

Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa SMA 1 Bae

Rizal Mubaroq¹, Masturi², Santoso³

Universitas Muria Kudus

Email: rizalmubaroq361@gmail.com¹, masturi@umk.ac.id², santoso.bk@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

*Behavioristic Approach,
Self Management,
Online Learning Saturation.*

Abstract

The objectives of this study are: 1) To determine the factors that cause students to experience online learning boredom. 2) To overcome students' online learning boredom by applying a behavioristic approach with self-management techniques for SMA 1 Bae students. The type of research used in this study is a qualitative research designed in the form of a case study. The subjects studied were TG and DS. The data collection techniques used were 1) interview, 2) observation, 3) documentation. The researcher used purposive sampling as a sample for the research subject of two students who had online learning boredom problems. Based on these results, it can be concluded that behavioristic counseling services with self-management techniques in overcoming the problem of online learning boredom are said to be very effective. In this case the researcher hopes that students can maintain the changed behavior.

Pendahuluan

Pembelajaran online merupakan sistem pembelajaran online dengan menggunakan metode jarak jauh. Menurut Sofyan & Abdul (dalam Handarini & Siti, 2020: 498) pembelajaran dalam jaringan merupakan system pembelajaran dengan tidak bertemu langsung, namun memakai platform yang bisa membantu proses pembelajaran yang dilakukan meskipun tidak bertemu langsung. Dalam proses ini diperlukan alat bantu handphone, laptop, dan komputer agar belajar jarak jauh bisa berjalan dengan baik. Walaupun belajar jarak jauh saat ini menjadi salah satu cara di waktu wabah covid-19.

Menurut Syah (2003: 180) penyebab kejenuhan adalah kelelahan yang melanda, karena kelelahan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada diri siswa yang bersangkutan. Kelelahan mental terlihat sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Hakim (2004: 63-65) yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah adanya proses yang pasif (tidak bervariasi) dan dengan jangka waktu lama. Penyebab umum kejenuhan belajar adalah sebagai berikut: metode pembelajaran yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah, kurangnya kegiatan rekreasi atau hiburan, ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut selama pembelajaran.



Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa kejenuhan pembelajaran online terjadi akibat dari sistem pembelajaran yang tidak efektif sehingga menyulitkan siswa dalam memahami pelajaran. Selain itu siswa merasa lelah dan bosan karena kegiatan yang dilakukan dan dilakukan setiap hari sama atau tidak bervariasi, siswa dituntut untuk selalu mentaati aturan pemberian tugas terutama dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, belum lagi jika akses internet sulit didapat. Siswa yang mengalami kebosanan dalam belajar akan sangat berdampak pada keberlangsungan proses belajar mengajar dan akan berdampak pada prestasi belajar. Oleh karena itu, masalah kejenuhan belajar *online* di masa pandemi harus segera diatasi agar tidak berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang peneliti lakukan pada tanggal 28 Oktober 2021 bersama guru BK SMA 1 Bae, bahwa terdapat banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar daring, akan tetapi peneliti hanya mengambil 2 subjek yaitu TG dan DS dengan latar belakang yang berbeda-beda.

TG merupakan siswa yang rajin dan disiplin, namun semenjak pandemic covid-19 ini, TG menjadi malas dan tidak bersemangat. TG merasa tidak nyaman dalam pembelajaran daring dan kurang konsentrasi saat pembelajaran daring. Selain itu TG juga tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Adapun penyebab TG mengalami kejenuhan belajar daring yakni TG kesulitan dalam memahami pembelajaran yang dijelaskan oleh guru, metode pembelajarannya monoton, serta kelitihan mental yang mengakibatkan ia sering menunda-nunda tugas karena merasa tidak mampu mengerjakan tugas. Sedangkan hasil wawancara dari guru BK dan wali kelas didapatkan informasi bahwa sekolah sudah mencoba berupaya mengatasi masalah tersebut yakni dengan berbagai layanan serta menegur dan mendatangkan siswa ke ruang BK, namun setelah berlangsung satu minggu kemudian siswa kembali pada permasalahannya.

DS merupakan siswa yang disiplin, namun semenjak terjadinya pandemic covid-19 ia menjadi malas. DS mengalami permasalahan dalam belajar daring, ia merasa jenuh karena sulit menyampaikan pelajaran yang dijelaskan guru, keberatan terhadap tugas yang diberikan guru, merasa bahwa pembelajaran daring hanya membuang kuota. Demikian muncullah perilaku konseli yakni tidak mengerjakan tugas, jarang mengikuti pembelajaran daring, serta sulit mengungkapkan pendapat saat pembelajaran daring.

Kejenuhan belajar daring merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh siswa saat ini. Dari uraian permasalahan di atas, dapat peneliti jelaskan kembali bahwa kejenuhan belajar daring yang dialami oleh 2 siswa dengan ciri sebagai berikut: 1) siswa kurang berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran daring, 2) siswa sulit mengingat materi pelajaran, 3) siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, 4) siswa pasif dan tidak bersemangat, 5) siswa merasa terbebani pembelajaran yang diberikan oleh guru 6) siswa tidak ada kemajuan terhadap hasil belajar.

Dalam permasalahan ini harus segera di atasi agar tidak berdampak buruk pada prestasi siswa. Salah satu bentuk bantuan layanan yang peneliti lakukan yaitu layanan konseling individu. Dalam setting sekolah, konseling perorangan adalah layanan bantuan yang sangat penting dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar daring. Menurut Prayitno (2004: 1) Konseling individu adalah layanan konseling yang dilakukan oleh konseli dalam rangka meringankan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka, interaksi langsung antara konseli dan konselor dilakukan dalam rangka membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli.

Adapun salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah tersebut adalah konseling behavioristik. Dalam kaitan ini, teknik-teknik dalam konseling behavioristik sangat penting dan memiliki banyak fungsi. Teknik yang tepat digunakan dalam mengatasi kebosanan belajar online adalah dengan teknik *self management*.

Oleh karena itu teknik manajemen diri dapat membantu siswa untuk mengelola diri sendiri agar menjadi lebih baik dalam mengurangi stres kejenuhan belajar daring. Melalui konseling behavioristik dengan teknik *self management* peneliti berkeyakinan dapat mengatasi kejenuhan belajar daring pada siswa.

Dalam upaya membantu siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* di SMA N 1 BAE”.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar daring. 2) Untuk mengatasi kejenuhan belajar daring siswa dengan menerapkan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management* pada siswa SMA 1 Bae.

Metode Penelitian

Penelitian yang berjudul “Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa SMA 1 Bae” dalam penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan studi kasus untuk mengungkap masalah kejenuhan belajar daring pada siswa dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

Menurut Rahardjo dan Gudnanto (2013: 249) Studi kasus adalah suatu metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu dan masalah yang dipahami dengan tujuan untuk memecahkan masalah dan memperoleh pengembangan diri yang lebih baik.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa pedoman observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini mengenai perilaku konseli yang memiliki permasalahan kejenuhan belajar daring.

Tabel 1. Pedoman Observasi Terhadap Siswa Sebelum Konseling)

Masalah yang diobservasi :
Nama siswa :
Sekolah/Kelas :
Hari/Tanggal :
Tempat :

| No | Aspek yang diamati | Hasil | | | |
|----|--|--------|--------|---------------|--------------|
| | | Selalu | Sering | Kadang-kadang | Tidak pernah |
| 1 | Siswa kurang berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran daring. | | | | |
| 2 | Siswa sulit mengingat materi pelajaran. | | | | |
| 3 | Siswa sering tidak mengerjakan tugas | | | | |
| 4 | Siswa pasif dan tidak bersemangat. | | | | |
| 5 | Siswa merasa terbebani pembelajaran yang diberikan oleh guru | | | | |
| 6 | Siswa tidak memiliki kemajuan terhadap hasil belajar | | | | |
| 7 | Siswa membolos ketika pembelajaran daring | | | | |
| 8 | Hilangnya motivasi pada diri siswa | | | | |
| 9 | Siswa mengalami susah tidur | | | | |
| 10 | Siswa mengalami sakit kepala | | | | |

Tabel 1. Pedoman Observasi Terhadap Siswa Setelah Konseling)

Masalah yang diobservasi :
Nama siswa :
Sekolah / Kelas :
Hari/ Tanggal :
Tempat :

| No | Aspek yang diamati | Hasil | | | |
|----|--|--------|--------|---------------|--------------|
| | | Selalu | Sering | Kadang-kadang | Tidak pernah |
| 1 | Siswa kurang berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran daring. | | | | |
| 2 | Siswa sulit mengingat materi pelajaran. | | | | |
| 3 | Siswa sering tidak mengerjakan tugas | | | | |
| 4 | Siswa pasif dan tidak bersemangat. | | | | |
| 5 | Siswa merasa terbebani pembelajaran yang diberikan oleh guru | | | | |
| 6 | Siswa tidak memiliki kemajuan terhadap hasil belajar | | | | |
| 7 | Siswa membolos ketika pembelajaran daring | | | | |

-
- | | |
|----|------------------------------------|
| 8 | Hilangnya motivasi pada diri siswa |
| 9 | Siswa mengalami susah tidur |
| 10 | Siswa mengalami sakit kepala |
-

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, beberapa metode yang digunakan dalam pengumpulan data yang meliputi: metode observasi, metode wawancara, dan metode dokumentasi seperti yang dijelaskan pada bab III dan peneliti memperoleh data bahwa kedua siswa mengalami masalah kebosanan belajar online. Dalam penelitian ini ada dua subjek yaitu TG dan DS. Kedua siswa tersebut merupakan siswa kelas XII SMA 1 Bae tahun ajaran 2021/2022. Untuk membantu siswa mengalami masalah dalam kebosanan belajar online, peneliti menerapkan konseling behavioristik dengan teknik self-management. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dalam tiga kali pertemuan yaitu pada 28 Oktober 2021, 4 November 2021, 9 November 2021.

Deskripsi Konseli I (TG)

Hasil penelitian melalui pengumpulan data yaitu metode wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mendapatkan informasi data. Adapun data yang telah diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Identitas Konseli I (NS)

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| a. Nama | : TG |
| b. Kelas | : XII IPS 3 |
| c. Tempat, tanggal lahir | : 7 November 2004 |
| d. Jenis kelamin | : Laki-laki |
| e. Umur | : 17 |
| f. Anak Ke | : 3 |
| g. Agama | : Islam |
| h. Alamat | : Desa Ngetuk Ngembalrejo, Kudus. |

Berdasarkan data yang diperoleh dari sumber data yang terkait dengan konseli TG. Peneliti menetapkan permasalahan yang dialami TG yaitu kejenuhan belajar daring, hal ini ditunjukkan dengan perilaku konseli yang malas dan tidak bersemangat, sulit konsentrasi, tidak nyaman dengan pembelajaran daring serta sering tidak mengerjakan tugas.

Penentuan penyebab permasalahan yang dialami TG diantaranya kelelahan mental sehingga muncul sikap menunda-nunda tugas, sulit memahami pelajaran yang dijelaskan oleh guru, dan pembelajaran yang monoton. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi maka akan berdampak buruk pada prestasi akademiknya.

Berdasarkan hasil analisis, diagnosis, prognosis, selanjutnya peneliti memberikan alternatif tindakan bantuan untuk membantu menyelesaikan masalah

dalam hal kejenuhan belajar daring. Dalam hal ini peneliti memberikan bantuan pelaksanaan layanan konseling behavioristic dengan terknik self management. Menurut peneliti dengan konseling ini dapat mengatasi permasalahan yang dialami konselin.

Konseling Pertama TG Tanggal 28 Oktober 2021

a. Assesment

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap berbagai sumber dan data yang peneliti peroleh mengenai TG, maka dapat diperoleh hasil bahwa TG merupakan siswa yang rajin dan disiplin, namun sejak pandemic ini ia tidak lagi disiplin, adapun hubungan pertemanan TG dengan teman-temannya kelasnya juga baik. Namun dimasa pandemic ini TG mengalami masalah perubahan perilaku. Adapun factor yang menyebabkan TG mengalmi kejenuhan belajar daring yaitu sulit memahami pelajaran yang dijelaskan oleh guru, metode pembelajaran yang membosankan, dan TG sering menunda-nunda tugas.

b. Goal setting

Pada konseling pertemuan pertama ini konseli menjelaskan bahwa tujuan konseling tersebut yaitu konseli ingin merubah dirinya menjadi lebih baik. Selain itu peneliti dan konseli menerapkan strategi penyelesaian masalah dengan menerapkan self managaement.

c. Technique Implementasi

konseli mengambil tindakan mengenai perilaku yang ingin ia capai dan pada teknik self management telah mencapai kesepakatan dari konseli yang sudah memahami semua permasalahan yang sedang konseli alami. Oleh karena itu peneliti lanjut ketahap evaluasi termination.

d. Evaluation-Termination

Pada pertemuan pertama ini, konseli mengikuti dengan baik dan ikut berperan dalam mengambil keputusan tentang perilaku negative yan ia ingin ubah menjadi perilaku yang positif dengan menerapkan teknik *self management*.

Konseling Kedua TG Tanggal 04 November 2021

a. Assesment

Pada tahap ini konseli mampu merubah perilakunya yang negative, namun konseli masih mengalami kendala dalam hal kesulitan dalam pemberian tugas yang diberikan oleh guru. Oleh karena itu peneliti lanjut ke tahap goal setting untuk menentukan penanganan masalah tersebut.

b. Goal setting

Pada tahap ini konseli menemukan tujuan yang ingin dicapai dalam menyelesaikan masalah menunda-nunda tugas. Konseli kembali menerapkan lagi dengan teknik self management. Dengan adanya tujuan yang jelas, antusias konseli dan semangat konseli dalam mengikuti konseling maka diharapkan perilaku konseli yang maladaptive dapat hilang secara berangsur-angsur.

c. *Technique Implementasi*

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan kepada konseli agar perilaku yang dirubah dapat melekat pada diri konseli secara konsisten dan perilaku yang maladaptive dapat hilang secara berangsur-angsur.

d. *Evolution-Termination*

Tahap ini, TG mampu mengatasi perilaku yang menyebabkan dirinya mengalami kebosanan belajar online. Namun ada satu hal yang belum terselesaikan yaitu sulitnya mengerjakan tugas dimana konseli merasa keberatan dengan tugas yang diberikan oleh guru dan perilaku yang lebih menyukai kegiatan yang menyenangkan seperti bermain game.

Konseling Ketiga TG Tanggal 9 November 2021

a. *Assesment*

Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi mulai dari penyuluhan pertama, kedua hingga ketiga terhadap keseluruhan langkah-langkah pengelolaan diri yang telah dilakukan oleh konseli dan peneliti sehingga terlihat perubahan pada diri konseli.

b. *Goal setting*

Pada tahap ini proses konseling behavioristik teknik *self management* peneliti dan TG merumuskan tujuan dari proses konseling tersebut. TG merasa bahwa TG telah mencapai tujuan yang diinginkan pada pertemuan pertama dan kedua.

c. *Techniques Implementasi*

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan kepada konseli agar perilaku yang dirubah dapat melekat pada diri konseli secara konsisten dan perilaku yang maladaptive dapat hilang secara berangsur-angsur.

d. *Evolution-Termination*

konseli telah mampu mengelola dirinya dengan baik bahkan dapat mengatasi penyebab kebosanan belajar online dan dari pernyataannya dapat disimpulkan bahwa konseling yang dilakukan antara peneliti dan konseli dianggap cukup karena telah mengubah perilaku maladaptifnya menjadi adaptif. Pada pertemuan konseling ketiga, konseli sudah menunjukkan perubahan sesuai dengan keinginannya, sehingga peneliti tidak akan melakukan konseling lebih lanjut lagi.

Deskripsi Kasus Konseli II (DS)

Hasil penelitian melalui pengumpulan data yaitu metode wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mendapatkan informasi data. Adapun data yang telah diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Konseli II

- a. Nama : DS
- b. Kelas : XII IPS 2
- c. Tempat, tanggal lahir : Kudus, 5 April 2004
- d. Jenis kelamin : Laki-laki
- e. Umur : 17
- f. Anak Ke : 2
- g. Agama : Islam
- h. Alamat : Desa Ngetuk Ngembalrejo, Kudus.

Berdasarkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data yang terkait dengan konseli DS. Peneliti menetapkan permasalahan yang dialami DS yaitu kejenuhan belajar daring. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku yang sering tidak mengerjakan tugas, sering tidak mengikuti pembelajaran daring, dan sulit mengungkapkan pendapat.

Penentuan penyebab permasalahan yang dialami oleh DS diantaranya sulit memahami pelajaran, kelelahan karena keberatan tugas yang diberikan oleh guru, tidak bisa mengatur waktu, merasa pembelajaran daring hanya membuang kouta. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi maka akan berdampak buruk pada prestasi akademiknya.

Berdasarkan hasil analisis, diagnosis, prognosis, selanjutnya peneliti memberikan alternative tindakan bantuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan dalam hal kejenuhan belajar daring. Dalam hal ini peneliti memberikan bantuan layanan konseling behavioristic dengan teknik self management, menurut peneliti konseling behavioristic dengan teknik self management dapat membantu mengatasi permasalahan dalam kejenuhan belajar daring.

Konseling Pertama DS Tanggal 28 Oktober 2021

a. Assesment

Adapun penyebab yang dialami oleh DS dalam kejenuhan pembelajaran daring yakni sulit mencerna pembelajaran yang disampaikan oleh guru dan merasa lelah keberatan dengan tugas yang diberikan oleh gurunya serta banyaknya kuota yang digunakan untuk pembelajaran daring yang akhirnya membuat DS mengalami kejenuhan belajar daring. Dengan adanya penyebab tersebut DS muncul tingkah laku yang tidak baik diantaranya DS sering tidak mengikuti pembelajaran daring serta sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, serta sulit mengungkapkan pendapat saat pembelajaran daring.

b. Goal Setting

Pada tahap ini proses konseling pertama dapat dijelaskan bahwa tujuan konseling ini yaitu ingin merubah dirinya menjadi lebih baik serta konseli ingin mengelola dirinya dengan baik agar ia mampu melawan rasa jenuh saat belajar daring.

Dengan itu peneliti memilih strategi dalam mengatasi masalah ini dengan penerapan teknik *self management*.

c. *Technique Implementation*

Pada tahap ini peneliti memberi penguatan kepala konseli agar perilaku yang ia inginkan dan yang sudah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan sesuai. Selain itu pemberian penguatan yakni agar konseli memiliki kemauan yang kuat dalam melaksanakan rencananya tersebut.

d. *Evaluation-Termination*

Hasil evaluasi peneliti pada pertemuan pertama adalah konseli antusias, cukup aktif dalam mengikuti konseling, walaupun pada awalnya konseli masih terlihat sangat bingung dan cemas, namun konseli memiliki niat untuk berubah menjadi lebih baik.

Konseling Kedua DS Tanggal 4 November 2021

a. *Assessment*

Dari hasil *asesment* konseli tahap kedua diketahui bahwa DS belum sepenuhnya mampu menghilangkan kejenuhan belajar daring dengan pernyataan bahwa ia belum memahami pelajaran.

b. *Goal setting*

Pada tahap ini proses konseling behavioristik teknik *self management* yang dilakukan dalam penelitian ini pada tahap post-assessment yaitu peneliti dan konseli menegaskan kembali tujuan konseling yang telah disusun pada saat konseling pertama yang konseli inginkan. mengubah dirinya menjadi baik kembali, mampu mencerna pelajaran yang dijelaskan oleh guru. dan mampu melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

c. *Technique Implementasi*

Pada tahap ini konseli masih mengalami kendala dalam mengatur waktu tidur, agar ketika ada pembelajaran daring siang-siang koseli tidak mengantuk dan paham apa yang dijelaskan oleh guru. dan konseli mcmiliki target agar pada pertemuan ketika konseli sudah bisa mengatasi masalah tersebut dengan mengurangi memainkan media social dan tidur tepat waktu.

d. *Evolution-Termination*

DS sudah dapat mengatasi tingkah lakunya yang bermasalah dengan baik. Namun, dalam pelaksanaan tersebut DS mengalami kendala dalam mengatur waktu tidur yang mana berakibat pada sulitnya memahami pembelajaran daring yang dilakukan pada siang hari karena faktor ngantuk dan kelelahan. Pada konseling kcdua ini peneliti meminta DS agar dapat mengatur waktu tidur dengan baik yakni dengan mengurangi pemakaian social media.

Konseling Ketiga DS Tanggal 9 November 2021

a. *Assesment*

Konseli sudah ada perubahan dalam masalah kejenuhan belajar daring dimana ia bisa mengaharagai waktu, bisa mengurangi penakain media sosial, dan sudah nyaman dengan pembelajaran daring.

b. *Goal setting*

Pada tahap ini diketahui DS benar-benar menunjukkan perkembangan yang sangat baik. maka dari itu peneliti bersama konseli merumuskan tujuan dari konseling ini. DS merasakan bahwa dirinya telah mencapai tujuan konseling yang sudah ditetntukan pada konseling pertama bersama dengan peneliti.

c. *Technique Implementasi*

Pada tahap peneliti memberikan penguatan kepada konseli agar rencana yang ia inginkan diawal dan sudah melakukan perubahan dari yang maladaptive menjadi adaptif dapat melekat pada dirinya serta perilaku yang maladaptive dapat terhapus secara berangsur-angsur.

d. *Evolution-Termination*

Pada tahap evaluasi berdasarkan jawaban konseli diketahui bahwa konseli sudah mampu mengelola diri dengan baik serta mampu mengatasi penyebab dari permasalahan kejenuhan belajar daring. Konseli menerapkan pembuatan jadwal skala prioritas untuk mengantisipasi kejenuhan belajar daring, agar tidak terulang lagi serta mengurangi penggunaan social media dan menyadari bahwa pembelajaran daring lebih penting dari pada social media.

Penerapan Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* pada Konseli I TG

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli TG dengan permasalahan kejenuhan belajar daring. Ditemukan dua faktor yang menyebabkan TG mengalami kejenuhan belajar daring yaitu faktor internal dan eksternal. Setelah itu peneliti memberikan pelayanan konseling individu menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* TG menunjukan adanya perkembangan dan perubahan yang lebih baik, konseli dapat mengatasi masalahnya dan terlihat adanya perubahan tingkah laku pada diri konseli seperti, sudah bisa mengelola waktu dengan baik, sudah bisa mengatur pengerjaan tugasnya dengan baik, dan bisa membatasi waktu bermain gamenya.

Penerapan Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* pada Konseli I DS

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli DS dengan permasalahan kejenuhan belajar daring dapat dijelaskan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan DS mengalami kejenuhan belajar daring yaitu faktor internal dan eksternal. Setelah peneliti meberikan pelayanan konseling berupa konseling individu menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management*, DS telah berhasil mengatur waktu belajar dengan baik, DS telah bisa

mengurangi penggunaan media sosial, DS sudah merasa nyaman dengan pembelajaran daring, serta dapat menyampaikan pendapat saat pembelajaran daring karena ia sudah bisa memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Simpulan

Penelitian ini mengungkap tentang " Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa SMA 1 Bae". Dari hasil penelitian ini yang telah dilakukan terhadap dua konseli (TG dan DS). Berdasarkan data tersebut dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli TG dengan permasalahan kejenuhan belajar daring. Ditemukan dua faktor yang menyebabkan TG mengalami kejenuhan belajar daring yaitu faktor internal dan eksternal. Setelah itu peneliti memberikan pelayanan konseling individu menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* TG menunjukkan adanya perkembangan dan perubahan yang lebih baik, konseli dapat mengatasi masalahnya dan terlihat adanya perubahan tingkah laku pada diri konseli seperti, sudah bisa mengelola waktu dengan baik, sudah bisa mengatur pengerjaan tugasnya dengan baik, dan bisa membatasi waktu bermain gamenya.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli DS dengan permasalahan kejenuhan belajar daring dapat dijelaskan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan DS mengalami kejenuhan belajar daring yaitu faktor internal dan eksternal. Setelah peneliti memberikan pelayanan konseling berupa konseling individu menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management*, DS telah berhasil mengatur waktu belajar dengan baik, DS telah bisa mengurangi penggunaan media sosial, DS sudah merasa nyaman dengan pembelajaran daring, serta dapat menyampaikan pendapat saat pembelajaran daring karena ia sudah bisa memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Dari hasil kesimpulan maka peneliti mengajukan beberapa saran pada penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian selanjutnya menindak lanjuti penelitian dengan acuan pada hasil yang telah diperoleh selama ini, sehingga kedepannya penerapan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management* mampu digunakan dalam mengatasi kejenuhan belajar daring. Selain itu peneliti juga harus mengembangkan dan mengadakan penelitian yang lebih komprehensif..

Daftar Pustaka

Arfianto, Adi Yulian. 2017. *Penerapan Konseling Behavior Melalui Teknik Positif Reinforcement Untuk Mengatasi Rendahnya Kreativitas Siswa XI TKJ 2 SMK Negeri 02 Kudus*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Aunurrahman, 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Azwar, Saifuddin, 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baroroh, Ulin Noor. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Self Management untuk Menumbuhkan Karakter Budaya Lokal GUSJIGANG pada Siswa Kelas X Mipa 8 SMA Negeri 1 Kudus*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Basyar, Ibnu, (2012) Tersedia dalam <http://ibnulbasyar.wordpress.com/2012/06/02/mengatasi-kejenuhan-belajar-siswa/> (Online) (Diakses 18 Februari 2021)
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Deni, Sri, (2012) Tersedia <http://sriahmadeni.blogspot.com/2012/01/faktor-penyebab-dan-cara-mengatasi.html> (Online) (Diakses 20 Februari 2021)
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hakim, T. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Handarini, Oktafia Ika & Siti Sri Wulandari, 2020. *Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH)*. Tersedia dalam <https://journal.unesa.ac.id/index.php/ipap> (Online) (Diakses 18 Februari 2021)
- Jawwad, Ahmad Abdul. 2007. *Management Diri*. Bandung: Savei Generation.
- Kamayanthi, Devi Yulia. 2020. *Analisis Pembelajaran Menggunakan Edmodo Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas XII DPIB di SMKN 1 Majalengka*. Bandung: Universitas Pasundan. <http://repository.unpas.ac.id/49443/1/COVER.pdf> (Online) (Diakses 18 Februari 2021).
- Komalasari, Gartina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Komalasari, Gartina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Komalasari, Wahyuni & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Kulsum, Lina Umi. 2017. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Siswa Yang Terisolir Kelas X AK Di SMK PGRI Mejubo Kudus*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Maharani, Conili & Pawicara. 2020. *Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid19*. Jember: Institut Agama Islam Negeri Jember. *Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol. 1, No. Januari-Juni 2020.

Makalah Motivasi Belajar dan Kejenuhan, (2013) Tersedia dalam <http://kumpulanmakalah-kedokteran-psikologi.blogspot.com/2013/11/makalah-motivasi-belajar-dan-kejenuhan.html> (Online) (Diakses 20 Februari 2021)

Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Nursalim, Mohammad, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press

Prayitno, 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang

Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Qomariyah, Nur. 2014. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Melalui Layanan Informasi Dengan Teknik Relaksasi Berbasis Film Edukasi. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.

Rahardjo, Susilo & Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise

Rohman, Moh Agus. 2018. *Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School*. Surabaya: UIN Senan Ampel.

Robiatul Adawiyah, R. A. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, dan Kecenderungan Burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99-107. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.97>

Syah, M.2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Ulin. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Self Management Untuk Menumbuhkan Karakter Budaya Lokal Gusjigang Pada Siswa Kelas X MIPA 8 SMA Negeri 1 Kudus*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus

Vitasari, Ita. 2016. *Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. <https://core.ac.uk/download/pdf/78032537.pdf> (Online) (Diakses 6 September 2021).

Yusuf, A. Muri. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta. Kencana.