



**LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB  
BELAJAR SISWA SMP N 1 JEPARA**

**Oleh**

**Fadya Noviana Zahro**

**201831029**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**



**LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB  
BELAJAR SISWA SMP N 1 JEPARA**

**SKRIPSI**

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



Oleh

Fadya Noviana Zahro

201831029

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

**2022**

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTO:

Mudah untuk menghindari tanggung jawab kita, tetapi kita tidak bisa menghindari konsekuensi dari menghindari tanggung jawab kita. (Josiah Charles Stamp)

### PERSEMBAHAN

1. Allah, SWT, Yang selalu ada dan memberikan kemampuan kesabaran serta menjadi sumber kekuatan dalam hidupku.
2. Almamater Universitas Muria Kudus.
3. Kedua orang tua yang selalu memberikan dorongan semangat untuk menyelesaikan S1.
4. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa menemani dalam suka dan duka.
5. Saudara-saudara dan kerabat yang mendoakan di setiap perjalanan dalam menuntut ilmu.

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul "Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP N 1 Jepara" oleh Fadya Noviana Zahro NIM 201831029 program studi Bimbingan dan Konseling ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 27 Februari 2023

Pembimbing I



**Drs. Masturi, MM.**

**NIDK. 8931760023**

Pembimbing II



**Dr. Gudnanto, M. Pd, Kons.**

**NIDN. 0610107903**

Mengetahui,

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



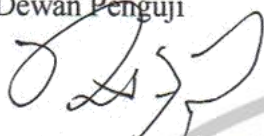
**Drs. Arista Kiswanto, M. Pd**

**NIDN. 0611116401**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi oleh Fadya Noviana Zahro NIM. 201831029 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Februari 2023 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Dewan Penguji



**Drs. Masturi, M.M.**

**Ketua**

**NIDK. 8931760023**



**Dr. Gudnanto, S. Pd, M. Pd, Kons.**

**Anggota**

**NIDN. 0610107903**



**Drs. Arista Kiswanto, M. Pd.**

**Anggota**

**NIDN. 0611116401**



**Dr. Richma Hidayati, S. Pd, M. Pd.**

**Anggota**

**NIDN. 0612028801**

Mengetahui,

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dekan,**



**Drs. Sucipto, M. Pd, Kons.**

**NIDN. 0629086302**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kepada Allah SWT yang memberikan kesehatan bagi peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan laporan skripsi sebagai wujud tanggung jawab penyelesaian tugas mata kuliah semester VII (tujuh). Yang kedua sholawat serta salam kami haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita tunggu-tunggu safaatnya di hari kebangkitan kelak.

Penulisan menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini terutama kepada:

1. Drs. Masturi, MM, dosen pembimbing I yang senantiasa sabar dalam membimbing mulai dari awal hingga akhir dalam penulisan skripsi.
2. Dr. Gudnanto, M. Pd, Kons, dosen pembimbing II yang senantiasa sabar dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing peneliti selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
4. Basuki S. Pd, sebagai Kepala Sekolah SMP N 1 Jepara yang telah menerima dan memberikan ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian awal hingga akhir.
5. Abdul Ghoni S. Pd, sebagai guru bimbingan dan konseling di SMP N 1 Jepara yang membantu pengambilan data siswa.
6. Kepada pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran peneliti harapkan guna perbaikan. Besar harapan peneliti, semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan khususnya bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Kudus, 1 November 2022

Peneliti



Fadya Noviana Zahro

NIM. 201831029





## ABSTRAK

Zahro, Fadya Noviana, 2022. "*Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP N 1 Jepara*". Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing: (i) Drs. Masturi, MM. (ii) Dr. Gudnanto, M. Pd, Kons.

**Kata Kunci :** *Konseling Behavioral, Teknik Self Management, Tanggung Jawab Belajar.*

Tujuan penelitian ini adalah : (1) Mendeskripsikan faktor-faktor yang menyebabkan tingkat tanggung jawab belajar siswa SMP N 1 Jepara. (2) Untuk diperolehnya peningkatan tanggung jawab belajar siswa melalui layanan konseling behavioral dengan teknik self management di SMP N 1 Jepara.

Rasa tanggung jawab juga tidak muncul secara otomatis pada diri seseorang. Penanaman dan pembinaan tanggung jawab pada anak hendaknya dilakukan sejak dini agar sikap dan tanggung jawab ini bisa muncul pada diri anak. Tanggung jawab belajar adalah suatu proses dimana seseorang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku. Untuk mengatasi permasalahan tanggung jawab belajar rendah, peneliti berupaya menerapkan konseling behavioral dengan teknik self management untuk mengubah tingkah laku maladaptif menjadi adaptif.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan bentuk studi kasus yang dilaksanakan di SMP N 1 Jepara. Subjek dalam penelitian ini ada 2 siswa yaitu FNZ dan VHS yang mengalami masalah tanggung jawab belajar rendah dan berlangsung konseling selama tiga kali pertemuan. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini bahwa proses pemberian layanan konseling behavioral dengan teknik self management, konseli mampu mengubah tingkah lakunya yang bermasalah menjadi tingkah laku yang konseli harapkan yaitu siswa dapat aktif masuk kelas, siswa dapat memperhatikan guru saat mengajar, siswa dapat bertanggung jawab menyelesaikan tugas, siswa mengumpulkan tugas tepat waktu, dan taat terhadap peraturan sekolah.

Berdasarkan dari hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar siswa di SMP N 1 Jepara. Pada penelitian ini, peneliti mengharapkan siswa mampu mempertahankan tingkah lakunya dengan baik sehingga tidak mengalami tanggung jawab belajar siswa rendah.

## ABSTRACT

Zahro, Fadya Noviana, 2022. *Behavioral Counseling Services Using Self-Management Techniques To Improve Learning Responsibility For Students at SMP N 1 Jepara*. Skripsi. Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisors: (i) Drs. Masturi, MM. (ii) Dr. Gudnanto, M. Pd, Kons.

**Keywords:** *Behavioral Counseling, Self Management Techniques, Learning Responsibilities.*

The objectives of this study are: (1) Describe the factors that cause the level of learning responsibility of students of SMP N 1 Jepara. (2) To obtain an increase in student learning responsibility through behavioral counseling services with self-management techniques at SMP N 1 Jepara.

A sense of responsibility also does not appear automatically in a person. The cultivation and cultivation of responsibility in children should be carried out from the moment of self so that these attitudes and responsibilities can arise in the child. Learning responsibility is a process by which a person interacts directly using all his sensory tools towards the object of learning and the environment through education in schools that produce behavioral changes. To overcome the problem of low learning responsibility, researchers seek to apply behavioral counseling with self-management techniques to change maladaptive behavior to adaptive.

This type of research is qualitative research in the form of a case study carried out at SMP N 1 Jepara. The subjects in this study were 2 students, namely FNZ and VHS who experienced low learning responsibility problems and took counseling for three meetings. The data collection methods used are observation, interview, and documentation methods.

The results of this study that the process of providing behavioral counseling services with self-management techniques, counselors are able to change their problematic behavior into behaviors that counselors hope that students can actively enter class, students can pay attention to teachers when teaching, students can be responsible for completing assignments, students collect assignments on time, and obey school rules.

Based on these results, it can be concluded that behavioral counseling services with self-management techniques can increase student learning responsibilities at SMP N 1 Jepara. In this study, researchers expect students to be able to maintain their behavior well so that they do not experience low student learning responsibilities.

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>LOGO</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	3
1.2.1 Fokus Penelitian.....	3
1.2.2 Lokus Penelitian.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Pengertian Layanan Konseling .....	6
2.1.2 Konseling Behavioral .....	6
2.1.2.1 Konsep Dasar Konseling Behavioral.....	6
2.1.2.2 Ciri-ciri Konseling Behavioral .....	7
2.1.2.3 Tujuan Konseling Behavioral.....	9

2.1.2.4 Tahap-tahap Konseling Behavioral .....	10
2.1.3 Teknik Self Management.....	14
2.1.3.1 Pengertian Self Management.....	14
2.1.3.2 Tujuan Teknik Self Management .....	15
2.1.3.3 Manfaat Teknik Self Management .....	15
2.1.3.4 Tahap-tahap Teknik Self Management.....	17
2.1.4 Tanggung Jawab Belajar.....	18
2.1.4.1 Pengertian Tanggung Jawab Belajar .....	18
2.1.4.2 Ciri-ciri Tanggung Jawab Belajar.....	20
2.1.4.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tanggung Jawab Belajar.....	23
2.1.4.4 Aspek-Aspek Bertanggung Jawab.....	24
2.2 Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar.....	27
2.3 Kajian Teori Yang Relevan .....	29
2.4 Kerangka Berpikir.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Rencana Penelitian.....	31
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.2.1 Tempat Penelitian .....	35
3.2.2 Waktu Penelitian.....	35
3.3 Data Dan Sumber Data .....	36
3.3.1 Data Primer .....	37
3.3.2 Data Sekunder .....	37
3.3.3 Sumber Data.....	37
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	38
3.4.1 Metode Wawancara.....	38
3.4.1.1 Pengertian Wawancara .....	38
3.4.1.2 Jenis-jenis Wawancara.....	39
3.4.1.3 Langkah-langkah Wawancara.....	40

3.4.1.4	Pedoman Wawancara.....	42
3.4.2	Metode Observasi .....	44
3.4.2.1	Pengertian Observasi .....	44
3.4.2.2	Macam-macam Observasi.....	44
3.4.3	Metode Dokumentasi .....	45
3.4.3.1	Pengertian Dokumentasi .....	45
3.5	Analisis Data.....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>		<b>48</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	48
4.1.1	Faktor Penyebab Konseli FNZ dan VHS.....	49
4.1.1.1	Konseli I (FNZ) .....	49
4.1.1.2	Konseli II (VHS).....	50
4.2	Deskripsi Data Konseli I (FNZ).....	50
4.2.1	Deskripsi Identitas Konseli .....	50
4.2.2	Deskripsi Masalah.....	51
4.2.3	Pengumpulan Data Konseli I (FNZ) .....	52
4.2.4	Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Konseli I	54
4.2.5	Kesimpulan Konseli I (FNZ) .....	65
4.3	Deskripsi Data Konseli II (VHS).....	67
4.3.1	Deskripsi Data Konseli .....	67
4.3.2	Deskripsi Masalah.....	68
4.3.3	Pengumpulan Data Konseli II (VHS) .....	69
4.3.4	Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Konseli II	71
4.3.5	Kesimpulan Konseli II (VHS).....	81
4.4	Temuan-Temuan Di Lapangan .....	83
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>85</b>
5.1	Simpulan .....	85
5.1.1	Kasus Konseli I (FNZ).....	85
5.1.2	Kasus Konseli II (VHS) .....	86
5.2	Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>88</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tahapan Dan Prosedur Konseling Behavioral .....	10
Tabel 3.1	Rencana Waktu Penelitian Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP N 1 Jepara .....	36
Tabel 3.2	Subjek Penelitian Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP N 1 Jepara.....	38
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Wawancara Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP N 1 Jepara.....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP N 1 Jepara.....	30
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----





## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

Lampiran 1 Daftar Subjek Penelitian.....	90
Lampiran 2 Hasil Observasi Sebelum Konseling .....	91
Lampiran 3 Hasil Observasi Sesudah Konseling .....	92
Lampiran 4 Hasil Wawancara Dengan Guru BK.....	93
Lampiran 5 Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas.....	96
Lampiran 6 Hasil Wawancara Dengan Teman Dekat.....	99
Lampiran 7 Hasil Wawancara Dengan Konseli FNZ .....	102
Lampiran 8 Persiapan Konseling FNZ.....	105
Lampiran 9 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling I FNZ.....	110
Lampiran 10 Verbatim Konseling Pertemuan I FNZ.....	111
Lampiran 11 Laporan Hasil Konseling I FNZ .....	122
Lampiran 12 Penilaian Hasil Konseling I FNZ.....	124
Lampiran 13 Dokumentasi Konseling Pertemuan I FNZ .....	125
Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Layanan II FNZ.....	126
Lampiran 15 Verbatim Konseling Pertemuan II FNZ .....	127
Lampiran 16 Laporan Hasil Konseling II FNZ.....	134
Lampiran 17 Penilaian Hasil Konseling II FNZ .....	136
Lampiran 18 Dokumentasi Konseling Pertemuan II FNZ .....	137
Lampiran 19 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling III FNZ.....	138
Lampiran 20 Verbatim Konseling Pertemuan III FNZ.....	139
Lampiran 21 Laporan Hasil Konseling III FNZ .....	145
Lampiran 22 Penilaian Hasil Konseling III FNZ.....	147
Lampiran 23 Dokumentasi Konseling Pertemuan III FNZ.....	148
Lampiran 24 Hasil Observasi Sebelum Konseling VHS .....	149
Lampiran 25 Hasil Observasi Sesudah Konseling VHS .....	150
Lampiran 26 Hasil Wawancara Dengan Guru BK.....	151
Lampiran 27 Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas.....	154

Lampiran 28 Hasil Wawancara Dengan Teman Dekat Konseli .....	157
Lampiran 29 Hasil Wawancara Dengan Konseli VHS .....	160
Lampiran 30 Persiapan Konseling VHS .....	162
Lampiran 31 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling I VHS .....	167
Lampiran 32 Verbatim Konseling Pertemuan I VHS .....	168
Lampiran 33 Laporan Hasil Konseling I VHS.....	177
Lampiran 34 Penilaian Hasil Konseling I VHS .....	179
Lampiran 35 Dokumentasi Konseling Pertemuan I VHS .....	180
Lampiran 36 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling II VHS.....	181
Lampiran 37 Verbatim Hasil Konseling II VHS .....	182
Lampiran 38 Laporan Hasil Konseling II VHS .....	189
Lampiran 39 Penilaian Hasil Konseling II VHS.....	191
Lampiran 40 Dokumentasi Konseling Pertemuan Ke II VHS.....	192
Lampiran 41 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling III VHS .....	193
Lampiran 42 Verbatim Konseling Pertemuan III.....	194
Lampiran 43 Laporan Hasil Konseling III VHS .....	199
Lampiran 44 Penilaian Hasil Konseling III VHS .....	201
Lampiran 45 Dokumentasi Konseling Pertemuan Ke III VHS.....	202
Lampiran 46 Buku Daftar Hadir FNZ.....	202
Lampiran 47 Buku Daftar Hadir VHS .....	204
Lampiran 48 Buku Raport FNZ .....	205
Lampiran 49 Buku Raport VHS.....	206
Lampiran 50 Surat Ijin Penelitian .....	207
Lampiran 51 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	208
Lampiran 52 Surat Keterangan Selesai Bimbingan Skripsi.....	209
Lampiran 53 Pernyataan .....	210
Lampiran 54 Permohonan Ujian Skripsi.....	211