kelas Sebelum Konseling (PAS dan IS).....	77

3.3.2.4.4 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Teman Konseli (PAS dan IS).....	78
3.3.3 Metode Dokumentasi.....	79
3.4 Analisis Data.....	79
3.5 Prosedur Penelitian.....	80
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	85
4.1.1 Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self</i> <i>Management</i> Konseli PAS.....	86
4.1.2 Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self</i> <i>Management</i> Konseli IS.....	108
4.2 Pembahasan.....	129
4.2.1 Pembahasan Konseli I (PAS).....	130
4.2.2 Pembahasan Konseli II (IS).....	131
4.3 Temuan-temuan di Lapangan.....	136
4.3.1 Kendala-kendala Saat Penelitian.....	136
4.3.2 Kemudahan-kemudahan Dalam Penelitian.....	137
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	138
5.2 Saran.....	141
5.2.1 Bagi Siswa.....	141
5.2.2 Bagi Guru BK.....	141
5.2.3 Bagi Peneliti.....	142
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>143</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>146</b>



## DAFTAR TABEL

### Tabel Halaman

3.1	Jadwal Penelitian Penerapan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Kejenuhan pembelajaran daring Pada Siswa SMK Nurul Mushthofa Demak.....	51
3.3.2	Daftar Subjek Penelitian.....	59
3.3.1.3	Kisi-kisi Observasi Siswa.....	64



## DAFTAR GAMBAR

### Gambar Halaman

2.1	Skema Kerangka Berpikir Mengenai Penerapan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran daring Pada Siswa SMK Nurul Mushtofa.....	49
3.2.1	Skema Penelitian Studi Kasus.....	56





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Observasi Konseli PAS Sebelum Konseling.....	147
2. Hasil Observasi Konseli IS Setelah Konseling.....	148
3. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK Sebelum Konseling.....	149
4. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas PAS Sebelum Konseling.....	151
5. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat PAS Sebelum Konseling.....	153
6. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Konseli PAS Sebelum Konseling.....	155
7. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK Setelah Konseling.....	157
8. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas PAS Setelah Konseling.....	160
9. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat PAS Setelah Konseling.....	162
10. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Konseli PAS Setelah Konseling.....	163
11. Persiapan Konseling Individu PAS.....	165
12. Rencana Pelaksanaan Layanan PAS Pertemuan Pertama.....	172
13. Verbatim Konseling Pertemuan Pertama Konseli PAS.....	173
14. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling PAS.....	185
15. Laiseg 1.....	187
16. Dokumentasi Konseling Pertemuan Pertama Konseli PAS.....	188
17. Rencana Pelaksanaan Layanan PAS Pertemuan Kedua.....	189
18. Verbatim Konseling Pertemuan Kedua Konseli PAS.....	190
19. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling PAS.....	197
20. Laiseg 2.....	199
21. Dokumentasi Konseling Pertemuan Kedua Konseli PAS.....	200
22. Rencana Pelaksanaan Layanan PAS Pertemuan ketiga.....	201

23. Verbatim Konseling Pertemuan Ketiga PAS.....	202
24. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling PAS.....	210
25. Laiseg 3.....	212
26. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ketiga Konseli PAS.....	213
27. Hasil Observasi Konseli IS Sebelum Konseling.....	214
28. Hasil Observasi Konseli IS Setelah Konseling.....	215
29. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK Sebelum Konseling.....	216
30. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas IS Sebelum Konseling....	218
31. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat IS Sebelum Konseling.....	220
32. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Konseli IS Sebelum Konseling.....	222
33. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK Setelah Konseling.....	224
34. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas IS Setelah Konseling.....	226
35. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat IS Setelah Konseling.....	228
36. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Konseli IS Setelah Konseling.....	229
37. Persiapan Konseling Individu IS.....	231
38. Rencana Pelaksanaan Layanan IS Pertemuan Pertama.....	238
39. Verbatim Konseling Pertemuan Pertama Konseli IS.....	239
40. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling IS.....	250
41. Laiseg 1.....	252
42. Dokumentasi Konseling Pertemuan Pertama Konseli IS.....	253
43. Rencana Pelaksanaan Layanan IS Pertemuan Kedua.....	254
44. Verbatim Konseling Pertemuan Kedua Konseli IS.....	255
45. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling IS.....	264
46. Laiseg 2.....	266

47. Dokumentasi Konseling Pertemuan Kedua Konseli IS.....	267
48. Rencana Pelaksanaan Layanan IS Pertemuan ketiga.....	268
49. Verbatim Konseling Pertemuan Ketiga IS.....	269
50. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling IS.....	277
51. Laiseg 3.....	279
52. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ketiga Konseli IS.....	280
53. Riwayat Hidup.....	281

