



**MENGATASI KESULITAN MEMBAGI WAKTU ANTARA
BELAJAR DAN ORGANISASI MELALUI KONSELING
BEHAVIORISTIK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PADA SISWA SMKN 3 PATI**

Oleh :
Tesa Elviana
201731001

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**



**MENGATASI KESULITAN MEMBAGI WAKTU ANTARA
BELAJAR DAN ORGANISASI MELALUI KONSELING
BEHAVIORISTIK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PADA SISWA SMKN 3 PATI**

SKRIPSI

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

**Oleh :
Tesa Elviana
201731001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“ Sumber daya terbaik anda adalah waktu anda”- Brian Tracy

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

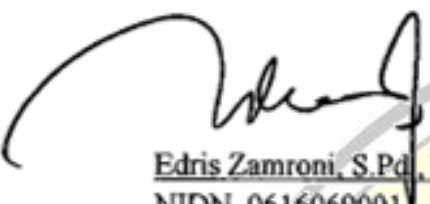
1. Almamater
2. Alm Bapak Sumarwono dan Ibu Wiji Sukini
3. Teman-teman seperjuangan



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* oleh Tesa Elviana (NIM.201731001) telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 19 Juli 2021
Pembimbing I




Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0616069001

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Ka. Prodi Bimbingan dan Koonseling

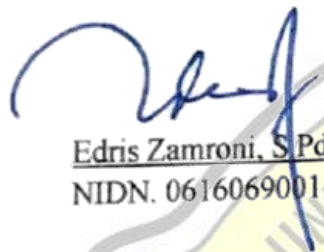


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

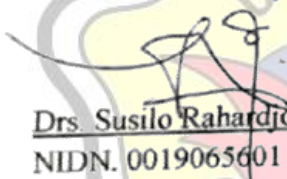
Skripsi dengan judul Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* oleh Tesa Elviana (NIM: 201731001) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2021
Tim Penguji



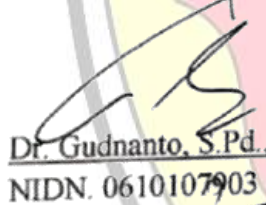
Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0616069001

, Ketua



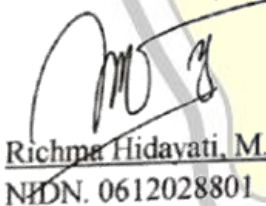
Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons
NIDN. 0019065601

, Anggota



Dr. Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons
NIDN. 0610107903


, Anggota



Richma Hidavati, M.Pd.
NIDN. 0612028801

, Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan



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

KATA PENGANTAR

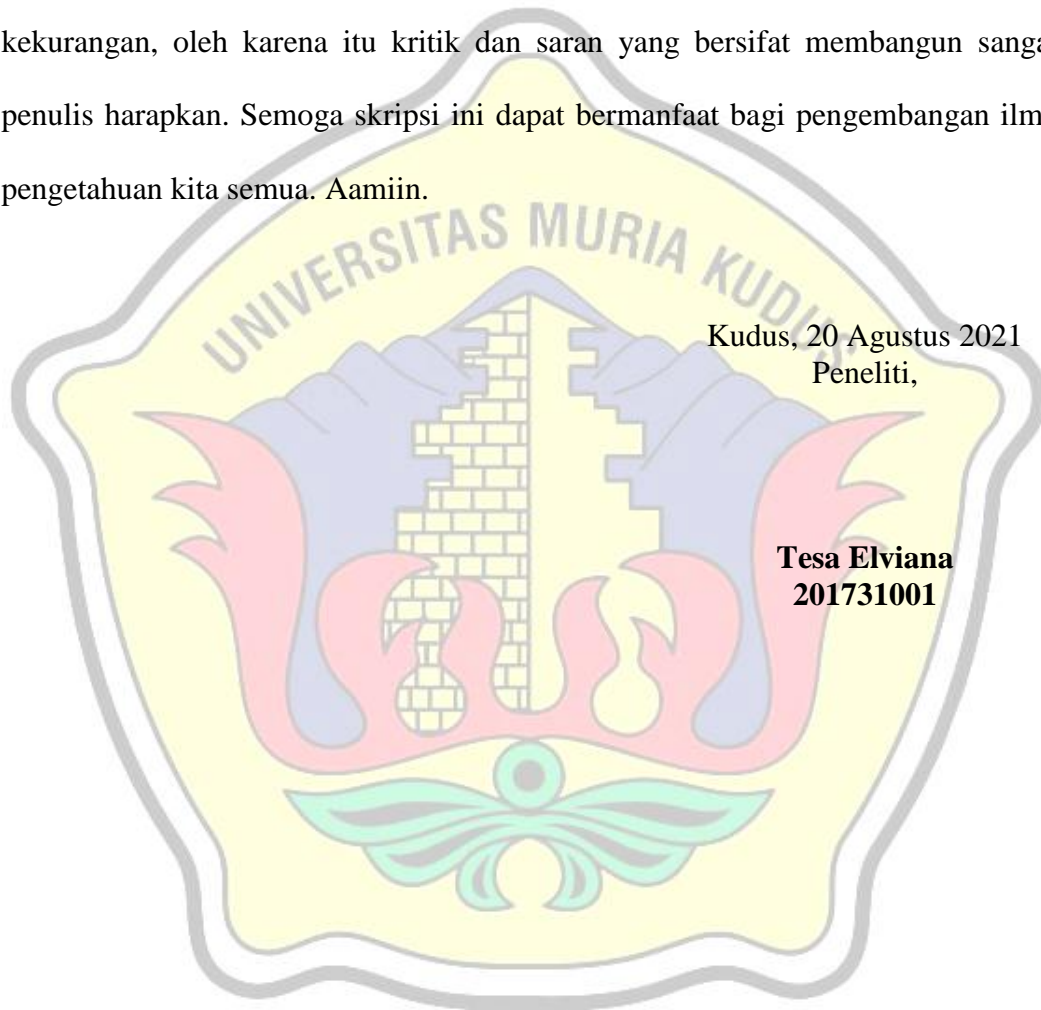
Puji dan syukur penulis haturkan alhamdulillah karena atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah, serta Inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Tenik *Self Management* Pada Siswa di SMK N 3 Pati” 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, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Kaprodi Bimbingan dan Konseling fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Edris Zamroni, S.Pd, M.Pd. Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
4. Drs. Susilo Rahardjo, 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.



Kudus, 20 Agustus 2021
Peneliti,

Tesa Elviana
201731001

ABSTRACT

Elviana, Tesa. 2021. *Overcoming Difficulties Dividing Time Between Learning and Organization Through Behavioristic Counseling Self Management Techniques for Students of SMK 3 Pati in Academic Year 2020/2021*. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisors (i) Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd. (ii) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.

The objectives of this study are: 1) To find the factors that cause difficulties in dividing time between learning and organization at SMK 3 Pati. 2) Overcoming the learning time management problems of students who are active in organizations at SMK 3 Pati by using behavioristic counseling with Self Management techniques.

Learning time management is a skill in using time effectively and efficiently which can provide benefits to themselves for learning activities, especially when it is done by students who are active in organizations. Students who are active in organizations usually have not been able to make good use of their time in terms of learning. To help students who have difficulty dividing their study time, researchers try to use a behavioristic approach to Self Management techniques. Behavioristic counseling is a change in maladaptive behavior and is replaced by adaptive behavior that is desired by the counselee in the counseling process. Self Management is a technique used in the behavior change process, in which the counselee is given the opportunity to control the expected behavior.

This research uses qualitative research which is designed in the form of case studies. The subjects studied were NA, RA and AL students who had difficulty dividing their time at SMK 3 Pati in the 2020/2021 school year. Data collection techniques conducted by researchers were interviews, observation and documentation so that the counselor could obtain accurate data which caused students to have difficulty dividing their time.

Based on the results of the study, it shows that after the counselee is given Behavioristic Counseling, Self Management techniques, the counselor knows the cause. Those who have not been able to manage their study time properly because they are delaying assignments due to friends of the organization, do not fully attend lessons as a result of being left behind in lessons, and do not have a good daily schedule. To help the counselee in overcoming the difficulty of managing time, the counselor applies Behavioral Self Management counseling techniques. What is expected is not to postpone assignments, fully participate in lessons so as not to miss lessons, and have a daily schedule and have priorities.

Suggestions: 1) To students, students are expected to be able to realize the importance of managing time and be able to apply the results of the counselee to make a habit. 2) The counseling teacher can use the results of the meeting with the researcher to pay more attention to the counselee and to recognize the problems of students at SMK 3 Pati. 3) The principal facilitates the counselor in all guidance and counseling services. 4) Researchers are expected in the future researchers can

train patience and improve their ability to provide individual counseling services to help overcome problems experienced by students, by applying techniques in counseling that are in accordance with the problems experienced by students, and can provide better counseling services and comfortable so that it can provide optimal results.

Keywords: Behavioristic Counseling, Self Management, Difficulty Sharing Study Time and Organization.



ABSTRAK

Elviana, Tesa. 2021. *Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik Self Management Pada Siswa SMK 3 Pati Tahun Ajaran 2020/2021*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd. (ii) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.

Tujuan Penelitian ini adalah: 1) Menemukan faktor-faktor penyebab kesulitan dalam membagi waktu antara belajar dan organisasi di SMK 3 Pati. 2) Mengatasi masalah manajemen waktu belajar siswa yang aktif berorganisasi di SMK 3 Pati dengan menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *Self Management*.

Manajemen waktu belajar adalah suatu keterampilan dalam penggunaan waktu secara efektif dan efisien yang dapat memberikan keuntungan pada diri sendiri untuk kegiatan belajar, apalagi hal tersebut dilakukan oleh siswa yang aktif organisasi. Siswa yang aktif berorganisasi biasanya belum bisa memanfaatkan waktu dengan baik dalam hal belajar. Untuk membantu siswa yang kesulitan membagi waktu belajar, peneliti berupaya menggunakan pendekatan behavioristik teknik *Self Management*. Konseling Behavioristik merupakan perubahan tingkah laku maladaptif dan digantikan perilaku adaptif yang diinginkan konseli dalam proses konseling. *Self Management* merupakan teknik yang dilakukan dalam proses perubahan tingkah laku, yang di mana konseli diberikan kesempatan untuk mengontrol perilaku yang diharapkan.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu NA, RA dan AL siswa yang mengalami kesulitan membagi waktu di SMK 3 Pati tahun ajaran 2020/2021. Teknik Pengumpulan data yang dilakukan peneliti ialah wawancara, observasi dan dokumentasi sehingga konselor bisa memperoleh data yang akurat penyebab siswa kesulitan membagi waktu.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah konseli diberikan Konseling Behavioristik teknik *Self Management* konselor mengetahui penyebabnya. Yang belum bisa mengatur waktu belajar dengan baik karena menunda-nunda tugas karena teman organisasi, tidak sepenuhnya mengikuti pelajaran alhasil ketinggalan pelajaran, dan tidak memiliki jadwal keseharian dengan baik. Untuk membantu konseli dalam mengatasi kesulitan membagi waktu maka konselor menerapkan konseling behavioristik teknik *Self Management*. Yang diharapkan dapat tidak melakukan penundaan tugas, mengikuti sepenuhnya pelajaran agar tidak ketinggalan pelajaran, dan memiliki jadwal keseharian serta memiliki prioritas.

Saran : 1) Kepada siswa, Siswa diharapkan mampu menyadari pentingnya mengatur waktu dan dapat menerapkan hasil konseli untuk menjadikan sebuah kebiasaan. 2) Guru BK dapat menggunakan hasil pertemuan dengan peneliti untuk lebih memperhatikan konseli dan mengenali permasalahan-permasalahan siswa di SMK 3 Pati. 3) Kepala Sekolah memfasilitasi konselor dalam semua layanan

bimbingan dan konseling. 4) Peneliti diharapkan kedepannya peneliti dapat melatih kesabaran dan meningkatkan kemampuannya untuk memberikan layanan konseling individu guna membantu mengatasi masalah yang dialami oleh siswa, dengan menerapkan teknik-teknik dalam konseling yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa, serta dapat memberikan pelayanan konseling yang lebih baik dan nyaman sehingga dapat memberikan hasil yang optimal.

Kata Kunci: Konseling Behavioristik, *Self Management*, Kesulitan Membagi Waktu Belajar dan Organisasi.



DAFTAR ISI

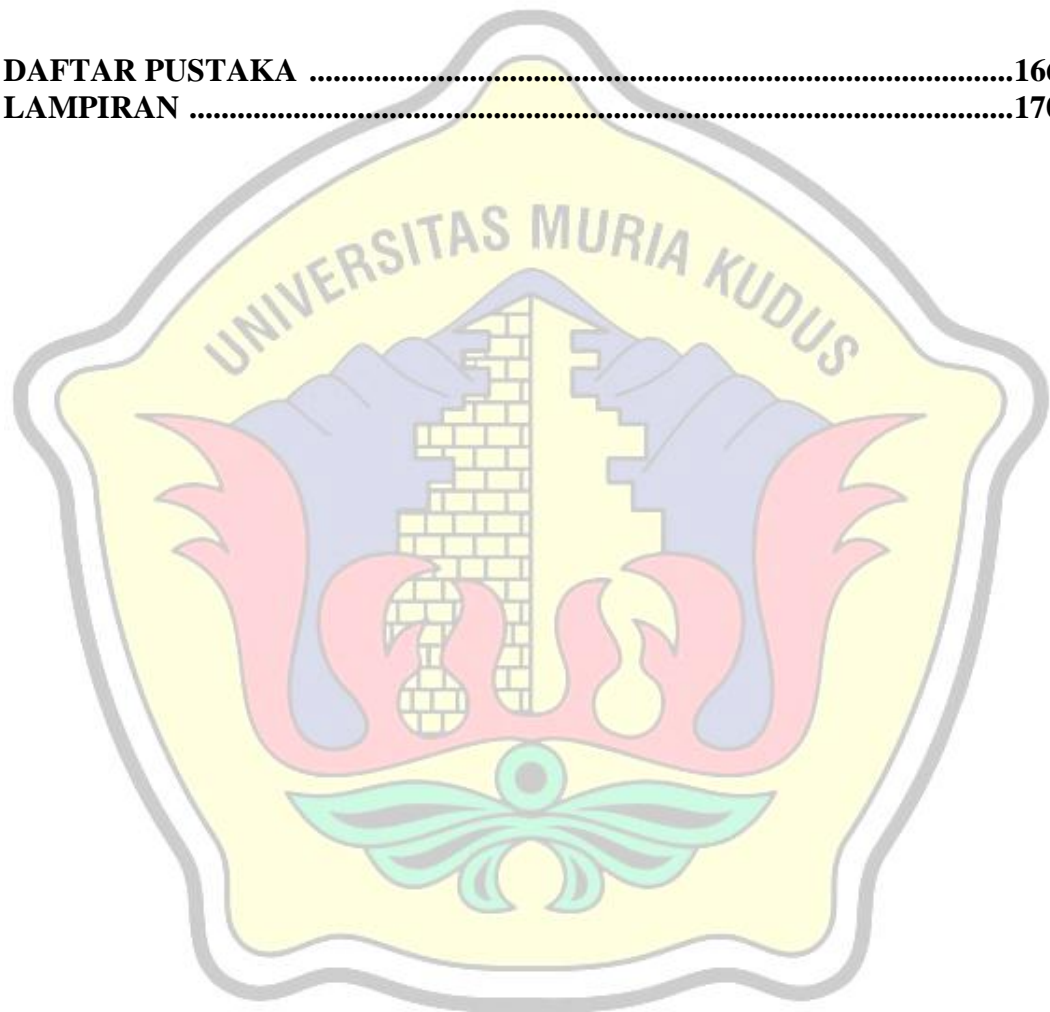
SAMPUL	i
LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	7
1.2.1 Fokus Penelitian	7
1.2.2 Lokus Penelitian	8
1.3 Rumusan Masalah	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Manfaat Teoritis	9
1.5.2 Manfaat Praktis	10
1.5.2.1 Bagi Siswa	10
1.5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling	10
1.5.2.3 Bagi Kepala Sekolah	10
1.5.2.4 Bagi Peneliti	10
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	12

2.1	Kajian Teori	12
2.1.1	Manajemen Waktu Belajar	12
2.1.1.1	Pengertian Manajemen Waktu Belajar Siswa Aktif Berorganisasi	12
2.1.1.2	Fungsi Manajemen Waktu Belajar	15
2.1.1.3	Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu	18
2.1.1.4	Faktor Penghambat Manajemen Waktu Belajar Efektif	21
2.1.1.5	Aspek-aspek Manajemen Waktu	23
2.1.1.6	Cara Mengontrol Manajemen Waktu Belajar	26
2.1.2	Konseling Behavioristik	29
2.1.2.1	Pengertian Konseling Behavioristik	29
2.1.2.2	Tujuan Konseling Behavioristik	30
2.1.2.3	Asumsi Tingkah Laku Bermasalah	31
2.1.2.4	Peran dan Fungsi Konselor	33
2.1.2.5	Teknik-Teknik Konseling Behavioristik	34
2.1.2.6	Tahap Konseling behavioristik	34
2.1.3	Teknik <i>Self Management</i>	38
2.1.3.1	Pengertian <i>Self Management</i>	38
2.1.3.2	Tujuan <i>Self Management</i>	39
2.1.3.3	Manfaat <i>Self Management</i>	40
2.1.3.4	Tahap-Tahap <i>Self Management</i> (Pengelolaan Diri)	42
2.1.4	Penerapan Melalui Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Belajar Siswa Yang Aktif Organisasi	43

2.2	Kajian Penelitian yang Relevan	47
2.3	Kerangka Berfikir	50
BAB III METODE PENELITIAN		53
3.1	Rancangan Penelitian	53
3.2	Data dan Sumber Data	55
3.2.1	Subjek Penelitian	57
3.3	Pengumpulan Data	58
3.3.1	Metode Wawancara	59
3.3.1.1	Pengertian Wawancara	59
3.3.1.2	Macam-macam Wawancara	60
3.3.1.3	Tujuan Wawancara	61
3.3.1.4	Langkah-langkah Wawancara	62
3.3.1.5	Pedoman Wawancara	65
3.3.2	Metode Observasi	76
3.3.2.1	Pengertian Observasi	76
3.3.2.2	Tujuan Observasi	78
3.3.2.3	Bentuk-Bentuk Observasi	79
3.3.2.4	Pedoman Observasi	81
3.3.3	Metode Dokumentasi	85
3.3.3.1	Pengertian Dokumentasi	85
3.4	Analisis Data	85
3.4.1	Indikator Keberhasilan	88
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		89

4.1 Hasil Penelitian	89
4.1.1 Deskripsi Konseli I (AL)	90
4.1.1.1 Pelaksanaan Konseling ke-1 Konseli AL Tanggal 1 April 2021	91
4.1.1.2 Pelaksanaan Konseling ke-2 Konseli AL Tanggal 7 April 2021	105
4.1.1.3 Pelaksanaan Konseling ke-3 Konseli AL Tanggal 23 April 2021	112
4.1.1.4 Kesimpulan Kasus Konseli I (AL)	119
4.1.2 Deskripsi Konseli II (MK)	121
4.1.2.1 Pelaksanaan Konseling ke-1 Konseli MK Tanggal 7 April 2021	122
4.1.2.2 Pelaksanaan Konseling ke-2 Konseli MK Tanggal 13 April 2021	135
4.1.2.3 Pelaksanaan Konseling ke-3 Konseli MK Tanggal 23 April 2021	143
4.1.2.4 Kesimpulan Kasus II (MK)	149
4.2 Pembahasan	150
4.2.1 Pembahasan Konseling Konseli I (AL)	151
4.2.2 Pembahasan Konseling Konseli II (MK)	154
4.3 Temuan-temuan di Lapangan	159
4.3.1 Kendala-kendala Saat Penelitian	160
4.3.2 Usaha-usaha yang Dilakukan Peneliti untuk Mengatasi Kendala-kendala Saat Penelitian	160
4.3.3 Kemudahan-kemudahan Selama Penelitian	161
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	162
5.1 Simpulan	162
5.1.1 Faktor Penyebab	162
5.1.2 Penerapan Konseling Behavioristik	163

5.2	Saran	164
5.2.1	Siswa	164
5.2.2	Peneliti	165
5.2.3	Guru BK	165
5.2.4	Kepala sekolah	165
DAFTAR PUSTAKA		166
LAMPIRAN		170



DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Jadwal Penelitian Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i> Pada Siswa di SMK 3 Pati	55
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

- 2.1 Skema Kerangka Pikiran Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Dan Organisasi Melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Pada Siswa di SMK 3 Pati.52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Hasil Observasi Sebelum Konseling.....	170
2. Hasil Observasi Sesudah Proses Konseling.....	171
3. Hasil Wawancara dengan AL Sebelum Konseling.....	172
4. Hasil Wawancara Terhadap Guru BK Kelas XI Sebelum Konseling.....	173
5. Hasil Wawancara Terhadap Wali Kelas Sebelum Konseling.....	175
6. Hasil Wawancara Terhadap Teman AL Sebelum Konseling.....	177
7. Hasil Wawancara dengan AL Setelah Konseling.....	178
8. Hasil Wawancara dengan Guru BK Sesudah Konseling.....	179
9. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Sesudah Konseling.....	180
10. Hasil Wawancara Terhadap Teman AL Sesudah Konseling.....	181
11. Data Studi Kasus.....	182
12. Persiapan Konseling Individu AL.....	184
13. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan Pertama (AL).....	190
14. Pelaksanaan Konseling Pertemuan I (AL).....	194
15. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertama Pada Konseli (AL).....	205
16. Laiseg Konseling Pertemuan Pertama.....	207
17. Dokumentasi Konseling Pertemuan Pertama AL.....	208
18. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan Kedua (AL).....	209
19. Pelaksanaan Konseling Pertemuan II (AL).....	213
20. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Kedua Pada Konseli (AL).....	219
21. Laiseg Konseling Pertemuan Kedua.....	221
22. Dokumentasi Konseling Pertemuan Kedua AL.....	222
23. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan Ketiga (AL).....	223
24. Pelaksanaan Konseling Pertemuan III (AL).....	227

25. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Ketiga Pada Konseli (AL)	233
26. Laiseg Konseling Pertemuan Ketiga	235
27. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ketiga AL	236
28. Hasil Observasi Sebelum Konseling	237
29. Hasil Observasi Sesudah Proses Konseling	238
30. Hasil Wawancara dengan MK Sebelum Konseling	239
31. Hasil Wawancara Terhadap Guru BK Kelas XI Sebelum Konseling	240
32. Hasil Wawancara Terhadap Wali Kelas Sebelum Konseling	242
33. Hasil Wawancara Terhadap Teman MK Sebelum Konseling	244
34. Hasil Wawancara dengan MK Setelah Konseling	245
35. Hasil Wawancara dengan Guru BK Sesudah Konseling	246
36. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Sesudah Konseling	247
37. Hasil Wawancara Terhadap Teman MK Sesudah Konseling	248
38. Data Studi Kasus	249
39. Persiapan Konseling Individu MK	251
40. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan Pertama (MK)	257
41. Pelaksanaan Konseling Pertemuan I (MK)	261
42. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertama Pada Konseli (MK)	272
43. Laiseg Konseling Pertemuan Pertama	274
44. Dokumentasi Pertemuan Pertama MK	275
45. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan Kedua (MK)	276
46. Pelaksanaan Konseling Pertemuan II (MK)	280
47. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Kedua Pada Konseli (MK)	287
48. Laiseg Konseling Pertemuan Kedua	289
49. Dokumentasi Konseling Pertemuan Kedua AL	290

50. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan Ketiga (MK).....	291
51. Pelaksanaan Konseling Pertemuan III (MK)	295
52. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Ketiga Pada Konseli (MK)	300
53. Laiseg Konseling Pertemuan Ketiga.....	302
54. Dokumentasi Pertemuan Ketiga MK	303
55. RIWAYAT HIDUP.....	303
56. PERNYATAAN.....	303

