



**MENGATASI MALAS BELAJAR MELALUI PENDEKATAN BEHAVIOR
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X
ELEKTRONIKA SMK N 1 KALINYAMATAN**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Maulinda Tri Muliassetyani

NIM 201931011

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

2023



**MENGATASI MALAS BELAJAR MELALUI PENDEKATAN BEHAVIOR
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X
ELEKTRONIKA SMK N 1 KALINYAMATAN**

SKRIPSI

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

Oleh
Maulinda Tri Muliassetyani
201931011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Jika waktumu terbang untuk malas-malasan, kamu tidak akan tahu bagaimana cara untuk meraih peluang yang kamu miliki ketika peluang itu tepat berada di hadapanmu”- Li Ka-Shing

“Berproses lambat belum tentu gagal, tergesa-gesa juga juga tidak menjajikan berhasil. Intinya jangan berhenti, tekuni saja, berdoan dan percaya pada diri sendiri, selesaikan apa yang kamu mulai.”- Maulinda

Persembahan :

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta, Bapak (Alm) Agus Noor Slamet dan Ibu Eko Rini Prihandayani.
2. Kakak dan ponakanku yang selalu memberi dukungan dan selalu membantu.
3. Semua teman-teman seperjuangan Prodi BK yang memberikan semangat dan doa dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Almamater tercinta Universitas Muria Kudus.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Maulinda Tri Muliastetyani 201931011 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2023

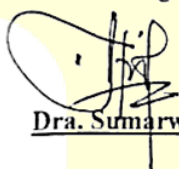
Pembimbing I



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd

NIDN. 0611116401

Pembimbing II



Dra. Sumarwih, M.Pd, Kons

NIDN. 0612085802

Mengetahui,

Ka.Progdi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd


NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI


Skripsi oleh Maulinda Tri Muliastiyani 201931011 ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 30 Agustus 2023


Tim Penguji


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401


, Ketua


Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIDN. 0611085802

, Anggota


Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0612028801


, Anggota

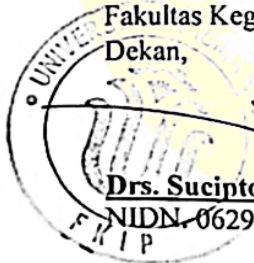

Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons
NIDN. 0610118701

, Anggota

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,


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



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Mengatasi Malas Belajar Melalui Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X Elektronika SMK N 1 Kalinyamatan” dapat diselesaikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, S.Pd., 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 sekaligus pembimbing I yang telah banyak memberikan, arahan, bimbingan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
5. Orang tua, kakak-kakakku, dan ponakanku yang selalu memberikan semangat, motivasi untuk mengerjakan skripsi dan senantiasa mendoakan tanpa henti sehingga peneliti diberikan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi.
6. Kepala sekolah SMKN 1 Kalinyamatan Jepara yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
7. Bapak Arif Pujiyanto, S.Pd selaku kolaborator dalam proses penelitian yang senantiasa memberikan pengarahan serta dukungan.
8. 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 imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembangunan ilmu pengetahuan kita semua. Amin.

Kudus. 16 Agustus 2023

Peneliti,

Maulinda Tri Muliassetyani

201931011

ABSTRACT

Muliasetyani, Maulinda Tri. 2023. *Overcoming Learning Laziness Through Behavior Approach Self Management Techniques for Class X Electronics Students of SMK N 1 Kalinyamatan*. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisors (i) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. (ii) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

Keywords: Laziness, Behavior Counseling, *Self Management*.

The objectives of this study are finding factors that influence learning laziness at SMK N 1 Kalinyamatan and overcoming learning laziness through the application of Behavior Counseling Self-Management Techniques.

Behavior Counseling emphasizes individual cognition and has various behavior-oriented methods, it aims to enable students to change bad behavior into desired (better) behavior and controllable behavior. Furthermore, the Self Management Technique is used to maximize and manage feelings, thoughts, and actions to encourage the desired behavior, a counselor should pay attention to his student's problems. In this case, it can break barriers in learning problem to overcome student's learning laziness.

The research was conducted at SMK N 1 Kalinyamatan, Jepara in the 2022/2023 academic year. The type of research is qualitative case study. The research subjects were vocational students who experienced the problem of learning laziness. The data collection techniques are observation, interviews, documentation, and home visits. The data analysis is the bacon system data analysis.

The results of the study prove that the application of Behavior Self Management techniques in overcoming learning laziness in class X electronics students at SMKN 1 Kalinyamatan can change maladaptive behavior to adaptive behavior. Before counseling, the interval scale level owned by TAS was 65% in the high category. The occurrence of learning laziness in students has two factors, there are internal and external factors. The internal factor is the financial problems, over tired of working, and often playing online games. The external factor is TAS does not get attention from his parents. While the level of the interval scale owned by AMN is 67.5% in the very high category, this is due to internal factors there are his busy schedule, often over tired hangs out or playing futsal. The external factors is AMN has strict dan work busyness parents. Therefore, TAS and AMN have learning laziness problems. After individual counseling with the Behavior approach Self Management technique, the counselee can reduce bad behavior to a better one, which means that individual counseling using the Behavioristic approach Self Management technique is successfully used to overcome the problem of learning laziness in TAS and AMN naturally as evidenced by the level of the interval scale owned by TAS to 46.35% in the medium category, for the interval scale owned by AMN to 56.25% in the high category, it appears that there is a difference in the level of the interval scale owned by TAS and AMN.

Based on the results of the research conducted, the researcher provides suggestions to several parties: 1) For students, it is important to learn with the self motivation. 2) The principal can provide comfort facilities for students and fulfill infrastructure at the school, especially for the privacy room for counseling implementation. 3) Counseling teachers can be more support students in the academic / non-academic fields. 4) In the future, researchers hope can apply Behavior counseling with Self Management techniques as a reference in alleviating the problems of student's learning laziness.

ABSTRAK

Muliasetyani, Maulinda Tri. 2023. *Mengatasi Malas Belajar Melalui Pendekatan Behavior Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X Elektronika SMK N 1 Kalinyamatan*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. (ii) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

Kata Kunci: *Malas Belajar, Konseling Behavior, Self Management*.

Tujuan penelitian ini adalah menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa malas belajar di SMK N 1 Kalinyamatan serta mengatasi malas belajar melalui penerapan Konseling Behavior Teknik *Self Management*.

Konseling Behavior menekankan pada kognitif individu dan memiliki berbagai metode yang berorientasikan pada tingkah laku, dimaksudkan agar siswa dapat mengubah tingkah laku yang tidak baik menjadi tingkah laku yang diinginkan (lebih baik) dan dapat dikendalikan. Selanjutnya Teknik *Self Management* digunakan agar mampu memaksimalkan dan mengelola perasaan, pikiran, dan perbuatan untuk mendorong pada perilaku yang dikehendaki, sebagai konseli harus memperhatikan masalah-masalah yang sering dialami siswa nya. Dalam hal ini dapat mengatasi hambatan yang ada dalam pembelajaran untuk mengatasi rasa malas belajar siswa.

Penelitian dilaksanakan di SMK N 1 Kalinyamatan, Jepara pada tahun pelajaran 2022/2023. Jenis penelitian yaitu kualitatif studi kasus. Subjek penelitian adalah siswa SMK yang mengalami masalah malas belajar. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi, wawancara, dokumentasi, dan kunjungan rumah. Analisis data yang digunakan adalah analisis data system bacon.

Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan Behavior teknik *Self Management* dalam mengatasi malas belajar pada siswa kelas X elektronika di SMKN 1 Kalinyamatan dapat mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Sebelum dilakukannya konseling tingkat skala interval yang dimiliki TAS 65% dalam kategori tinggi. Adapun sebab yang membuat TAS malas belajar dari faktor internal yaitu faktor ekonomi yang kurang, sering kelelahan bekerja, dan sering bermain game online, faktor eksternal yaitu kurang perhatian dari orangtuanya. Adapun hasil dari tingkat skala interval yang dimiliki AMN 67,5% dalam kategori sangat tinggi, hal ini disebabkan oleh faktor internal yaitu jadwal yang padat, sering kelelahan akibat menongkrong atau bermain futsal. Sedangkan faktor eksternal yang ada pada kasus AMN yaitu memiliki orangtua yang tegas dan sibuk. Maka dari itu TAS dan AMN sama sama memiliki permasalahan malas belajar. Setelah dilakukan konseling individu dengan pendekatan Behavior Teknik *Self Management* konseli dapat mengurangi perilaku yang tidak baik berubah menjadi yang lebih baik, yang dimana bahwa konseling individu menggunakan pendekatan Behavioristik teknik *Self Management* berhasil digunakan untuk mengatasi permasalahan malas belajar pada TAS dan AMN, dibuktikan dengan tingkat skala interval yang dimiliki TAS menjadi 46,35% dengan kategori sedang, untuk skala interval yang dimiliki AMN menjadi 56,25% kategori tinggi, terlihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya konseling.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak : 1) Bagi siswa sangat penting belajar disertai minat belajar dalam diri siswa. 2) Kepala sekolah dapat memberikan fasilitas nyaman bagi siswa dan memenuhi sarana prasarana di sekolah. 3) Guru BK dapat lebih supportif terhadap anak yang memiliki kemampuan lebih dalam bidang akademik/non akademik. 4) Diharapkan untuk kedepannya, peneliti dapat menerapkan konseling Behavior dengan teknik *Self Management* sebagai rujukan dalam pengentasan masalah peserta didik yang malas belajar.

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
JUDUL.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA.....	v
ABSTRACT.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Fokus dan Lokus	4
1.2.1. Fokus	4
1.2.2. Lokus.....	4
1.3. Rumusan Masalah	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
1.5.1. Manfaat Teoritis	5
1.5.2. Manfaat Praktis	5
1.6. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Pustaka.....	7
2.1.1. Malas Belajar	7
2.1.1.1. Pengertian Malas Belajar.....	7
2.1.1.2. Faktor-faktor Malas Belajar	8
2.1.1.3. Ciri-Ciri Malas Belajar	9
2.1.1.4. Cara Mengatasi Malas Belajar.....	10
2.1.2. Konseling Behaviour.....	12
2.1.2.1. Konsep Dasar Konseling <i>Behaviour</i>	12

2.1.2.2.	Pengertian Konseling Behaviour	13
2.1.2.3.	Tujuan Konseling Behaviour.....	13
2.1.2.4.	Ciri-Ciri Konseling Behaviour	14
2.1.2.5.	Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling Behaviour.....	15
2.1.3.	Teknik Self Management	18
2.1.3.1.	Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	18
2.1.3.2.	Tujuan Teknik Self Management	19
2.1.3.3.	Manfaat Self Management	20
2.1.3.4.	Faktor Self Management	21
2.1.3.5.	Tahapan Self Management.....	22
2.1.3.6.	Penerapan Teknik Self Management Melalui Pendekatan Behavioristik Untuk Mengatasi Malas Belajar	24
2.2.	Penelitian yang Relevan.....	25
2.3.	Kerangka Berpikir.....	27
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1.	Rancangan Penelitian	29
3.2.	Data dan Sumber Data.....	30
3.3.	Pengumpulan Data	32
3.3.1.	Metode Observasi.....	32
3.3.1.1.	Pengertian Observasi	32
3.3.1.2.	Tujuan Observasi	33
3.3.1.3.	Jenis-Jenis Observasi	34
3.3.1.4.	Langkah-Langkah Observasi	36
3.3.1.4.1.	Pedoman Obsevasi Terhadap Konseling	37
3.3.2.	Metode Wawancara	39
3.3.2.1.	Pengertian Wawancara	39
3.3.2.2.	Tujuan Wawancara	40
3.3.2.3.	Jenis-Jenis Wawancara	40
3.3.2.4.	Langkah-Langkah Wawancara	42
3.3.2.5.	Pedoman Wawancara.....	43
3.3.2.5.1.	Pedoman Wawancara Terhadap Guru BK.....	44
3.3.2.5.2.	Pedoman Wawancara Terhadap Konseli	48
3.3.3.	Metode Dokumentasi	49
3.3.4.	Kunjungan Rumah (Home Visit)	49
3.3.4.1.	Pengertian Kunjungan Rumah (<i>Home Visit</i>)	49
3.3.4.2.	Tujuan Kunjungan Rumah (Home Visit)	50

3.3.4.3.	Data yang Dapat Diambil dari Kunjungan Rumah (Home Visit).....	50
3.3.4.4.	Kelebihan dan Kekurangan Kunjungan Rumah (Home Visit)	50
3.3.5.	Analisi Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1.	Hasil Penelitian	53
4.1.1.	Deskripsi Konseli (TAS)	53
4.1.1.1.	Identifikasi Masalah Konseli I (TAS).....	54
4.1.1.2.	Pengumpulan Data	54
4.1.1.2.1.	Wawancara.....	55
4.1.1.2.2.	Observasi	56
4.1.1.2.3.	Dokumentasi	57
4.1.1.2.4.	Kunjungan Rumah	57
4.1.1.3.	Pelaksanaan Konseling I.....	58
4.1.1.4.	Kesimpulan Kasus Konseli I (TAS)	70
4.1.2.	Deskripsi Konseli AMN	72
4.1.2.1.	Identifikasi Masalah Konseli II (AMN).....	73
4.1.3.	Pengumpulan Data	73
4.1.3.1.	Wawancara.....	73
4.1.3.2.	Observasi	75
4.1.3.3.	Dokumentasi	75
4.1.3.4.	Kunjungan Rumah	75
4.1.3.5.	Pelaksanaan Konseling II.....	76
4.1.3.5.1.	Kesimpulan Kasus Konseli II (AMN)	87
4.2.	Pembahasan Hasil Penelitian	89
4.2.1.	Pembahasan Konseli I (TAS)	89
4.2.2.	Pembahasan Konseli II (AMN).....	92
4.3.	Temuan -temuan di Lapangan.....	95
4.3.1.	Kendala-kendala Saat Penelitian	95
4.3.2.	Usaha-usaha yang Dilakukan Peneliti untuk Mengatasi Kendala-Kendala saat Penelitian.....	96
4.3.3.	Kemudahan- kemudahan saat Penelitian.....	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1.	Simpulan	97
5.1.1.	Kasus Konseli I (TAS)	97
5.1.2.	Kasus Konseli II (AMN)	98
5.2.	Saran.....	99

5.2.1. Bagi Siswa.....	99
5.2.2. Kepala Sekolah.....	99
5.2.3. Guru Pembimbing	99
5.2.4. Peneliti.....	100
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	104



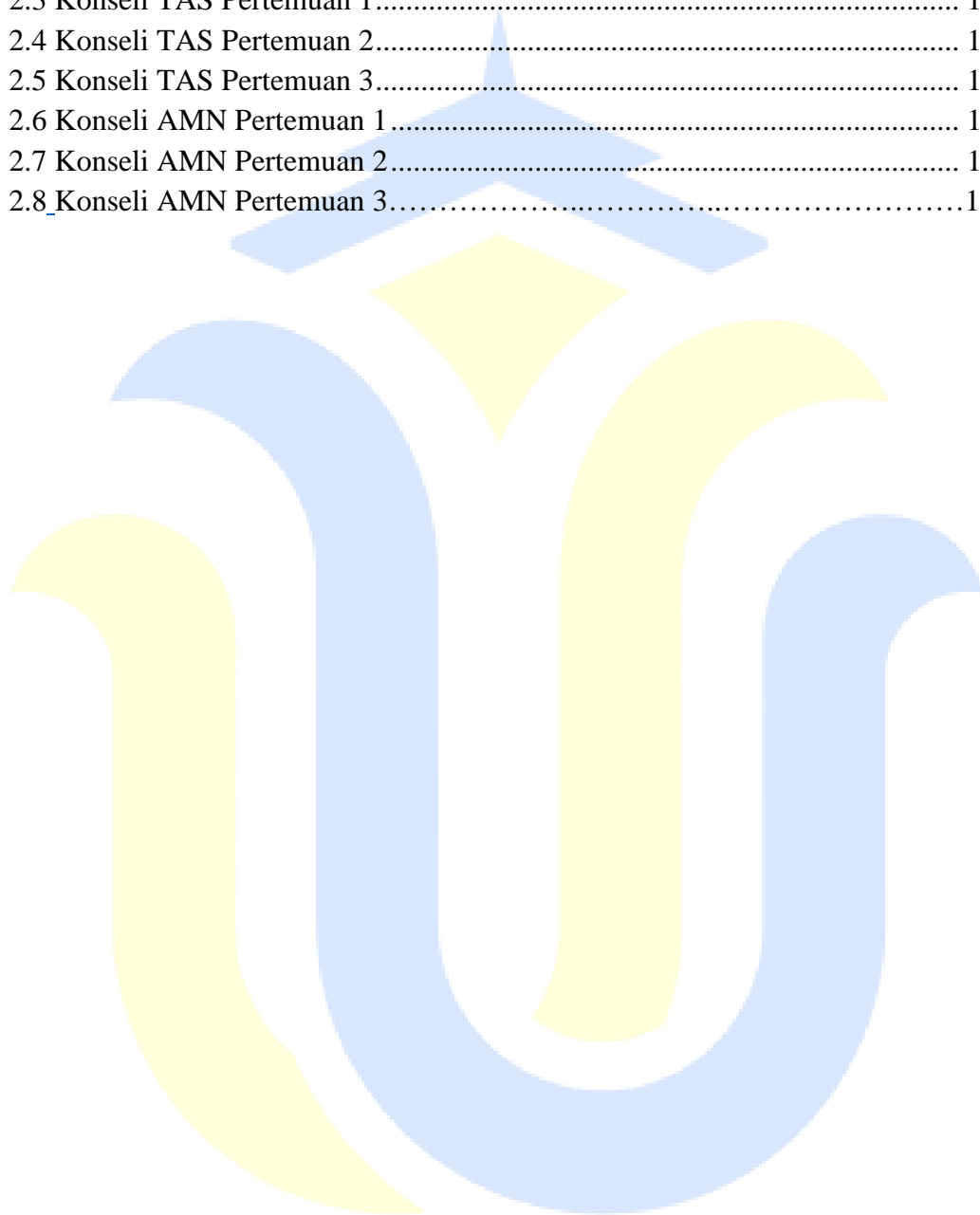
DAFTAR TABEL

3.3.1.4.1 Pedoman Observasi Terhadap Konseling	38
3.3.1.5.1 Pedoman Wawancara Terhadap Konseling	44
3.3.1.5.2 Pedoman Wawancara Terhadap Konseling	45
3.3.1.5.3 Pedoman Wawancara Terhadap Konseling	46
3.3.1.5.4 Pedoman Wawancara Terhadap Konseling	47
3.3.1.5.5 Pedoman Wawancara Terhadap Konseling	48



DAFTAR GAMBAR

2.1 Skema Kerangka Berpikir.....	28
2.2 Penelitian Studi Kasus.....	32
2.3 Konseli TAS Pertemuan 1.....	118
2.4 Konseli TAS Pertemuan 2.....	128
2.5 Konseli TAS Pertemuan 3.....	138
2.6 Konseli AMN Pertemuan 1.....	157
2.7 Konseli AMN Pertemuan 2.....	167
2.8 Konseli AMN Pertemuan 3.....	177



DAFTAR LAMPIRAN

1 Hasil Observasi Sebelum Konseling	106
2 Wawancara Terhadap Guru BK Konseli I (TAS)	107
3 Wawancara Terhadap Guru Pengampu Konseli I (TAS)	108
4 Wawancara dengan Wali Kelas Konseli I	109
5 Wawancara dengan Teman Konseli I (TAS)	110
6 Wawancara Terhadap Konseli I (TAS)	111
7 Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)	112
8 Pelaksanaan Konseling Pertemuan Pertama Konseli I (Tas)	113
10 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi	119
11 Laiseg TAS	121
12 Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)	122
13 Pelaksanaan Konseling Pertemuan Kedua Konseli I (Tas)	123
15 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi	129
16 Laiseg TAS	131
17 Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)	132
18 Pelaksanaan Konseling Pertemuan Ketiga Konseli I (Tas)	133
19 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi	138
20 Laiseg TAS	139
21 Hasil Observasi Setelah Konseling	141
22 Hasil Observasi Sebelum Konseling	142
23 Wawancara Terhadap Guru BK Konseli II (AMN)	144
24 Wawancara Terhadap Guru Pengampu Konseli II (AMN)	146
25 Wawancara dengan Wali Kelas Konseli II	147
26 Wawancara dengan Teman Konseli II (AMN)	148
27 Wawancara Terhadap Konseli II (AMN)	149
28 Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)	150
29 Pelaksanaan Konseling Pertemuan Pertama Konseli II (AMN)	151
30 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi	152
32 Laiseg AMN	157
33 Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)	158
34 Pelaksanaan Konseling Pertemuan Kedua Konseli II (AMN)	159
36 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi	161
37 Laiseg AMN	162
38 Pelaksanaan Konseling Pertemuan Ketiga Konseli II (AMN)	167
40 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi	168
41 Laiseg AMN	170
42 Hasil Observasi Setelah Konseling	171