



**MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR DARING MELALUI
PENDEKATAN BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* PADA SISWA SMA 1 BAE**

Oleh :
RIZAL MUBAROQ
201731023

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



**MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR DARING MELALUI
PENDEKATAN BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT PADA SISWA SMA 1 BAE**

SKRIPSI

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



**Oleh :
Rizal Mubaroq
201731023**

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

2022

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Ayo segera bangun mimpimu atau orang lain akan mempekerjakan kamu untuk membangun mimpi mereka.”- (Farah Gray)



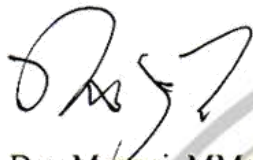
PERSEMBAHAN

1. Kedua orangtua saya Alm. Bapak Nor Fais dan Ibu Eviyani yang selalu mendoakan saya tanpa henti.
2. Saudara saya Bapak Kholid Zaenudin dan Ibu Siti Fauziah yang selalu support saya.
3. Kedua kakak saya yang selalu mendokan saya.
4. Teman-teman seperjuangan.
5. Almamater Universitas Muria Kudus.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Self Management Pada Siswa SMA 1 Bae Tahun Ajaran 2020/2021 oleh Rizal Mubaroq NIM 201731023 program studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk diseminarkan.

Kudus, Febuari 2022
Pembimbing I



Drs. Masturi, MM
NIDN. 0614055701

Pembimbing II



Dr. Santoso, M.Pd.
NIDN. 0629086201

Mengetahui,
Ka. Prodi Bimbingan dan Koonseling



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI


Skripsi oleh Rizal Mubaroq (NIM. 201731023) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 5 Maret 2022

Tim Penguji


Drs. Masturi, MM
NIDN. 0614055701

, Ketua


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

, Anggota


Dr. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0624068401


, Anggota


Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0630088901

, Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




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 Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa SMA 1 Bae” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan 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. Drs. Masturi, MM. Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
4. Dr. Santoso, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Orang tua dan kakak saya yang selalu mensupport saya.
6. 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, 9 Februari 2021

Peneliti,

Rizal Mubaroq
201731023



ABSTRAK

Mubaroq, Rizal. 2021. *Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Self Management Pada Siswa SMA 1 Bae*. Bimbingan dan Konseling Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Masturi, MM., (ii) Dr. Santoso, M.Pd.

Kata kunci: Pendekatan Behavioristik, *Self Management*, Kejenuhan Belajar Daring.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar daring. 2) Untuk mengatasi kejenuhan belajar daring siswa dengan menerapkan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management* pada siswa SMA 1 Bae.

Kejenuhan belajar daring adalah suatu kondisi mental di mana seorang siswa yang mengikuti pembelajaran daring mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktifitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar menjadi menurun. Untuk membantu siswa yang kesulitan membagi waktu belajarnya, peneliti mencoba menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik manajemen diri. Konseling behavioristik adalah perubahan perilaku maladaptif dan digantikan oleh perilaku adaptif yang diinginkan oleh konseli dalam proses konseling. *Self Management* adalah teknik yang digunakan dalam proses perubahan perilaku, dimana konseli diberi kesempatan untuk mengontrol perilaku yang diharapkan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu TG dan DS. 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 kejenuhan belajar daring.

Hasil penelitian ini bahwa proses konseling di SMA 1 Bae sudah mampu mengubah perilakunya yang maladaptif menjadi adaptif sehingga konseli berkeinginan mempertahankan dan terus melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik yakni rajin dan semangat dalam belajar, dapat berkonsentrasi dengan baik, bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, siswa merasa nyaman dalam pembelajaran daring, dan dapat mengungkapkan pendapat saat pembelajaran daring.

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

ABSTRACT

Mubarog, Rizal. 2021. *Overcoming Boredom Online Learning through Behavioristic Approaches with Self Management Techniques for Bae 1 High School Students*. Guidance and Counseling of the Teacher Training and Education Faculty. Muria Kudus University. Advisors: (i) Drs. Masturi, MM., (ii) Dr. Santoso, M.Pd.

Keywords: Behavioristic Approach, Self Management, Online Learning Saturation.

The objectives of this study are: 1) To determine the factors that cause students to experience online learning boredom. 2) To overcome students' online learning boredom by applying a behavioristic approach with self-management techniques for SMA 1 Bae students.

Online learning boredom is a mental condition in which a student who follows online learning experiences extreme boredom to carry out learning activities, and this boredom makes learning motivation decrease. To help students who have difficulty dividing their study time, the researcher tries to use a behavioristic approach to self-management techniques. Behavioristic counseling is a change in maladaptive behavior and replaced by adaptive behavior 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.

The type of research used in this study is a qualitative research designed in the form of a case study. The subjects studied were TG and DS. The data collection techniques used were 1) interview, 2) observation, 3) documentation. The researcher used purposive sampling as a sample for the research subject of two students who had online learning boredom problems.

The results of this study indicate that the counseling process at SMA 1 Bae has been able to change its maladaptive behavior to be adaptive so that the counselee is willing to maintain and continue to make changes to better behavior, namely diligent and enthusiastic in learning, can concentrate well, can do the tasks given by the teacher, students feel comfortable in online learning, and can express opinions when learning online.

Based on these results, it can be concluded that behavioristic counseling services with self-management techniques in overcoming the problem of online learning boredom are said to be very effective. In this case the researcher hopes that students can maintain the changed behavior.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LOGO.....	ii
SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	8
1.2.1 Fokus Penelitian	8
1.2.2 Lokus Penelitian	9
1.3 Rumusan Masalah	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.5.2 Manfaat Praktis	10
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
2.1 Kajian Teori.....	13
2.1.1 Kejenuhan Belajar Daring.....	13
2.1.1.1 Pengertian Kejenuhan.....	13
2.1.1.2 Pengertian Belajar	14
2.1.1.3 Pengertian Daring.....	15
2.1.1.4 Pengertian Kejenuhan Belajar Daring	16

2.1.1.5	Aspek Kejenuhan Belajar Daring.....	17
2.1.1.6	Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar Daring	20
2.1.1.7	Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Daring	21
2.1.1.8	Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring.....	25
2.1.1.9	Akibat Kejenuhan Belajar Daring	26
2.1.2	Konseling Behavioristik.....	27
2.1.2.1	Pengertian Konseling Behavioristik.....	27
2.1.2.2	Tujuan Konseling Behavioristik.....	28
2.1.2.3	Peran Dan Fungsi Konselor.....	29
2.1.2.4	Tahapan Konseling Behavioristik	30
2.1.2.5	Teknik Konseling Behavioristik.....	32
2.1.3	Teknik Self Management	33
2.1.4.1	Pengertian Self Management.....	33
2.1.4.2	Tujuan Self Management	34
2.1.4.3	Manfaat Self Management	34
2.1.4.4	Tahap-Tahap Self Management	36
2.1.4	Penerapan Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring	37
2.2	Kajian Penelitian Relevan.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....		43
3.1	Rancangan Penelitian	43
3.2	Data dan Sumber Data.....	45
3.3	Subjek Penelitian.....	47
3.4	Pengumpulan Data	48
3.4.1	Metode Wawancara.....	48
3.4.1.1	Pengertian Wawancara	48
3.4.1.2	Macam-macam Wawancara	50
3.4.1.3	Tujuan Wawancara.....	51
3.4.1.4	Langkah-langkah Wawancara	52
3.4.1.5	Pedoman Wawancara	53
3.4.2	Observasi.....	61

3.4.3	Dokumentasi.....	63
3.5	Analisis Data	63
3.6	Indikator Keberhasilan	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		67
4.1	Hasil Penelitian	67
4.1.1	Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik Self Management (TG).....	68
4.1.1.1	Konselin I (TG)	68
4.1.1.2	Pelaksanaan Konseling ke-1 Konseli TG tanggal 28 Oktober 2021.....	69
4.1.1.3	Pelaksanaan Konseling ke-2 Konseli TG tanggal 04 November 2021	79
4.1.1.4	Pelaksanaan Konseling ke-3 Konseli TG tanggal 09 November 2021	83
4.1.1.5	Kesimpulan Kasus 1 (TG).....	87
4.1.2	Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik Self Management (DS).....	89
4.1.2.1	Konseli II (DS)	89
4.1.2.2	Pelaksanaan Konseling ke-1 konseli DS tanggal 28 Oktober 2021.....	90
4.1.2.3	Pelaksanaan Konseling ke-2 Konseli DS tanggal 4 November 2021	100
4.1.2.4	Pelaksanaan Konseling ke-3 konseli DS tanggal 9 November 2021	105
4.1.2.5	Kesimpulan Kasus II (DS)	109
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian	111
4.2.1	Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli I (TG).....	111
4.2.2	Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli II (DS).....	114
4.3	Temuan-temuan di Lapangan.....	116
4.3.1	Kendala-kendala Saat Penelitian.....	117
4.3.2	Kemudahan-kemudahan Penelitian.....	117

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	118
5.1 Simpulan.....	118
5.1.1 Konseli I (TG)	118
5.1.2 Konseli II (DS).....	119
5.2 Saran.....	120
5.2.1 Bagi Guru BK.....	120
5.2.2 Bagi Siswa.....	121
5.2.3 . Bagi Peneliti	121
DAFTAR PUSTAKA	122



DAFTAR TABEL

Table 3.1 Jadwal Penelitian Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siswa SMA 1 Bae.....	45
Table 3.2 Rincian Subjek Penelitian	47
Table 3.3 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Konseli Sebelum Konseling (TG dan DS).....	56
Tabel 3.4 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru BK Sebelum Konseling	58
Tabel 3.5 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru Wali Kelas Sebelum Konseling	59
Tabel 3.6 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Teman Konseli Sebelum Konseling	60
Table 3.7 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Konseli Sebelum Konseling (TG dan DS).....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berfikir Mengenai Penerapan Pendekatan Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Maslah Kejenuhan Belajar Daring Pada Siswa SMA 1 Bae.	39
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1	Hasil Observasi Konseli (TG) Sebelum Konseling	126
Lampiran 2	Hasil Observasi Konseli (TG) Sesudah konseling.....	127
Lampiran 3	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Tg Sebelum Konseling.....	128
Lampiran 4	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK Sebelum Konseling	130
Lampiran 5	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas TG Sebelum Konseling	132
Lampiran 6	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat TG Sebelum Konseling	134
Lampiran 7	Hasil Wawancara Peneliti Dengan TG Setelah Konseling	136
Lampiran 8	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK Setelah Konseling ...	137
Lampiran 9	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas TG Setelah Konseling	138
Lampiran 10	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat TG Setelah Konseling	139
Lampiran 11	Persiapan Konseling Individu TG	140
Lampiran 12	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	145
Lampiran 13	Pelaksanaan Konseling	146
Lampiran 14	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertama Pada Konseli (Tg)	158
Lampiran 15	Laiseg Pertemuan Pertama	160
Lampiran 16	Foto Pertemuan Pertama (TG).....	161
Lampiran 17	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	162
Lampiran 18	Pelaksanaan Konseling	163
Lampiran 19	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Kedua Pada Konseli (TG)	171
Lampiran 20	Laiseg Pertemuan Kedua	173

Lampiran 21 Foto Pertemuan Kedua (TG)	174
Lampiran 22 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	175
Lampiran 23 Pelaksanaan Konseling	176
Lampiran 24 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Ketiga Pada Konseli (TG)	184
Lampiran 25 Laiseg Pertemuan Ketiga	186
Lampiran 26 Foto Pertemuan Ketiga (TG)	187
Lampiran 27 Hasil Observasi Konseli (DS) Sebelum Konseling	188
Lampiran 28 Hasil Observasi Konseli (DS) Sesudah konseling	189
Lampiran 29 Hasil Wawancara Peneliti Dengan DS Sebelum Konseling	190
Lampiran 30 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK Sebelum Konseling	192
Lampiran 31 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas Ds Sebelum Konseling	194
Lampiran 32 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat DS Sebelum Konseling	195
Lampiran 33 Hasil Wawancara Peneliti Dengan DS Setelah Konseling	197
Lampiran 34 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK Setelah Konseling ...	198
Lampiran 35 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas DS Setelah Konseling	199
Lampiran 36 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat DS Setelah Konseling	200
Lampiran 37 Persiapan Konseling Individu DS	201
Lampiran 38 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	206
Lampiran 39 Pelaksanaan Konseling	207
Lampiran 40 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertama Pada Konseli (DS)	218
Lampiran 41 Laiseg Pertemuan Pertama	220
Lampiran 42 Foto Pertemuan Pertama (DS)	221

Lampiran 43 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	222
Lampiran 44 Pelaksanaan Konseling.....	223
Lampiran 45laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Kedua Pada Konseli (DS)	233
Lampiran 46 Laiseg Pertemuan Kedua.....	235
Lampiran 47 Foto Pertemuan Kedua (DS)	236
Lampiran 48 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	237
Lampiran 49 Pelaksanaan Konseling.....	238
Lampiran 50 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Ketiga Pada Konseli (DS)	246
Lampiran 51 Laiseg Pertemuan Ketiga.....	248
Lampiran 52 Foto Pertemuan Ketiga (DS)	249
Lampiran 53 Daftar Riwayat Hidup.....	250
Lampiran 54 Surat Masuk.....	251
Lampiran 55 Surat Keluar.....	252
Lampiran 56 Surat Pernyataan	253
Lampiran 57 Keterangan Selesai Bimbingan.....	254
Lampiran 58 Surat Permohonan Ujian Skripsi	255