

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Malas adalah suatu perasaan yang muncul di mana seseorang akan enggan melakukan sesuatu aktivitas karna dalam pikirannya sudah memiliki penilaian atau penafsiran yang negatif atau tidak adanya keinginan untuk melakukan aktifitas tersebut.

Bella & Ratna (2018) mengungkapkan bahwa malas adalah perilaku seseorang yang cenderung tidak aktif dan kurang semangat dalam melakukan aktivitas. Sedangkan menurut M.K. Abdullah dalam Pardomuan (2017) mendefinikan bahwa malas adalah segan, enggan. Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa malas merupakan suatu perasaan di mana seseorang yang tidak melakukan sesuatu, karena dalam pikirannya sudah memiliki penilaian atau penafsiran yang negatif atau tidak adanya keinginan untuk melakukan hal tersebut. Malas itu sendiri perilaku individu yang menunjukkan ketidakmauan melakukan suatu aktivitas, atau tidak mau beraktivitas dan memilih untuk diam saja. Hal ini dapat diketahui bahwa orang malas yaitu tidak suka melaksanakan suatu tindakan yang bersifat produktif. seseorang seringkali tidak produktif bahkan mengalami stag. Badan terasa lesu, semangat dan gairah menurun, ide pun tak mengalir.

Seseorang berperilaku malas terhadap pekerjaan atau suatu kegiatan disebabkan karena dia tidak memiliki motivasi yang kuat setiap kali mengerjakan sesuatu. Perilaku malas adalah sebagai hasil dari bentukan. Perilaku itu bisa dibentuk kembali menjadi baik atau tidak malas. Pembentukan kembali perilaku seseorang tadi sebetulnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, bisa orang tua, teman, atau orang lain di sekitarnya. Jadi, dalam mengubah perilaku seseorang, yang paling mendasar adalah mengubah persepsinya. Untuk itu, perlu mempelajari dan mengambil sistem nilai yang bisa mengubah persepsinya atau memberikan sistem nilai lain yang baru baginya.

Jika seseorang terbiasa bersikap rajin dan bersemangat maka ia akan selalu rajin dan bersemangat, begitu juga sebaliknya. Sehingga jika seseorang dikatakan

tergolong pemalas, jalan untuk merubahnya adalah dengan membiasakan diri untuk melawan sikap malas. Rasa malas jelas merugikan. Obat mujarabnya adalah menumbuhkan kebiasaan disiplin diri dan menjaga kebiasaan positif tersebut. Sekalipun seseorang memiliki cita-cita atau impian yang besar, jika kemalasannya mudah muncul, maka cita-cita atau impian besar itu akan tetap tinggal di alam impian. Dalam penelitian ini siswa malas mengerjakan tugas yang diberikan guru mata pelajaran.

Secara psikologis peserta didik ketika mengikuti kegiatan belajar dan pembelajaran akan dipengaruhi dengan faktor motivasi, konsentrasi, reaksi, organisasi, pemahaman dan ulangan. Untuk memicu kegairahan minat siswa dalam belajar dan melatih siswa dalam berpikir kreatif maka diperlukan suatu media khusus sebagai perangsang siswa untuk belajar. Lingkungan yang baik dan sehat dapat mendorong siswa untuk mendapatkan keinginan dan kegairahan belajar. Selain lingkungan, keinginan dan kegairahan belajar dipengaruhi oleh kondisi siswa itu sendiri pada saat belajar berlangsung.

Fenomena yang terjadi dikelas VIII SMP Negeri 1 Jati Kudus menunjukkan bahwa terdapat siswa yang malas mengerjakan tugas dan bahkan sering sekali melakukan kebiasaan buruk tersebut. Kedua siswa tersebut dipilih karena rekomendasi dari guru BK dengan beberapa pertimbangan, guru BK disekolah dianggap lebih mengetahui dan memahami siswa yang sedang bermasalah disekolah. Siswa yang menjadi subjek penelitian dengan adanya pertimbangan dari guru BK yaitu CAP dan MS.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 1 Jati Kudus pada tanggal 03 Oktober 2023 oleh peneliti kepada guru BK dan wali kelas, menunjukkan bahwa klien tersebut memang tergolong sebagai siswa yang malas dalam mengerjakan tugas. Penyebab terbesar dalam malas mengerjakan tugas CAP dan MS hobi menunda-nunda pekerjaan, selalu ingin hidup mudah, tidak mau bersusah payah, suka beralasan, sering telat waktu, suka tidur, selalu mengandalkan orang lain.

Upaya yang sudah dilakukan guru BK untuk mengubah siswa yang malas mengerjakan tugas adalah sebagai berikut :

1. Guru BK memberikan konseling agar siswa bisa mengubah sikap malasny.
2. Guru BK berkolaborasi dengan guru mapel untuk mengadakan kegiatan belajar tambahan atau private belajar setelah pulang sekolah.

Dari uraian permasalahan di atas dapat peneliti simpulkan indikator sebagai berikut :

1. Siswa ingin hidup mudah
2. Siswa tidak mau bersusah payah
3. Siswa sering telat waktu
4. Siswa suka tidur
5. Selalu mengandalkan orang lain
6. Hobi menunda-nunda pekerjaan

Maka dari itu layanan konseling individu dipandang efektif dan efisien untuk mengatasi perilaku malas siswa mengerjakan tugas. Penggunaan pendekatan konseling dan teknik dalam melaksanakan layanan konseling individu sangat penting, karena sebuah pendekatan dan teknik merupakan suatu cara yang digunakan untuk membantu suatu keberhasilan dalam suatu pelaksanaan konseling individu. Pendekatan konseling yang digunakan peneliti adalah konseling *behavioristik* dengan teknik *self management*.

Konseling individu memiliki beberapa macam pendekatan yang sesuai dan dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Salah satu usaha mengatasi permasalahan di atas peneliti menerapkan melalui konseling *behavioristik* dengan teknik *self management*. *Behavioristik* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia.

Menurut Latipun (2015: 97) secara khusus tujuan konseling *behavioristik* yaitu mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.

Dengan menggunakan konseling *behavioristik* diharapkan proses secara individu akan terjadi lebih spesifik, karena masalah klien akan dibahas dengan memanfaatkan *Assesment* sehingga proses konseling individu tidak terasa

menjenuhkan namun terasa nyaman mengungkapkan permasalahannya atas kepercayaan klien karena konseling bersifat rahasia.

Menurut Suwardani, dkk (2014) *Self Management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Dapat peneliti simpulkan bahwa cara penerapan teknik *Self Management* adalah dengan cara klien mengatur perilaku atau mengendalikan diri menjadi lebih baik. Dengan awalnya yang kurang begitu baik merubah untuk menjadi baik dan hal tersebut juga membutuhkan sebuah proses dan strategi yang harus dicapai.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti akan melakukan suatu penelitian yang berjudul “Mengubah Perilaku Malas Mengerjakan Tugas Melalui Konseling *Behavioristik* dengan Teknik *Self Management*. Pada Siswa SMP Negeri 1 Jati Kudus”. Dengan menggunakan konseling *behavioristik* teknik *self management* dapat membantu siswa mengubah perilaku yang tidak baik menjadi baik melalui proses belajar dengan cara membantu *memanagement* dirinya dan mengubah kebiasaan buruknya.

## **1.2 Fokus dan Lokus Peneliti**

### **1.2.1 Fokus peneliti**

Penelitian difokuskan pada pendekatan *behavioristik* untuk mengatasi perilaku malas mengerjakan tugas pada siswa SMP Negeri 1 Jati Kudus. Penelitian ini memiliki dua variabel, variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat merupakan variabel yang menjelaskan tentang masalah dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah malas mengerjakan tugas. Sedangkan variabel bebas merupakan solusi atau *treatment* yang digunakan untuk menyelesaikan masalah konseli dengan pendekatan konseling *Behavioristik* teknik *Self Management*. Penelitian ini bertujuan agar dapat mengatasi malas mengerjakan tugas. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Jati Kudus dengan sasaran 2 siswa kelas VIII yaitu MS dan CAP. Layanan yang digunakan dalam permasalahan malas mengerjakan tugas yakni layanan konseling individu. langkah-langkah konseling individu menggunakan konseling *behavioristik* adalah

*assessment, goal setting, Teghnigue implementation, evaluation termination, feedback*

#### Lokus Peneliti

Lokus penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan tempat penelitian. Penelitian dengan judul “mengatasi perilaku malas mengerjakan tugas melalui konseling *behavioristik* dengan teknik *Self Management* pada siswa SMP 1 Jati Kudus” akan dilakukan di SMP Negeri 1 jati yang beralamat di Jl. Getas Pejaten No. 4, Getas Pejaten Kecamatan Jati Kabupaten Kudus.

### 1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan siswa SMP Negeri 1 Jati Kudus mempunyai perilaku malas mengerjakan tugas?
2. Bagaimana konseling *behavioristik* dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku malas?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian bimbingan dan konseling (Studi Kasus) 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*.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak terkait, yaitu manfaat teoritis maupun praktis sebagai berikut:

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling juga bagi pembaca dalam menambah wawasan, pengetahuan serta menambah referensi dalam kajian bidang bimbingan dan konseling.

## **1.5.2 Manfaat Praktis**

### **1.5.2.1 Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan mampu membantu siswa SMP Negeri 1 Jati dalam mendapat pengalaman dan pengetahuan serta mengatasi perilaku malas saat mengerjakan tugas sehingga siswa mampu melaksanakan perkembangan belajar mengajar dengan baik dan tidak ada hambatan dalam proses belajar mengajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jati.

### **1.5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru bimbingan dan konseling memperoleh acuan dalam memberikan bantuan kepada siswa untuk mengatasi perilaku malas saat mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh bapak/ibu guru mata pelajaran.

### **1.5.2.3 Bagi Kepala Sekolah**

Kepala sekolah dapat menggunakan sebagai bahan pertimbangan pedoman dalam melakukan konseling yang dapat mendukung pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di sekolah.

### **1.5.2.4 Bagi Peneliti**

Melalui peneliti hal ini diperoleh pengalaman baru untuk belajar mempraktikkan teori-teori dalam konseling khususnya dalam konseling *behavioristik* teknik *self management* untuk lebih giat dalam belajar.

## **1.6 Ruang Lingkup**

Berdasarkan judul penelitian yaitu “Mengubah Perilaku Malas Mengerjakan Tugas Melalui Konseling *Behavioristik* Dengan Teknik *Self Management* pada siswa SMP Negeri 1 Jati Kudus”, dalam penelitian ini ruang penelitiannya adalah pelaksanaan layanan konseling *behavioristik* dengan teknik *self management* pada peserta didik yang mempunyai perilaku malas mengerjakan tugas..

Peneliti menerapkan konseling *behavioristik* berharap dapat membantu serta memberikan pemahaman, pengetahuan, wawasan, dan dapat mengatasi permasalahannya yaitu mengatasi perilaku malas mengerjakan tugas. peneliti juga menggunakan teknik *self management*, karena peneliti ingin membantu terentaskannya masalah yang dihadapi klien yaitu masalah perilaku malas mengerjakan tugas.

