

Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa

Tia Lestari¹, Santoso², Agung Slamet Kusmanto³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: tialestari503@gmail.com¹, santoso.bk@umk.ac.id², agung.slamet@umk.ac.id³

Info Artikel

Dipublikasikan: 30-4-2024

Keyword:

Behavioristic Counseling,
Self Management,
Lazy to Learn

Abstract

The objectives of this study are: 1. Knowing the factors that cause students to be lazy to learn, 2. Knowing the extent to which the Behavioristic Counseling approach with Self Management techniques can overcome lazy learning students. 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 in overcoming lazy learning. Furthermore, the methods used in this study used observation, interviews, and documentation. While the data analysis used is qualitative descriptive 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.

Pendahuluan

Sebagai seorang siswa, mengikuti sebuah pembelajaran di sekolah menjadi sebuah kewajiban yang harus mereka penuhi. Mengikuti pembelajaran dalam sebuah institusi pendidikan formal menuntut siswanya untuk dapat belajar dan memahami materi-materi yang disampaikan oleh pembimbing dan memberikan *output* yang baik sesuai dengan indikator penilaian yang berlaku di tempat tersebut. Hal ini tentunya diperoleh dengan kegiatan belajar mengajar.

Malas belajar adalah sebagai gejala perilaku siswa yang tidak ingin berpartisipasi dalam proses belajar. Pada dasarnya tidak ada karakter khusus yang dapat dijadikan patokan sifat malas atau tidak karena malas bersifat sementara. Umumnya, sifat malas senantiasa dibandingkan antara kegiatan yang biasanya dilakukan dengan kegiatan yang tengah dilakukan saat itu. Karenanya, ukuran malas tergantung pada aktivitas orang-orang yang ada disekitarnya.

Rasa malas belajar pada siswa diartikan sebagai tindak resesif seseorang untuk melakukan sesuatu yang telah menjadi kewajibannya. Rasa malas dalam ruang lingkup siswa di sekolah dapat mengacu pada sikap acuh tak acuh, menolak mengerjakan tugas, tidak disiplin, tidak tekun, dan suka menunda sesuatu. Rasa malas belajar ini mungkin terjadi karena adanya gangguan yang mengganggu fokus belajar seorang siswa. Gangguan tersebut dapat mempengaruhi daya tangkap siswa dan motivasinya untuk mengikuti pembelajaran di sekolah. Beberapa contoh gangguan diantaranya: kejenuhan, banyaknya tugas sekolah, kondisi emosional

siswa, lingkungan di sekitar rumahnya, pengaruh lingkungan pertemanan, dan penyalahgunaan *handphone*.

Menurut Wasty Soemanto (2012: 34) penyebab malas belajar adalah karena adanya masalah dari perhatian. Ditinjau dari segi kepentingan pendidikan dan belajar, pemilihan jenis perhatian yang efektif untuk memperoleh pengalaman belajar adalah hal yang penting bagi subjek yang belajar. Pemilihan cara kerja perhatian oleh siswa ini dapat di bimbing oleh pihak pendidik atau lingkungan belajarnya. Salah satu usaha untuk membimbing perhatian siswa yaitu melalui pemberian rangsangan atau stimuli yang menarik perhatian siswa.

Sementara itu, di lokasi penelitian yaitu di SMAN 1 Mejobo Kudus terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab malas belajar pada beberapa siswa, diantaranya : siswa belum mampu mengatur waktu dengan baik, terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game *handphone*, atau berkumpul dengan teman-teman dengan mengabaikan tugas maupun persiapan untuk belajar di sekolah. kurangnya motivasi belajar rendah, seperti : siswa tidak pernah mencatat, tidak mengerjakan tugas, melamun bahkan tidak memperhatikan penjelasan guru. Faktor dari lingkungan sekolah perlu diperhatikan karena akan berdampak dengan kedisiplinan belajar siswa di sekolah dan kurang perhatian dari orang tua. Peran orang tua sangat penting untuk memberitahu untuk tidak malas belajar dan membimbing anaknya yang semangat dan selalu optimis. Kurangnya perhatian dari orang tua dapat berdampak dan mengakibatkan belajar yang buruk di sekolah sehingga dapat menurunkan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran dan menjadikan siswa malas.

Berdasarkan kenyataan dilapangan yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru pembimbing dan hasil observasi dengan guru pembimbing dan juga siswa observasi awal dapat informasi bahwa di SMA N 1 Mejobo Kudus masih terdapat siswa-siswa yang minat dan motivasi belajarnya rendah. mengalami malas belajar, yaitu siswa malas membaca dan mengerjakan tugas (PR), terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *handphone* (game), siswa sering nongkrong nyampai larut malam bersama teman-temannya, dan kurangnya kesadaran terhadap belajar. Hal ini terjadi karena minat dan kesadaran terhadap belajarnya yang cukup rendah sehingga siswa malas dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru bahkan siswa tidak peduli terhadap kegiatan pembelajaran di sekolah. Apabila malas belajar dibiarkan maka akan menghambat perkembangan siswa untuk mencapai prestasi. Misal rendahnya nilai ulangan atau ujian, tidak naik kelas, dan sebagainya.

Melihat beberapa siswa yang malas belajar tentunya hal yang tidak boleh dibiarkan, karena perilaku tersebut maladaptif dan harus segera ditangani secara serius. Dengan memberikan konseling individu, seorang guru dapat memberikan proses konseling untuk menanggulangi masalah malas belajar pada siswa. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah tersebut adalah menggunakan konseling behavior. Menurut Gerald Corey (1988: 197) menyatakan bahwa konseling behavior adalah konseling yang berurusan

dengan perubahan tingkah laku kearah yang lebih adaptif serta studinya terbatas pada pengamatan dan perubahan tingkah laku.

Teknik konseling yang digunakan dalam mengatasi malas belajar siswa dalam konseling behavior ini adalah menggunakan teknik *Self Management*. Menurut Purnamasari (2012:47) yaitu menyatakan bahwa pada dasarnya management diri atau *self management* merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. *Self Management* adalah sebuah proses merubah "totalitas diri" baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang diinginkan dapat tercapai.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa SMA N 1 Mejobo Kudus".

Kajian Teori

Malas Belajar

Malas belajar sudah menjadi salah satu keluhan umum para orang tua. Kasus yang bisa terjadi anak lebih suka bermain dari pada belajar. Anak usia sekolah tentunya perlu untuk belajar, antara lain berupa mengulang kembali pelajaran yang sudah diberikan guru di sekolah, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) ataupun mempelajari hal-hal lain di luar pelajaran sekolah. Malas diartikan sebagai tidak mau berbuat sesuatu, tidak suka, segan. Malas belajar berarti tidak mau, enggan, tidak suka, tidak bernafsu untuk belajar (Depdikbud Dirjen Diknas dan Umum 2005: 706).

Rasa malas diartikan sebagai keengganan seseorang untuk melakukan sesuatu yang seharusnya atau sebaliknya dia lakukan. Masuk dalam keluarga besar rasa malas adalah menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, rasa sungkan, suka menunda sesuatu, mengalihkan diri dari kewajiban dan lain-lain (Edy Zaqeus 2008: 16).

Konseling Behavioristik

Pandangan Konseling Behavioral adalah dugaan semua perilaku dapat dipelajari, Pada konseling behavior ini berfokus pada perubahan tingkah laku individu agar menjadi lebih baik dan lebih positif lagi dari tingkah laku sebelumnya. Menurut James dan Gilliland mengatakan bahwa pada dasarnya konseling behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku maladaptif, serta memperkuat atau mempertahankan tingkah laku yang diinginkan (Winnit Mardiyah et al., 2020).

Menurut Latipun (2011:90) tujuan konseling behavioristik adalah mencapai kehidupan tanpa mengaami perilaku sistematik yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan mengalami konflik dengan kehidupan sosial.

Menurut Komalasari Wahyuni dan Karsih (2016:152) menyatakan bahwa pendekatan Behavior didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku

manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Pendekatan Behavior berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Adapun tahap-tahap Konseling Behavioristik antara lain: 1. Assessment, 2. Goal setting, 3. Implementasi Teknik, 4. Evaluasi dan Pengakhiran. Komalasari, dkk (2011:158).

Teknik *Self Management*

Menurut Sukadji (dalam Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011: 180), menyatakan bahwa *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilaku sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih komponen dasar yang akan diterapkan, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Purnamasari (2012: 48) menyatakan bahwa tujuan teknik *self management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelol perilaku mereka sendiri, dengan adanya pengelolaan Okiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan yang baik dan benar. Sama halnya dengan (Ulfa: 2014: 40) menyatakan bahwa tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain.

Pengelolaan diri biasanya dapat dilakukan dengan mengikuti Langkah-langkah Self Management antara lain: 1) tahap monitor diri, 2) tahap evaluasi diri, dan 3) tahap pemberian penguatan Komalasari, dkk (2011:182).

Metode Penelitian

Penelitian mengenai penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* untuk mengatasi siswa malas belajar di SMA N 1 Mejobo Kudus menggunakan pendekatan kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus, Menurut Gunawan (2014: 121) studi kasus adalah penelitian yang meneliti fenomena kontemporer secara utuh dan menyeluruh pada kondisi yang sebenarnya dengan menggunakan berbagai sumber data. Untuk mendapatkan sumber data yang akurat maka peneliti menggunakan instrument penelitian kualitatif seperti pedoman observasi, pedoman wawancara, dokumentasi dan kunjungan rumah (*home visit*). adapun beberapa sumber data yaitu guru Bk, wali kelas, konseli, teman konseli dan orangtua.

Hasil dan Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian yang sudah dilakukan di SMA N 1 Mejobo Kudus terdapat dua siswa AP & BA memiliki masalah malas belajar. Peneliti memperoleh data dari observasi, wawancara, dokumen, dan kunjungan rumah (*home visit*). Maka dari itu, peneliti paparkan dalam penyajian data sebagai berikut:

A. Konseli I (AP)

Identifikasi

AP adalah siswa kelas X-2 di SMA N 1 Mejobo Kudus. Masalah yang terjadi pada AP adalah malas belajar, sering terlambat mengumpulkan tugas sekolah dan jarang mengerjakan tugas sekolah. Penyebab terjadinya AP malas belajar yaitu tidak ada minat dan keinginan untuk belajar, kontrol diri yang rendah serta kurang mampu untuk *memanagement* diri. Adapun faktor eksternal dari kasus AP yaitu kurangnya perhatian dan motivasi dari orangtua, karena orangtua jarang di rumah sibuk bekerja pabrik, pengaruh dari pergaulan teman sebaya, serta sikap AP yang terbiasa nongkrong sampai larut malam, bermain *handphone* terus menerus menjadikan AP tidak punya waktu untuk belajar.

Pengumpulan Data

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, *home visit*, dan dokumentasi pada tanggal 21 Juni 2023, diperoleh tentang identitas pribadi klien, identitas orangtua klien yang meliputi: nama, pekerjaan, usia, tempat tanggal lahir, absensi klien serta beberapa foto dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, *home visit* dan dikumentasi diperoleh keterangan bahwa konseli sering terlambat mengumpulkan tugas dan jarang mengerjakan tugas sekolah yang disebabkan karena tidak ada keinginan dan minat belajar rendah, selain itu kurangnya perhatian dari orangtua yang sibuk bekerja pabrik, pengaruh pergaulan teman sebaya (menongkrong sampai larut malam), bermain *handphone*.

Diagnosis

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti menemukan penyakit atau kelemahan masalah malas belajar AP sebagai berikut: 1. Dijauhi teman karena dia sering tidur ketika jam pembelajaran, 2. Tidak disukai teman karena sering mengobrol sendiri ketika pelajaran berlangsung.

Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management*

Pelaksanaan konseling pertama dilakukan pada tanggal 22 Juni 2023 menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* agar bisa mengurangi tingkah laku yang buruk menjadi baik. Pada konseling pertama sudah terbentuk perubahan AP tentang perilaku yang menyebabkan AP sering malas belajar dan sudah mendapatkan pencegahan dari permasalahan konseli. Maka dari itu untuk selanjutnya dilakukan pertemuan kembali untuk melakukan evaluasi dan pemberian hukuman atau penguatan.

Pelaksanaan konseling kedua dilakukan pada tanggal 27 Juni 2023 menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* agar bisa mengurangi tingkah laku yang buruk menjadi baik. Pada konseling kedua peneliti dan konseli AP memperoleh kesepakatan dengan adanya kontrak perilaku baru yang dimana konseli AP menambahkan tentang waktu belajar dengan pemberian hukuman dan hadiah yaitu tidak keluar rumah dan konseli

menetapkan hukumannya yaitu orangtua dipanggil ke sekolah, kalau berhasil konselor akan datang ke rumah dan memberikan kabar baik ke orangtua AP.

Pelaksanaan konseling ketiga dilakukan pada tanggal 30 Juni 2023 menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* agar bisa mengurangi tingkah laku yang buruk menjadi baik. Pada konseling ketiga diketahui bahwa konseli sudah mampu mengelola diri sendiri dan penyebab kebiasaan malas belajar AP dapat berkurang dan pengakhiran dilakukan antara konseli dan peneliti dengan ucapan terimakasih.

Pembahasan Konseli I (AP)

Dari hasil penelitian pada konseli AP dapat dijelaskan faktor-faktor yang menyebabkan konseli malas belajar antara lain: Faktor internal, dan Faktor eksternal sebagai berikut:

1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri sendiri. Tidak ada minat dan keinginan dari diri sendiri untuk belajar. Kontrol diri yang rendah serta kurang mampu untuk memanagerment diri.
2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar. Dalam kasus AP faktor eksternal yang mempengaruhi kebiasaan konseli yaitu kurangnya perhatian dan motivasi dari kedua orangtua, pengaruh dari pergaulan teman sebaya, serta sikap AP yang terbiasa nongkrong sampai larut malam bersama teman-temannya, bermain *handphone* (game) terus menerus menjadikan AP tidak punya waktu untuk belajar bahkan saat berangkat sekolah AP sering terlambat karena bangun kesiangan.

Menurut Wibowo (2000:14) menyatakan sebab malas belajar yang dialami siswa yaitu: 1) Faktor internal yaitu, faktor yang terdapat pada diri siswa itu sendiri seperti keadaan fisik. Contoh: menderita penyakit, ketidakmatangan anggota fisik, keadaan emosi yang tidak stabil atau kurang bisa mengontrol emosi, dan tentu saja tidak hanya itu tapi sikap dan kebiasaan yang salah seperti mengabaikan tugas-tugas, tidak mau belajar, kurang gairah dalam belajar, dan tidak dapat membagi waktu belajar. 2) Faktor eksternal yaitu, faktor yang ada dari luar diri siswa seperti: keadaan keluarga, cara mendidik orang tua, hubungan antara orang tua dengan anak lebih tepatnya suasana rumah dan keadaan ekonomi. Dan keadaan masyarakat teman bergaul yang berpengaruh tidak baik, lingkungan tetangga yang kurang mendukung.

Pertemuan konseling pertama pada hari Kamis, 22 Juni 2023 pukul 10.00 - selesai konseli AP terlihat sedikit bersemangat mengikuti konseling serta dengan terbuka menceritakan masalahnya. Dalam pertemuan pertama ini, peneliti menggali informasi terlebih dahulu dengan melakukan *assessment*. Kemudian mengarahkan konseli untuk merumuskan tujuan yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa yang dilakukannya selama ini berdampak buruk bagi prestasi belajarnya. Setelah konseli mampu menetapkan tujuan yang hendak dicapai maka langkah yang dilakukan peneliti adalah pemberian *treatment* dengan teknik *self management*.

Penelitian melakukan pertemuan kedua pada hari Selasa, tanggal 27 Juni 2023 pukul 10.00 - selesai. Dari hasil konseling kedua yang dilakukan peneliti dengan konseli AP dapat disimpulkan bahwa sebenarnya AP sudah memiliki niat dan tekad untuk merubah kebiasaan malas belajar, merubah dirinya menjadi lebih baik dan konsisten untuk tidak melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat, akan tetapi AP masih belum sepenuhnya percaya pada dirinya sendiri apakah ia bisa berubah, maka dari itu peneliti akan melakukan konseling lanjutan kepada AP yang diharapkan nantinya dengan diadakan konseling ketiga konseli dapat percaya bahwa ia mampu merubah perilaku buruknya menjadi baik.

Pada pertemuan konseling ketiga yang dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 30 Juni 2023 pukul 09.00 - selesai. Konseli AP memiliki masalah mengenai kebiasaan malas belajar, awal sebelum dilakukan proses konseling AP mempunyai kebiasaan malas belajar atau terlambat mengumpulkan tugas atau PR yang diberikan oleh guru, serta menyontek pekerjaan teman-temannya, sering tertidur di dalam kelas dan sering terlambat masuk sekolah. Hal ini dikarenakan konseli AP sering mengalami malas belajar dan suka nongkrong hingga larut malam. Maka dari itu konseli AP perlu diberikan layanan konseling individu dengan menerapkan konseling *behavioristik* dengan teknik *self management*, menggunakan teknik tersebut diharapkan peneliti dapat mengetahui penyebab permasalahan tersebut serta apa yang diinginkan konseli sesuai dengan kesepakatan yang telah disepakati konseli dan peneliti. Dari hasil konseling tersebut konseli AP menunjukkan banyak perubahan perilaku yang baik yaitu konseli AP sudah tidak malas belajar dan kebiasaan buruknya sudah mulai ditinggalkan.

Setelah diberikan layanan konseling *behavioristik* dengan teknik *self management* yang dilakukan sebanyak 3 kali, konseli sudah mampu mengelola diri atau mengontrol diri untuk tidak malas belajar. Pada teknik *self management* penguatan dan *reward* yang telah diberikan peneliti sangat berpengaruh kepada perubahan perilaku konseli yang awalnya mengalami perilaku malas belajar setelah diberikan layanan konseling *behavioristik* dengan teknik *self management* konseli sudah mampu mengelola dirinya dengan mengobservasi, mengevaluasi dan memberikan motivasi kepada dirinya sendiri.

B. Konseli II (BA)

Identifikasi Kasus

BA adalah siswa kelas X-2 SMA N 1 Mejobo Kudus. Dalam hal ini BA mengalami permasalahan yang sama dengan AP yaitu masalah malas belajar. Penyebab dari permasalahan yang dialami oleh BA yaitu dari pergaulan BA diluar sekolah bahkan bandel/membantah saat dinasehati orangtuanya, BA didalam kelas sering mengantuk bahkan tertidur, tidak pernah mengerjakan tugas atau PR dan nilai raport rendah dibawah KKM.

Pengumpulan Data

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, *home visit*, dan dokumentasi pada tanggal 23 Juni 2023, diperoleh tentang identitas pribadi klien, identitas orangtua klien yang meliputi: nama, pekerjaan, usia, tempat tanggal lahir, absensi klien serta beberapa foto dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, *home visit* dan dikumentasi diperoleh keterangan yang sama bahwa adanya sikap BA yang sering malas belajar dan sering mengantuk di dalam kelas bahkan tidak mau mengerjakan tugas menjadikan BA sering bermasalah dengan guru mata pelajaran, wali kelas bahkan guru BK.

Diagnosis

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti menemukan penyakit atau kelemahan masalah malas belajar BA sebagai berikut: 1. Dijauhi teman karena dia sering tidur ketika jam pembelajaran, 2. Tidak disukai teman karena sering mengobrol sendiri ketika pelajaran berlangsung.

Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management*

Pelaksanaan konseling pertama dilakukan pada tanggal 22 Juni 2023 menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* agar bisa mengurangi tingkah laku yang buruk menjadi baik. Pada konseling pertama sudah terbentuk perubahan BA tentang perilaku yang menyebabkan BA sering malas belajar dan sudah mendapatkan pencegahan dari permasalahan konseli. Maka dari itu untuk selanjutnya dilakukan pertemuan kembali untuk melakukan evaluasi dan pemberian hukuman atau penguatan.

Pelaksanaan konseling kedua dilakukan pada tanggal 26 Juni 2023 menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* agar bisa mengurangi tingkah laku yang buruk menjadi baik. Pada konseling kedua peneliti dan konseli BA memperoleh kesepakatan dengan adanya kontrak perilaku baru yang dimana konseli BA menambahkan tentang waktu belajar dengan pemberian hukuman dan hadiah yaitu tidak keluar rumah dan konseli menetapkan hukumannya yaitu orangtua dipanggil ke sekolah, kalau berhasil konselor akan datang ke rumah dan memberikan kabar baik ke orangtua BA.

Pelaksanaan konseling ketiga dilakukan pada tanggal 06 Juli 2023 menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* agar bisa mengurangi tingkah laku yang buruk menjadi baik. Pada konseling ketiga diketahui bahwa konseli sudah mampu mengelola dirinya, sudah mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak tidur didalam kelas, mengurangi kebiasaan nongkrong sampai larut malam, memperbanyak belajar dan mengerjakan PR.

Pembahasan Konseli II (BA)

Peneliti membantu mengentaskan masalah yang dialami konseli BA dengan layanan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* dapat dijelaskan sebagai berikut:

Dari hasil penelitian pada konseli BA dapat dijelaskan faktor-faktor yang menyebabkan konseli malas belajar antara lain: Faktor internal, dan Faktor eksternal sebagai berikut:

1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri sendiri. Dalam kasus BA yang menjadikan faktor internal yaitu tidak ada minat dan keinginan dari diri sendiri untuk belajar, konseli kalau selalu keluar malam untuk menongkrong bersama teman-temannya sampai larut malam.
2. Faktor eksternal berasal dari luar diri konseli. Tidak adanya teguran dari orangtua saat konseli pulang malam karena bermain futsal yang menandakan kurangnya perhatian dari orangtua.

Pada pertemuan pertama pada hari Jum'at, 23 Juni 2023 pukul 09.00-selesai. Konseli BA terlihat kurang bersemangat mengikuti konseling serta terbuka dalam menceritakan permasalahannya. Dalam pertemuan pertama ini, peneliti mengambil informasi terlebih dahulu dengan melakukan *assessment*. Kemudian mengarahkan konseli untuk menjelaskan tujuan yang ingin dicapai. Konseli menyadari bahwa yang dilakukannya selama ini akan berdampak buruk bagi prestasi belajar BA. Setelah konseli mampu menetapkan tujuan yang hendak dicapai maka langkah yang dilakukan peneliti adalah pemberian *treatment* dengan teknik *self management*.

Pada pertemuan kedua pada hari Senin, 26 Juni 2023 pukul 10.00-selesai. Dari hasil konseling kedua yang dilakukan peneliti terhadap konseli BA dapat disimpulkan bahwa sebenarnya BA sudah memiliki niat dan tekad untuk merubah diri menjadi lebih baik dari yang mempunyai kebiasaan malas belajar, akan tetapi BA masih belum percaya diri dalam perubahan yang akan BA lakukan. Maka dari itu peneliti akan melakukan konseling ketiga kepada konseli BA yang diharapkan nantinya dengan adanya konseling ketiga konseli BA dapat merubah kebiasaan malas belajar.

Pada pertemuan konseling ketiga yang dilakukan pada hari 06 Juli 2023 pukul 10.00-selesai. Seperti pada konseling pertama dan kedua, peneliti melaksanakan *assessment* untuk mengetahui sejauh mana konseli BA memperbaiki sikapnya dalam merubah kebiasaan malas belajar. Dapat disimpulkan bahwa konseli BA menunjukkan perubahan yang dilakukan konseli, namun peneliti merasa bahwa konseli sudah mampu memperbaiki sikapnya. Peneliti menekankan kepada konseli untuk meningkatkan dan mempertahankan apa yang telah dicapai.

Setelah diberikan layanan konseling *behavioristik* dengan teknik *self management* yang dilakukan sebanyak 3 kali, konseli sudah mampu mengelola diri atau mengontrol diri untuk tidak malas belajar. Pada teknik *self management* penguatan dan *reward* yang telah diberikan peneliti sangat berpengaruh kepada perubahan perilaku konseli yang awalnya mengalami perilaku malas belajar setelah diberikan layanan konseling *behavioristik* dengan teknik *self management* konseli sudah mampu mengelola dirinya dengan mengobservasi, mengevaluasi dan memberikan motivasi kepada dirinya sendiri.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang sudah dilakukan peneliti di SMA N 1 Mejubo Kudus dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Konseli I (AP)

Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan diketahui bahwa yang menjadi penyebab konseli mengalami masalah malas belajar yaitu: 1. Faktor internal yaitu tidak adanya minat dan keinginan dari diri sendiri untuk belajar. Kontrol diri yang rendah serta kurang mampu untuk *self-management* diri. 2. Faktor eksternal kurangnya perhatian dan motivasi dari kedua orangtua, pengaruh dari pergaulan teman sebaya, serta sikap AP yang terbiasa nongkrong sampai larut malam bersama teman-temannya, bermain *handphone (game)* terus menerus menjadikan AP tidak punya waktu untuk belajar bahkan saat berangkat sekolah AP sering terlambat karena bangun kesiangan.

Setelah diberikan konseling behavioristik teknik *self management* terdapat perubahan yang signifikan yang ditunjukkan oleh konseli AP yang memperlihatkan perilaku yang lebih baik, dapat mengontrol dirinya juga membagi waktunya seperti mengurangi jam nongkrongnya, mengurangi main *handphone (game)*, meningkatkan minat belajarnya dan selalu mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu.

Konseli II (BA)

Berdasarkan hasil konseling yang telah peneliti lakukan diketahui bahwa konseli mengalami masalah malas belajar. Adapun faktor yang menjadi penyebab konseli mengalami permasalahan tersebut yaitu: 1. Faktor internal yaitu tidak ada minat dan keinginan dari diri sendiri untuk belajar, konseli selalu keluar malam untuk nongkrong bersama teman-temannya sampai larut malam. 2. Faktor eksternal yakni tidak adanya teguran dari orangtua saat konseli pulang malam karena bermain futsal yang menandakan kurangnya perhatian dari orangtua.

Setelah diberikan konseling behavioristik dengan teknik *self management* terdapat perubahan yang dialami oleh konseli BA yang awalnya siswa tersebut mengalami malas belajar seperti mengantuk di kelas, tidak pernah mengumpulkan tugas, tidak pernah mengerjakan PR di rumah, main *game online*, nongkrong sampai larut malam. Maka setelah dilakukan konseling menjadi perubahan yang dilakukan oleh konseli BA yaitu konseli dapat merubah perilakunya yang buruk menjadi baik dan dapat membagi waktunya antara belajar dan bermain futsal serta dapat mengumpulkan tugas/PR tepat waktu.

Daftar Pustaka

- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 8th ed. Thomson Brooks/Cole, The Thompson Corporation. United States of America
- Goeritno, Haryo. 2009. Problem Malas Belajar Remaja. *Jurnal Tsaqofah* Vol. 3 No. *Jumadal Ula* 1428, p. 355-377.
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks

- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Purnamasari, 2012. *Teknik-teknik Konseling*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Rahardjo, S. 2007. *Pemahaman Individu I*. Kudus: Program Studi bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2012. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Dita Kurnia.
- Soemanto, Wasty. 2012. *Penyebab Malas Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemanto, Wasty. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Solina, W., Erlamsyah, & Syahniar. 2013. *Hubungan Antara Perlakuan Orang Tua dengan Motivasi Belajar Disekolah*. Jurnal Ilmiah Konseling, 2(1), 1-2.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, B. 1983. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Cetakan IV Edisi Ketiga. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Whittaker, James O. 1972. *Introduction to Psychology*. London: W.B. Saunders Company.
- Wibowo, A. 2012. *Pendidikan Karakter: Strategi Membangun Karakter Bangsa Berperadaban*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winkel, W.S. 1989. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia