



**MENGUBAH PERILAKU MALAS MENGERJAKAN TUGAS
MELALUI KONSELING *BEHAVIORISTIK* DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT PADA SISWA SMP NEGERI 1 JATI
KUDUS**

Oleh
DWI YULIANINGSIH
NIM. 201831011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2024/2025**



**MENGUBAH PERILAKU MALAS MENGERJAKAN TUGAS MELALUI
KONSELING *BEHAVIORISTIK* DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PADA SISWA SMP NEGERI 1 JATI KUDUS**

SKRIPSI

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

**Oleh
DWI YULIANINGSIH
NIM. 201831011**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2024/2025**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“ Lebih baik gagal setelah mencoba dari pada gagal karena belum mencoba”
(Muhammad Rizki)

PERSEMBAHAN

1. Orang tua tercinta Bapak (Slamet) Ibu (Kurniasih Saroh) beserta suami tercinta (Mukhlisin) yang telah senantiasa memberikan dukungan dan motivasi serta doa di setiap langkah saya.
2. Almamater Universitas Muria Kudus Khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dimana menjadi tempatku untuk mencari ilmu.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi, oleh Dwi Yulianingsih (NIM.201831011) ini telah di periksa dan disetujui untuk melaksanakan ujian.

Kudus, 19 Agustus 2024
Pembimbing I



Dr. Santoso, M.Pd.
NIDN. 0629086201

Pembimbing II



Dr. Richma Hidayati M.Pd.
NIDN. 0612028801

Mengetahui,
Ka. Prodi Bimbingan dan Koonseling



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN. 0611116401

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi, oleh Dwi Yulianingsih (NIM. 201831011) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 09 September 2024
Tim Penguji


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

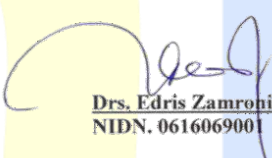
(Ketua)


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

(Anggota)


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

(Anggota)


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

(Anggota)

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,


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

PRAKATA

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Mengubah Perilaku Malas Mengerjakan Tugas melalui Konseling *Behavioristik* Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa SMP Negeri 1 Jati Kudus”.

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 terimakasih yang sebanyak-banyaknya yang terhormat:

1. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Dr. Santoso, M.Pd., Dosen Pembimbing I yang senantiasa telah memberikan arahan dan bimbingannya kepada penulis dengan penuh kesabaran selama penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. Richma Hidayati, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah memberikan semangat dan membimbing dengan penuh rasa sabar sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Orang tua beserta Suami yang telah memberikan doa, dorongan, serta semangat kepada penulis sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

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

Kudus, 31 Juli 2024

Penulis


Dwi Yulianingsih

ABSTRACT

Yulianingsih, Dwi. 2024 Changing Lazy Behavior in Doing Tasks Through Behavioristic Counseling with Self Management Techniques for Students at SMPN 1 Jati Kudus. Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education. Muria Kudus University. Supervisor: (i) Dr. Richma Hidayati, M.Pd. (ii) Dr. Santoso, M.Pd.

Keywords: Behavioristic Counseling, Self Management, Lazy Behavior

The objectives of this research are 1) Describe the factors that cause students at SMP Negeri 1 Jati to have lazy behavior in doing the assignments that have been given by the subject teacher. 2) Changing lazy behavior in doing tasks through behavioristic counseling with self-management techniques.

Being lazy about doing a task is not wanting to do something well. What is meant by laziness is being lazy in doing the assignments that have been given by the subject teacher. To help students who are lazy about doing assignments, researchers try to use behavioristic counseling with self-management techniques. Behavioristic counseling is where the client eliminates maladaptive behavior and forms new behavior through the learning process. Self-management is a procedure where individuals regulate their own behavior or manage the condition of the client's own behavior in a directed and orderly manner.

The type of research used in the research is qualitative research designed in the form of a case study. The subjects studied were CAP and MS. The data collection techniques used were 1) Interview method, 2) Observation method, 3) Documentation method.

The results of this research show that the counseling process at SMPN 1 Jati Kudus has been able to change maladaptive behavior into adaptive so that the counselees are willing to maintain and continue to make changes to better behavior, namely being diligent and enthusiastic in studying and collecting assignments, able to concentrate well, and able to complete assignments. given by the teacher, students feel comfortable in learning, and can express opinions during learning.

Based on these results, it can be concluded that behavioristic counseling services with self-management techniques in overcoming the problem of being lazy about doing tasks are said to be very effective. In this case, researchers hope that students can maintain the behavior they have changed.

ABSTRAK

Yulianingsih, Dwi. 2024 ***Mengubah Perilaku Malas Mengerjakan Tugas Melalui Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management Pada Siswa SMPN 1 Jati Kudus***. Bimbingan dan Konseling Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dr. Richma Hidayati, M.Pd. (ii) Dr. Santoso, M.Pd.

Kata kunci: Konseling Behavioristik, Self Management, Perilaku Malas

Tujuan penelitian ini adalah 1) Mendeskripsikan faktor-faktor yang menjadi penyebab siswa SMP Negeri 1 Jati mempunyai perilaku malas mengerjakan tugas yang telah diberikan guru mata pelajaran. 2) Mengubah perilaku malas mengerjakan tugas melalui konseling *behavioristik* dengan teknik *self management*.

Malas mengerjakan tugas adalah tidak mau mengerjakan sesuatu dengan baik. Malas yang dimaksud yaitu malas dalam mengerjakan tugas yang sudah diberikan oleh guru mata pelajaran. Untuk membantu siswa yang malas mengerjakan tugas, peneliti mencoba menggunakan konseling behavioristik dengan teknik self management. Konseling *behavioristik* adalah konseli menghilangkan perilaku yang maladaptive dan membentuk perilaku yang baru melalui proses belajar. *Self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri atau mengelola keadaan perilaku konseli itu sendiri secara terarah dan teratur.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu CAP dan MS. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah 1) Metodewawancara, 2) Metode observasi, 3) Metode dokumentasi.

Hasil penelitian ini bahwa proses konseling di SMPN 1 Jati Kudus 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 belajarnya dan mengumpulkan tugasnya, dapat berkonsentrasi dengan baik, bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, siswa merasa nyaman dalam pembelajaran, dan dapat mengungkapkan pendapat saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat di simpulkan bahwa layanan konseling behavioristik dengan teknik self management dalam mengatasi masalah malas mengerjakan tugas dikatakan sangat efektif. Dalam hal ini peneliti berharap agar siswa dapat mempertahankan perilaku yang di ubahnya.

DAFTAR ISI

COVER	i
LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TEBEL	xivi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB IPENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus dan Lokus Peneliti.....	4
1.2.1 Fokus peneliti	4
1.3 Rumusan masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.5.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5.2.1 Bagi Siswa.....	6
1.5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling	6
1.5.2.3 Bagi Kepala Sekolah	6
1.5.2.4 Bagi Peneliti.....	6
1.6 Ruang Lingkup.....	6
BAB I IKAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Perilaku Malas Mengerjakan Tugas	7
2.1.1.1 Pengertian Malas Mengerjakan Tugas.....	7
2.1.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Malas Mengerjakan Tugas	7
2.1.1.3 Aspek-Aspek Malas Mengerjakan Tugas	9

2.1.1.4 Ciri – Ciri Perilaku Malas Belajar	11
2.1.2 Konseling Behavioristik	12
2.1.2.1 Pengertian Konseling Behavioristik	12
2.1.2.2 Tujuan Konseling Behavioristik.....	14
2.1.2.3 Tahap-tahap Konseling Behavioristik	15
2.1.2.4 Peran dan Fungsi konselor	16
2.1.2.5 Asumsi Tingkah Laku Bermasalah.....	17
2.1.2.6 Teknik-Teknik Konseling Behavioristik.....	18
2.1.3 Teknik Self Management	20
2.1.3.1 Pengertian Teknik Self Management.....	21
2.1.3.2 Masalah-Masalah Dalam Teknik Self Management.....	23
2.1.3.3 Tujuan Teknik Self Management	24
2.1.3.4 Manfaat Teknik Self Management	25
2.1.3.5 Langkah-Langkah Teknik Self Management.....	26
2.1.3.6 Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management yang mengubah perilaku malas mengerjakan tugas.....	29
2.2 Kajian Penelitian Relevan	32
2.3 Kerangka Berpikir	34
BAB IIIMETODE PENELITIAN	36
3.1 Rancangan Penelitian.....	36
3.1.1 Rencana Waktu Penelitian.....	42
3.2 Data dan Sumber Data	42
3.3 Subjek Penelitian	43
3.4 Pengumpulan Data.....	44
3.4.1 Metode Wawancara	44
3.4.1.1 Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Guru BK SMP 1 Jati Kudus Sebelum Konseling.....	47
3.4.1.2 Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas sebelum Konseling	48

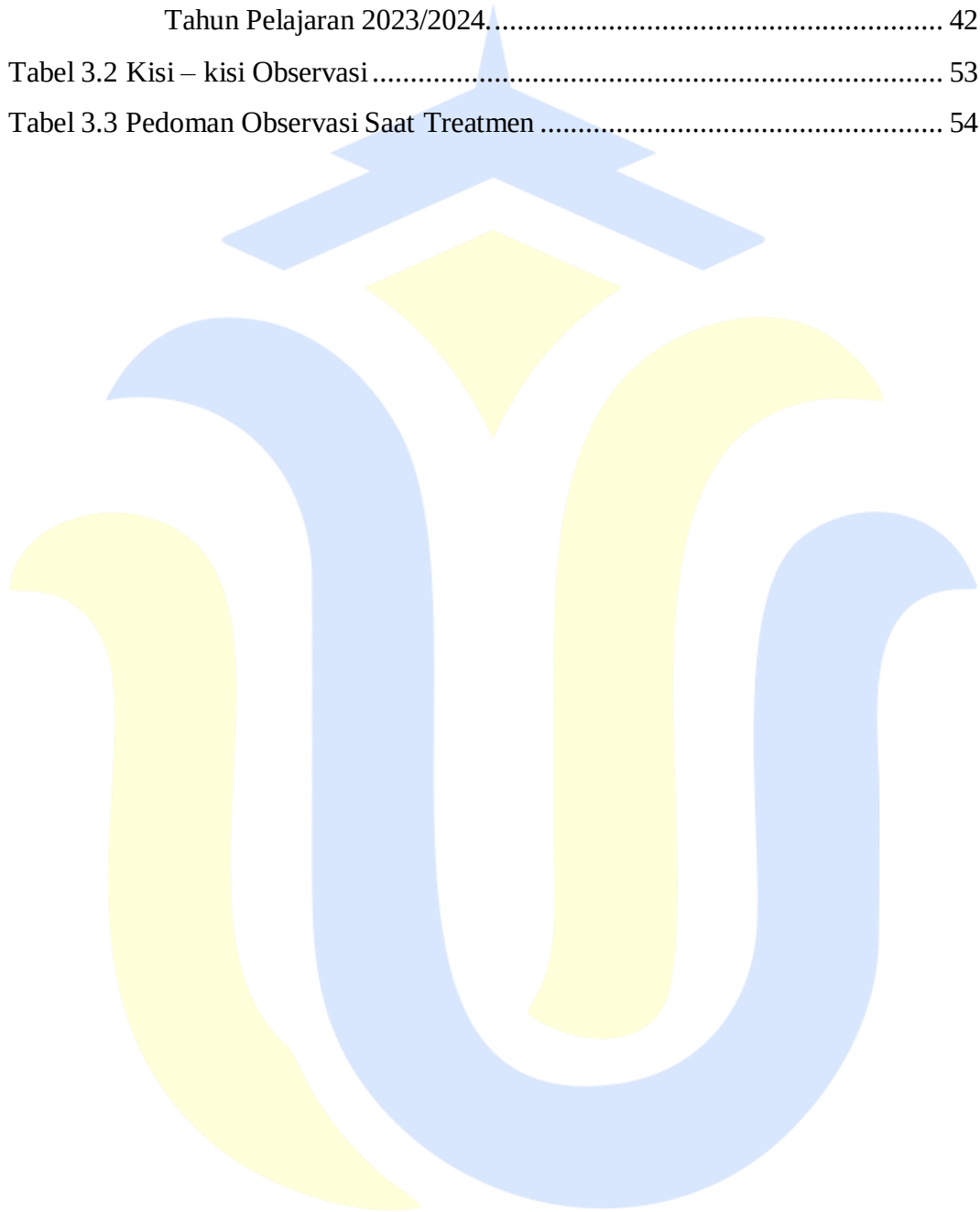
3.4.1.3 Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Klien Sebelum Konseling	49
3.4.1.4 Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat Sebelum ..	50
3.4.2 Observasi	51
3.4.2.1 Pedoman Observasi Sebelum Pelaksanaan Konseling	55
3.4.2.2 Pedoman Observasi Sesudah Pelaksanaan Konseling	56
3.4.3 Dokumentasi	57
3.5 Tujuan Dokumentasi	57
3.6 Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN	61
4.1 Deskripsi Masalah Konseli (CAP)	61
4.1.1 Pelaksanaan Konseling Ke-1 Konseli CAP Tanggal 08 Juli 2024	63
4.1.2 Pelaksanaan Konseling Ke-2 Konseli CAP tanggal 15 Juli 2024	70
4.1.3 Pelaksanaan Konseling Ke-3 Konseli CAP tanggal 23 Juli 2024	73
4.1.3.1 Kesimpulan kasus I (CAP)	76
4.1.4 Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik Self Management (MS) .	
.....	78
4.1.4.1 Konseli II (MS)	78
4.1.4.2 Pelaksanaan Konseling Ke-1 Konseli MS Tanggal 12 Juli 2024 ...	80
4.1.4.3 Pelaksanaan Konseling Ke-3 Konseli MS Tanggal 30 Juli 2024 .	90
4.1.4.4 Kesimpulan kasus II (MS)	93
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	95
4.2.1 Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli I (CAP)	95
4.2.2 Pembahasan Hasil Konseling dengan Konseli II (MS)	96
4.3 Kendala-kendala saat konseling	98
4.3.1 Usaha yang peneliti lakukan dalam mengatasi kendala-kendala pada saat proses konseling berlangsung	98
BAB V KESIMPULAN	100
5.1 Kesimpulan	100
5.1.1 Faktor yang menyebabkan konseli (CAP) berperilaku malas mengerjakan tugas	100

5.1.2 Mengatasi malas siswa menggunakan konseling behavioristik teknik self management di SMP N 1 Jati Kudus.....	101
5.2 Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	103



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.1 Rancangan Penelitian Layanan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Malas Mengerjakan Tugas Pada Siswa SMP Negeri 1 Jati Kudus Tahun Pelajaran 2023/2024.....	42
Tabel 3.2 Kisi – kisi Observasi	53
Tabel 3.3 Pedoman Observasi Saat Treatmen	54



DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2.1 Skema kerangka berpikir Mengatasi Perilaku Malas Mengerjakan Tugas Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management.</i>	<i>35</i>
<i>Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian Studi Kasus.....</i>	<i>41</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	hasil Observasi Konseli (Cap) Sebelum Pelaksanaan Konseling	106
Lampiran 2	hasil Observasi Konseli (Cap) Sesudah Pelaksanaan Konseling	107
Lampiran 3	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Cap Sebelum Konseling.....	108
Lampiran 4	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru Bk Sebelum Konseling	110
Lampiran 5	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas Sebelum Konseling	112
Lampiran 6	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat Sebelum konseling.....	114
Lampiran 7	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Cap Sesudah Konseling	116
Lampiran 8	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru Bk Sesudah Konseling	118
Lampiran 9	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas Sesudah Konseling	120
Lampiran 10	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat Sesudah Konseling	122
Lampiran 11	Persiapan Konseling Individu Cap.....	124
Lampiran 12	Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)	128
Lampiran 13	Pelaksanaan Konseling	129
Lampiran 14	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertama Pada Konseli (Cap).....	140
Lampiran 15	Laiseg Pertemuan Pertama	142
Lampiran 16	Foto Pertemuan Pertama (Cap).....	143
Lampiran 17	Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)	144
Lampiran 18	Pelaksanaan Konseling	145
Lampiran 19	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Kedua Pada Konseli (Cap).....	152
Lampiran 20	Laiseg Pertemuan Ke Dua (Cap)	154
Lampiran 21	Foto Pertemuan Ke Dua (Cap)	155
Lampiran 22	Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)	156

Lampiran 23 Pelaksanaan Konseling	157
Lampiran 24 Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Ketiga Pada Konseli (Cap).....	165
Lampiran 25 Laiseg Pertemuan Ketiga	167
Lampiran 26Foto Pertemuan Ke Tiga (Cap)	168
Lampiran 27 Hasil Observasi Konseli (Ms) Sebelum Pelaksanaan Konseling....	169
Lampiran 28 Hasil Observasi Konseli (Cap) Sesudah Pelaksanaan Konseling...	170
Lampiran 29Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Mssebelum Konseling	171
Lampiran30Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru Bk Sebelum Konseling.	173
Lampiran 31 Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas Sebelum Konseling	175
Lampiran32Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat Sebelumkonseling.....	177
Lampiran 33 Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Ms Sesudah Konseling.....	179
Lampiran 34 Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru Bk Sesudah Konseling	181
Lampiran 35 Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas Sesudah Konseling	183
Lampiran36Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat Sesudah Konseling	185
Lampiran 37Persiapan Konseling Individu (Ms).....	187
Lampiran 38 Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl).....	206
Lampiran 39 Foto Pertemuan Kedua (Ms)	219
Lampiran 40Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl).....	220
Lampiran 41Pelaksanaan Konseling	221
Lampiran 42Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Ketiga Pada Konseli (Ms).....	229
Lampiran 43Laiseg Pertemuan Ke Tiga.....	231
Lampiran 44Foto Pertemuan Ketiga (Ms).....	232

Lampiran 45	Faktor Yang Mempengaruhi Malas Belajar Melalui Pendekatan Behavioristik Teknik Self Management Pada Siswa Kelas Viii Smpn 1 Jati Kudus.....	233
Lampiran 46.....		234
Lampiran 47.....		235

