

**SKRIPSI**



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK *SELF*  
MANAGEMENT DALAM MENGATASI MALAS BELAJAR SISWA  
SMA N I MEJOBOKUDUS**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh  
**TIA LESTARI**  
**NIM 201931009**

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

**2023**

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTO**

Tiap orang bisa punya mimpi, tapi tidak semua bisa bangkitkan semangat tinggi.  
Tetap semangat dan hilangkan rasa malas (Najwa Shihab)

### **PERSEMBAHAN**

1. Ayah dan Ibu tercinta terimakasih atas dukungan dan pengorbanan selama ini, sungguh cinta kasih ayah dan ibu yang tulus, motivasi dan doa serta kasih sayangmu tak akan pernah saya lupakan.
2. Untuk kakak tersayang yang slalu mencurahkan kasih sayangnya dan tidak pernah berhenti mendoakan saya.
3. Untuk semua keluargaku, dan saudaraku terimakasih atas doa dan dukungannya.
4. Buat kekasih hati yang selalu mendukungku dalam kelancaran skripsi ini, terimakasih sudah memberikan semangat untuk mewujudkan cita-citaku.
5. Untuk sahabatku terimakasih sudah memberiku motivasi dan semangat.

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa SMA N 1 Mejobo Kudus” oleh Tia Lestari (NIM. 201931009). Program studi Bimbingan dan Konseling ini telah diperiksa dan disetujui untuk melaksanakan Sidang Skripsi.

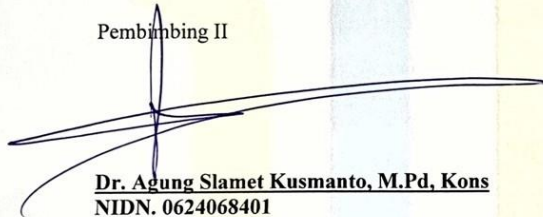
Kudus, 23 Agustus 2023

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui,

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling




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

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi, oleh Tia Lestari (NIM. 201931009) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 28 Agustus 2023 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Kudus, 28 Agustus 2023

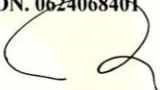
Tim Penguji

  
Dr. Santoso, M.Pd  
NIDN. 0629086201

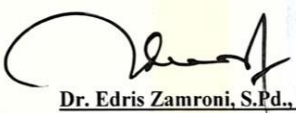
( Ketua )

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

( Anggota )

  
Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd  
NIDN. 0611116401

( Anggota )


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

( Anggota )

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dekan

  
Drs. Sucipto, M.Pd., Kons  
NIDN. 0610713020001015

## PRAKATA

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayahnya sehingga peneliti Mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa SMA N 1 Mejobo Kudus” dengan baik dan lancar.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus
2. Bapak Dr. Santoso, M.Pd. Dosen pembimbing utama yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran untuk membantu penulis dalam menyusun skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
3. Bapak Dr. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd, Kons. Dosen pembimbing kedua yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran untuk membantu penulis dalam menyusun skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
4. Kedua orang tua saya yang telah mendoakan dan memberikan motivasi-motivasi sehingga saya dapat membangkitkan semangat.
5. Untuk seluruh keluargaku, dan saudaraku terimakasih atas doa dan dukungannya.
6. Buat kekasih hati yang selalu mendukungku dalam kelancaran skripsi terimakasih atas dukungannya.
7. Semua teman-teman yang hihahihi, penuh dengan kekonyolannya, yang telah memberikan dorongan semangat.
8. Semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah mendoakan dan

membantu serta memotivasi demi kelancaran serta keberhasilan dalam menyusun skripsi ini.

Peneliti hanya dapat mengucapkan banyak-banyak terimakasih serta mendoakan atas kebaikan semua pihak, semoga Allah SWT senantiasa memberikan yang terbaik. Tidak ada manusia yang sempurna didunia ini begitu pula dalam menyusun skripsi ini yang jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang mampu membangun untuk perbaikan skripsi ini dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 23 Agustus 2023

Penulis,

**Tia Lestari**

**NIM. 201931009**



## ABSTRAK

Lestari, Tia. 2023. **“Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa SMA N 1 Mejobo Kudus”**. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing : (i) Dr. Santoso, M.Pd., (ii) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd, M.Pd, Kons.

**Kata Kunci** : Malas Belajar, Konseling Behavioristik, Teknik *Self Management*.

Tujuan dari penelitian ini yaitu : 1. Untuk mengetahui faktor penyebab siswa malas belajar di SMA N 1 Mejobo Kudus, 2. Untuk mengetahui sejauh mana pendekatan konseling *behavioristik* dengan teknik *self management* yang mampu mengatasi siswa malas belajar di SMA N 1 Mejobo Kudus.

Malas belajar merupakan keengganan atau ketidaksukaan seseorang atau siswa terhadap belajar. Jadi lebih tepatnya minat belajarnya rendah. Untuk itu sebagai guru dan orang tua harus dapat menumbuhkan minat dan meningkatkan motivasi belajar siswa agar diperoleh hasil belajar yang optimal. Konseling behavioristik merupakan suatu pendekatan yang dapat konselor lakukan untuk mengubah perilaku malas belajar siswa yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik lagi. Teknik *self management* merupakan suatu teknik yang diberikan kepada konseli untuk mengontrol, mengendalikan serta mengubah perilaku untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli dalam proses konseling. Dalam kaitannya dengan penelitian di SMA N 1 Mejobo Kudus menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi malas belajar dengan konseling behavioristik diharapkan peserta didik mampu merubah atau mengurangi Malas Belajar agar dapat mengubah peserta didik menjadi lebih rajin belajar dan semangat belajar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus. Subjek yang diteliti adalah peserta didik SMA N 1 Mejobo Kudus, ada 2 siswa yang mempunyai permasalahan dalam mengatasi malas belajar. Selanjutnya metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif deskriptif.

Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan konseling behavioristik teknik *self management* dalam mengatasi malas belajar siswa kelas X-2 di SMA N 1 Mejobo Kudus dapat mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Sebelum dilakukan konseling siswa mengalami malas belajar yaitu tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, mengantuk didalam kelas, tidak pernah mengerjakan tugas/PR ketika di rumah, nongkrong sampai larut malam, selain itu juga siswa terlalu banyak main *handphone* (game online) sehingga membuat siswa malas belajar. Adapun faktor eksternal karena kurangnya perhatian dari orangtua terlebih orangtuanya sibuk bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak pada SMA N 1 Mejobo Kudus : 1) Bagi siswa dengan

adanya penelitian ini diharapkan kepada siswa AP dan BA agar mampu menyadari pentingnya belajar dengan adanya minat belajar dalam diri siswa. Ketidak adanya kesulitan diakibatkan siswa rajin dalam belajar, dan mampu menyadari kewajibannya sebagai pelajar seperti selalu mengikuti tata tertib dan fokus dengan materi yang dijelaskan pada guru. 2) Pihak sekolah dengan adanya penelitian ini diharapkan pada pihak sekolah untuk memperhatikan perkembangan perilaku siswa dan mengakkan kedisiplinan bagi siswa yang malas belajar. Menggunakan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan dalam meningkatkan mutu pendidikan dan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah khususnya pada kasus malas belajar, 3) Bagi peneliti dengan adanya penelitian ini maka peneliti memperoleh pengalaman dan pengetahuan bahwa teknik *Self Management* dalam layanan Behavioristik adalah teknik yang tepat digunakan untuk mengatasi permasalahan malas belajar yang dialami siswa.4) Orangtua dengan adanya penelitian ini orangtua siswa diharapkan untuk dapat melakukan kerjasama dan memberikan pengawasan kepada anak ketika di rumah agar anak tidak sesuka hatinya nongkrong sampai larut malam dan mempunyai waktu untuk belajar.



## ABSTRACT

Lestari, Tia. 2023. "Application of Behavioristic Counseling Self Management Techniques in Overcoming Lazy Learning for Students of SMA N 1 Mejobo Kudus". Thesis. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Adviser : (i) Dr. Santoso, M.Pd., (ii) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd, M.Pd, Couns..

**Keywords:** *Lazy to Learn, Behavioristic Counseling, Self Management Techniques.*

*The purposes of this research are: 1. To find out the factors causing students to be lazy to study at SMA N 1 Mejobo Kudus, 2. To find out how far the Behavioristic Counseling approach with Self Management techniques can overcome lazy students studying at SMA N 1 Mejobo Kudus.*

*Lazy to learn is the reluctance or dislike of a person or student towards learning. So to be more precise, the learning interest is low. For that, as teachers and parents, they must be able to foster interest in and increase student learning motivation in order to obtain optimal learning results. Behavioristic counseling is an approach that counselors can take to change students' lazy learning behavior that is not good enough to become even better behavior. Self Management Technique is a technique given to the counselee to control, control and change behavior to determine the goals to be achieved by the counselee in the counseling process. In relation to research at SMA N 1 Mejobo Kudus using the Self Management technique in overcoming Lazy to Learn with Behavioristic Counseling it is hoped that students will be able to change or reduce Lazy to Learn in order to change students to become more studious and enthusiastic about learning.*

*The type of research used is a case study. The subjects studied were students of SMA N 1 Mejobo Kudus, there were 2 students who had problems overcoming lazy learning. Furthermore, the method used in this study is using observation, interviews, and documentation. While the data analysis used is descriptive qualitative data analysis.*

*The results of the study prove that the application of self-management technique behavioristic counseling in overcoming lazy learning in class X-2 students at SMA N 1 Mejobo Kudus can change maladaptive behavior to become adaptive. Prior to counseling, students experienced learning laziness, namely not submitting assignments on time, sleepy in class, never doing assignments/ homework when at home, hanging out late at night, besides that students also played too many cellphones (online games) so that it made students lazy to study. . The external factors are due to the lack of attention from parents, especially when their parents are busy working..*

*Based on the results of the research conducted, the researcher provides suggestions to several parties at SMA N 1 Mejobo Kudus: 1) for students with this research it is hoped that AP and BA students will be able to realize the importance of learning with an interest in learning in students. The absence of difficulties is caused by students who are diligent in learning, and are able to*

*realize their obligations as students, such as always following the rules and focusing on the material explained to the teacher. 2) the school with this research is expected on the part of the school to pay attention to the development of student behavior and enforce discipline for students who are lazy to study. Using this research as material for consideration in making policies in improving the quality of education and implementing guidance and counseling programs in schools, especially in cases of lazy learning, 3) for researchers with this research, researchers gain experience and knowledge that Self Management techniques in Behavioristic services are techniques The right method is used to overcome the problem of lazy learning experienced by students. 4) Parents with this research parents are expected to be able to cooperate and provide supervision to children when at home so that children do not hang out until late at night and have time to study.*



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>PRAKATA</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang masalah .....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian .....	5
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Malas Belajar.....	8
2.1.2 Pengertian Malas Belajar .....	8
2.1.3 Karakteristik Anak Malas Belajar .....	9
2.1.4 Faktor Penyebab Malas Belajar.....	10
2.1.5 Usaha Menangani Siswa Malas Belajar .....	11
2.2.1 Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	12
2.2.2 Pengertian Konseling Behavioristik.....	12
2.2.3 Konsep Dasar Konseling Behavioristik .....	13
2.2.4 Tujuan Konseling Behavioristik.....	14
2.2.5 Fungsi dan Peran Konselor dalam Konseling Behavioristik.....	15
2.2.6 Ciri-ciri Konseling Behavioristik .....	15

2.2.7 Langkah-langkah Koneling Behavioristik.....	17
2.2.8 Asumsi Tingkah Laku Bermasalah .....	18
2.2.9 Peran dan Fungsi Konselor Konseling Behavioristik.....	19
2.2.10 Teknik-teknik Konseling Behavioristik .....	19
2.2.11 Pola Hubungan Konselor dan Konseli .....	21
2.3.1 <i>Self Management</i> .....	21
2.3.2 Pengertian <i>Self Management</i> .....	21
2.3.3 Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	22
2.3.4 Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	23
2.3.5 Tahap-tahap <i>Self Management</i> .....	24
2.3.6 Kajian Penelitian Relevan .....	26
2.3.7 Kerangka Berfikir.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Data dan Desain Penelitian.....	30
3.1.1 Jenis Penelitian.....	30
3.1.1.1 Pengertian Studi Kasus.....	31
3.1.1.2 Ciri-ciri Studi Kasus .....	31
3.1.1.3 Langkah-langkah Dalam Menangani Kasus.....	32
3.1.1.4 Tahap-tahap Konseling Kasus (Konseling Behavioristik .....	32
3.1.1.5 Desain Penelitian.....	34
3.2 Data dan Sumber Data.....	36
3.2.1 Data Penelitian .....	36
3.2.2 Sumber Data.....	36
3.2.3 Subjek Penelitian.....	37
3.2.4 Pengumpulan Data .....	37
3.3.1 Metode Observasi.....	38
3.3.1.1 Pengertian Observasi.....	38
3.3.1.2 Tujuan Observasi.....	38
3.3.1.3 Macam-macam Observasi .....	38
3.3.1.4 Pedoman Observasi .....	39
3.3.2 Metode Wawancara.....	48

3.3.2.1 Pengertian Wawancara .....	48
3.3.2.2 Macam-macam Wawancara .....	48
3.3.2.3 Tujuan Wawancara.....	48
3.3.2.4 Langkah-langkah Wawancara .....	48
3.3.2.4.1 Kisi-kisi Instrumen Wawancara guru BK .....	50
3.3.2.4.2 Pedoman Wawancara dengan guru BK.....	51
3.3.2.4.3 Kisi-kisi Instrumen Wawancara .....	52
3.3.2.4.4 Pedoman Wawancara dengan Wali Kelas.....	54
3.3.2.4.5 Pedoman Wawancara dengan Konseli .....	55
3.3.2.4.6 Pedoman Wawancara Teman Sekelas Konseli .....	56
3.3.2.5 Metode Dokumentasi .....	57
3.3.2.5.1 Pengertian Metode Dokumentasi .....	57
3.3.2.5.2 Tujuan Dokumentasi .....	57
3.3.2.6 Kunjungan Rumah ( <i>Home Visit</i> ) .....	58
3.3.2.6.1 Pengertian Kunjungan Rumah ( <i>Home Visit</i> ).....	58
3.3.2.6.2 Pedoman Kunjungan Rumah ( <i>Home Visit</i> ).....	59
3.3.2.6.3 Pedoman Wawancara Kunjungan Rumah ( <i>Home Visit</i> ) .....	60
3.4 Analisis Data .....	61
3.4.1 Indikator Keberhasilan .....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	63
4.1.1 Deskripsi Data Klien I.....	63
4.1.2 Faktor Penyebab Masalah Klien I .....	67
4.1.3 Pelaksanaan Konseling Klien I.....	67
4.1.4 Deskripsi Data Klien II.....	82
4.1.5 Faktor Penyebab Masalah Klien II .....	85
4.1.6 Pelaksanaan Konseling Klien II .....	85
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	100
1. Pembahasan Hasil Konseling Klien I.....	101
2. Pembahasan Hasil Konseling Klien II.....	102
4.3 Analisis Hasil Pembahasan .....	104

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Faktor Penyebab Malas Belajar.....	106
5.1.1 Faktor Penyebab Malas Belajar Klien I .....	106
5.1.2 Faktor Penyebab Malas Belajar Klien II .....	106
5.2 Efektifitas Pendekatan Konseling Behavior <i>Self Managemet</i> .....	107
5.2.1 Efektifitas Klien I.....	107
5.2.2 Efektifitas Klien II.....	107
5.3 Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	109
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Rencana Penelitian .....	35
Tabel 3.2 Pedoman Observasi Siswa .....	40
Tabel 3.3 Instrumen Pedoman Observasi Siswa .....	41
Tabel 3.4 Hasil Observasi Sebelum Konseling .....	42
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen guru BK .....	50
Tabel 3.6 Pedoman Wawancara guru BK .....	51
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Wawancara .....	52
Tabel 3.8 Pedoman Wawancara Wali Kelas .....	54
Tabel 3.9 Pedoman Wawancara Konseli .....	55
Tabel 3.10 Pedoman Wawancara Teman Konseli .....	56
Tabel 3.11 Pedoman Wawancara <i>Home Visit</i> .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berfikir .....	29
--	----

