



**ANALISIS PENINGKATAN *SELF MANAGEMENT* WAKTU BELAJAR
MELALUI KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN
BEHAVIOR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII C DI SMPN 3 BREBES
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Dalam Rangka penyelesaian Studi
Strata 1 Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

Oleh:

**FAOZAN NURUL IMAN
NPM 1118500007**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
2024**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Analisis Peningkatan *Self Management* Waktu Belajar Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan *Behavior* Pada Peserta Didik Kelas VIII B Di SMPN 3 Brebes Tahun Pelajaran 2022/2023” telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dipertahankan dihadapan sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Tegal 19 Desember 2023

Mahasiswa

Disetujui

Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Sitti Hartinah, DS,MM

NIDN. 0017115401

Pembimbing II



Renie Tri Herdiani, M.Pd

NIDN. 0625058301

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Analisis Peningkatan *Self Management* Waktu Belajar Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan *Behavior* Pada Peserta Didik Kelas VIII C DI SMPN 3 Brebes Tahun Pelajaran 2023/2024” Karya,

Nama : Faozan Nurul Iman
NPM : 1118500007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah dipertahankan di Hadapan Sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 10 Januari 2024

Ketua



Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd.
NIDN/ 0609088301

Sekretaris,



Mulyani, M.Pd.
NIDN. 0615107502

Anggota penguji
Penguji I



Mulyani, M.Pd
NIDN. 0615107502

Penguji II



Renie Tri Herdiani, M.P.d
NIDN. 0625058301

Penguji III



Prof. Dr. Hj. Sitti Hartinah, DS,MM
NIDN. 0017115401



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Peningkatan *Self Management* Waktu Belajar Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan *Behavior* Pada Peserta Didik Kelas VIII C DI SMPN 3 Brebes Tahun Pelajaran 2023/2024” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Tegal 10 Januari 2024

Yang membuat menyatakan



Faozan Nurul Iman

NPM 1118500007

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

"Belajar adalah proses, sedangkan proses adalah bagian dari belajar, maka belajarlulah sampai sampai kamu tahu pentingnya proses dalam belajar" (Penulis)

PERSEMBAHAN :

Penulis mempersembahkan karya ini untuk :

1. Orang tua Bapak dan Ibu serta keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan dalam penulisan skripsi ini
2. Teman-teman yang selalu *mensupport* hingga sampai saat ini
3. Untuk semua Almamater Universitas Pancasakti Tegal

PRAKATA

Puja dan puji syukur kepada Allah SWT atas berkat-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.

Meskipun menyadari kekurangannya, penulis berharap mendapatkan saran dan kritik membangun untuk perbaikan. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak yang memerlukan.

Menyusun skripsi ini merupakan tantangan yang tidak mudah bagi penulis, dengan berbagai kesulitan dan hambatan yang dihadapi. Namun, berkat bimbingan dari berbagai pihak, penulis berhasil mengatasi kesulitan tersebut. Penulis ingin menyampaikan terima kasih atas bantuan, bimbingan, dan arahan yang diberikan.

Terima kasih kepada :

1. Dr. Taufiqullah, M. Hum, selaku Rektor Universitas Pancasakti Tegal.
2. Dr. Yoga Prihatin, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal yang telah memberikan izin penelitian skripsi.
3. Mulyani, M.Pd, selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal
4. Prof. Dr. Hj. Sitti Hartinah DS,MM sebagai dosen pembimbing ke I yang senantiasa bersabar memberikan masukan, saran dan koreksinya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Penulis sangat berterimakasih atas kebaikan dan kebijakan ibu dosen pembimbing awal hingga akhir penulisan skripsi ini selesai
5. Renie Tri Herdiani, M.Pd. sebagai dosen pembimbing ke II yang senantiasa memberikan masukan, saran dan koreksinya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Penulis sangat berterimakasih atas kebaikan dan kebijakan ibu dosen pembimbing awal hingga akhir penulisan skripsi ini selesai
6. Para Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling serta staff Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal
7. Bapak dan Ibu yang telah memberikan dukungan dan do'a yang luar biasa.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Meskipun telah berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan baik dalam isi maupun teknik penyajian. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak untuk perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, dan semua yang membutuhkannya.

Tegal 19 Desember 2023

Penulis



Faozan Nurul Iman

NPM. 111850007

ABSTRAK

FAOZAN, NURUL, IMAN, 2024. Analisis Peningkatan *Self Management* Waktu Belajar Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan *Behavior* Pada Peserta Didik Kelas VIII C DI SMPN 3 Brebes Tahun Pelajaran 2023/2024". Skripsi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Panca Sakti Tegal. Pembimbing I : Prof. Dr. Hj. Sitti Hartinah DS,MM. Pembimbing II : Renie Tri Herdiani, M.Pd

Kata Kunci : *Self Management* Belajar, Konseling Individu Pendekatan *Behavior*.

Self management belajar merupakan suatu proses kompleks yang membimbing individu dalam pengembangan kepribadian yang lebih matang, menghadapi berbagai tantangan yang muncul baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya. Proses ini memerlukan tingkat kesadaran diri yang tinggi serta tanggung jawab peserta didik terhadap perjalanan pembelajaran mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menganalisis faktor-faktor serta akar permasalahan yang mengakibatkan penurunan kemampuan *self-management* belajar, terutama pada tiga peserta didik dalam kelas VIII C di SMPN 3 Brebes pada tahun pelajaran 2023/2024.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, yang melibatkan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik konseling individu dengan pendekatan *behavior* yang dilakukan pada tiga peserta didik berhasil memberikan pemahaman dan perspektif yang lebih mendalam terhadap masalah *self-management* belajar yang dihadapi.

Pada tahapan-tahapan dan teknik konseling, terlihat bahwa peserta didik di kelas VIII C SMPN 3 Brebes merespon positif terhadap proses tersebut. Raut wajah dan ekspresi mereka mencerminkan pemahaman yang lebih baik terhadap permasalahan yang mereka hadapi dalam *self management* belajar. Pendekatan *behavior* yang diimplementasikan berhasil membantu peserta didik memahami dan mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin menghambat kemampuan *self-management* belajar mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *behavior* mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan *self management* belajar peserta didik. Pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor penyebab penurunan kemampuan *self management* belajar memberikan dasar bagi pengembangan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan *self management* belajar peserta didik di masa depan.

ABSTRACT

FAOZAN, NURUL, IMAN, 2024. *Analysis of Improving Self-Management of Study Time Through Individual Counseling with a Behavioral Approach for Class VIII C Students at SMPN 3 Brebes for the 2023/2024 Academic Year.*" Guidance and Counseling Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Panca Sakti University, Tegal. Guide I: Prof. Dr. Hj. Sitti Hartinah DS, MM. Guide II: Renie Tri Herdiani, M.Pd

Keywords: Self Management Learning, Individual Counseling Behavioral Approach.

Self-management learning is a complex process that guides individuals in developing a more mature personality, facing various challenges that arise both from within themselves and the surrounding environment. This process requires a high level of self-awareness and student responsibility for their learning journey. This research aims to uncover and analyze the factors and root causes that result in a decline in learning self-management abilities, especially in three students in class VIII C at SMPN 3 Brebes in the 2023/2024 academic year.

The method used in this research is descriptive qualitative, which involves collecting data through observation, interviews and documentation. The collected data is then analyzed descriptively to provide an in-depth picture. The results of the research show that the practice of individual counseling with a behavioral approach carried out on three students succeeded in providing a deeper understanding and perspective on the learning self-management problems faced.

Regarding the stages and techniques of counseling, it can be seen that students in class VIII C SMPN 3 Brebes responded positively to the process. Their facial expressions and expressions reflect a better understanding of the problems they face in self-management learning. The behavioral approach implemented was successful in helping students understand and overcome obstacles that might hinder their learning self-management abilities.

Thus, it can be concluded that individual counseling with a behavioral approach is able to make a positive contribution in increasing students' understanding and learning self-management skills. A deeper understanding of the factors that cause a decline in learning self-management abilities provides a basis for developing more effective strategies in improving students' learning self-management in the future.

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Definisi Self Management Belajar.....	8
2.1.2 Tujuan Self Management Belajar	9
2.1.3 Faktor-Faktor Self Management Belajar.....	11
2.1.4 Aspek-Aspek Self Management Belajar.....	12
2.1.5 Strategi Self management Belajar.....	14
2.1.6 Definisi Konseling Individual Pendekatan Behavior.....	15
2.1.7 Tujuan Konseling Individu Pendekatan Behavior	17
2.1.8 Teknik–teknik Dalam Konseling Individu Pendekatan Behavior.....	18

2.2 Penelitian Terdahulu	21
2.3 Kerangka Berpikir.....	23
2.3.1 Gambar Kerangka Berpikir	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Pendekatan Dan Desain Penelitian.....	25
3.1.1 Pendekatan Penelitian.....	25
3.1.2 Desain Penelitian kualitatif.....	26
3.2 Prosedur Penelitian.....	28
3.2.1 Tahap Pendahuluan.....	28
3.2.2 Tahap Persiapan.....	28
3.3 Sumber Data.....	29
3.4 Wujud Data	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5.1 Observasi.....	30
3.5.2 Wawancara.....	30
3.5.3 Dokumentasi	30
3.6 Teknik Analisis Data.....	31
3.6.1 Reduksi Data.....	31
3.6.2 Penyajian Data.....	32
3.6.3 Conclusion Drawing/ Verification (Penarikan Kesimpulan).....	32
3.7 Teknik Penyajian Hasil Analisis	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Persiapan Penelitian	34
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	35
4.1.3 Deskripsi Lokasi Penelitian	36
4.1.4 Waktu Penelitian.....	36
4.1.5 Responden Penelitian.....	36
4.1.5.1 Sumber Data Pimer.....	37
4.1.5.2 Sumber Data Sekunder.....	38
4.1.6 Analisis Data Kualitatif.....	39

4.1.7 Deskripsi Hasil Penelitian	43
4.1.7.1 Hasil Wawancara Informan Data Primer	44
4.1.7.2 Hasil Wawancara Informan Data Sekunder	47
4.1.7.3 Hasil Konseling Individu Pendekatan Behavior Teknik Pembentukan Tingkah Laku model Baru, Teknik Desensitisasi Sistematis Dan Teknik Self Reward.....	50
4.2 Pembahasan.....	60
4.2.1 Dari Sisi Penerapan Teori.....	60
4.2.2. Analisis Terhadap Responden Penelitian	62
4.2.2.1 Analisis Self Management Belajar Pada Peserta Didik	62
4.2.2.2 Analisis self Management Belajar Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior	62
4.2.2.3 Dari Sisi Hasil Penelitian	64
BAB V PENUTUP	72
5.1 Simpulan	72
5.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3.1 Gambar Kerangka Berpikir.....	24
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang membutuhkan pendidikan serta dapat mengimbangi perkembangan yang ada. Pendidikan merupakan upaya yang dilakukan individu untuk membentuk kepribadian yang lebih baik. Tujuan dari pendidikan selain mencerdaskan individu, pendidikan juga mempunyai peranan yang baik untuk menggali potensi dan membentuk karakter yang dimiliki oleh setiap individu, baik dari keterampilan, maupun kecakapan. Setiap manusia menginginkan pencapaian terbaik dalam proses hidupnya, begitu juga dengan peserta didik terhadap pendidikannya. Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses dengan cara-cara tertentu bagi manusia untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman dan tindakan sesuai dengan kebutuhannya. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam menjamin kelangsungan hidup bangsa dan negara serta dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Kunci sukses dalam pendidikan seseorang terletak pada semangat belajar dan kemauan untuk berkembang. Belajar tidak hanya tentang mengikuti proses pendidikan, tetapi juga menjadi upaya pribadi untuk meningkatkan kecerdasan dan keterampilan berpikir. hal ini memberikan kebebasan untuk menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, perlu diakui bahwa setiap peserta didik memiliki latar belakang yang berbeda. Lingkungan yang positif dapat mempengaruhi positif, mendorong mereka menggunakan waktu dengan bijak untuk

belajar. Sebaliknya, kurangnya kendali diri dapat menghambat hasil belajar. Dengan memahami perbedaan ini, kita dapat lebih menghargai pentingnya belajar tidak hanya sebagai pencapaian akademis, tetapi juga sebagai bagian dari perkembangan karakter dan keterampilan peserta didik.

Pada tanggal 8 sampai 10 Mei 2023 peneliti melakukan observasi awal dan mendapatkan izin untuk melakukan observasi di SMPN 3 Brebes, fokusnya pada kehadiran peserta didik. Selama sesi observasi, terungkap sebuah peristiwa menarik yaitu tiga peserta didik cenderung sering absen dalam kegiatan pembelajaran. Fenomena ini menciptakan tantangan tersendiri dan mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam, mencari pemahaman mendalam mengenai penyebab dan faktor absensi ini terhadap proses belajar tiga peserta didik kelas VIII C di SMPN 3 Brebes. Maka dalam hal ini jika terus dilakukan akan berdampak pada *self management* belajarnya. Oleh karena itu, observasi ini menjadi titik awal untuk penelitian lebih lanjut. Fokus penelitian akan melibatkan analisis mendalam terhadap dinamika kehadiran peserta didik, identifikasi akar penyebab absensi, dan penyusunan solusi-solusi konstruktif guna meningkatkan tingkat kehadiran serta kualitas pembelajaran terhadap tiga peserta didik di SMPN 3 Brebes.

Oleh karena itu, disarankan agar setiap peserta didik dapat melakukan pembiasaan untuk mengimplementasikan *self management* belajar, guna meningkatkan kapasitas pengelolaan aspek-aspek *self management* personal dengan terstruktur. Menurut Bringiwatty Batbual (2021:85). *Self management* merupakan prinsip prosedur atau prosedur yang positif, perjanjian dengan diri

sendiri, penguasaan terhadap rangsangan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan seseorang dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Perihal tersebut mengemukakan bahwa *self management* merupakan suatu pola terstruktur yang dilakukan individu untuk memenuhi kewajiban pribadi dan membantu individu dalam mengelola dirinya sendiri misalnya seperti pada pendidikannya di sekolah, motivasi individu, mengontrol waktu, dan emosi secara profesional.

Dari kejadian yang telah dijelaskan di atas, kondisi seperti itu tidak boleh diabaikan begitu saja, karena kedepannya akan berdampak kurang baik bagi yang mengalaminya. Tentu hal seperti ini harus segera ditangani dan tentunya dalam hal ini menjadi tanggung jawab yang besar baik bagi guru BK maupun guru mata pelajaran, khususnya guru BK karena pada dasarnya peran guru BK adalah, memberi bantuan, menawarkan bantuan, membimbing, menasehati dan memotivasi siswa yang membutuhkannya. Menurut Natawidjaja dan Masdudi, (2015:36-37) mengidentifikasi peran bimbingan seorang guru sebagai penyesuaian internasional dalam proses belajar mengajar, yaitu: (1) memperlakukan peserta didik sebagai individu yang memiliki potensi untuk berfikir maju serta dapat mengarahkan dirinya sendiri untuk mandiri, (2) menyikapi dengan wajar terhadap peserta didik (3) memperlakukan peserta didik secara hangat, ramah, rendah hati dan menyenangkan, (4) memahami peserta didik dengan penuh empati, (5) menghargai peserta didik secara individu, (6) menampilkan sesuai karakter, (*genuine*) di depan siswa, (7) Kekongkritan dalam menyatakan diri, (8) Penerimaan siswa secara apa adanya, (9) memperlakukan peserta didik dengan terbuka, (10) memahami perasaan yang dinyatakan peserta

didik untuk menyadari perasaannya itu, (11) Kesadaran bahwa tujuan mengajar bukan terbatas pada penguasaan peserta didik terhadap bahan pengajaran saja, (12) menyesuaikan diri terhadap keadaan yang khusus.

Dengan adanya pembahasan di atas sebagai calon guru BK (Konselor) diharapkan peserta didik dapat meningkatkan lagi *self management* belajarnya melalui konseling individu pendekatan *behavior*. Menurut Masdudi, (2015:57) konseling individu pendekatan *behavior* merupakan perilaku manusia yang tidak sesuai dapat diubah, dikendalikan, dan dimanipulasi sesuai dengan ekspektasi yang diinginkan.

Dengan adanya konseling individu melalui pendekatan *behavior* akan mempermudah hubungan dan menggali informasi lebih lanjut antara konselor terhadap responden yang melibatkan seorang konselor menjadi lebih terlatih dan berfokus pada beberapa aspek penyesuaian klien (individu), perkembangan, maupun kebutuhan pengambilan keputusan. Dalam proses ini harapannya peserta didik dapat mengembangkan pemahaman, mengeksplorasi, dan memulai perubahan. Adapun dimaksudkan dalam penelitian ini mengenai *self management* pendekatan *behavior* untuk mengendalikan diri peserta didik sehingga individu dapat mengefektivaskan dalam belajarnya.

Berdasarkan peristiwa yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Analisis Peningkatan *Self Management* Waktu Belajar Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan *Behavior* Pada Peserta Didik Kelas VIII C Di SMPN 3 Brebes Tahun Pelajaran 2023/2024”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka telah ditemukan identifikasi masalah-masalah penelitian sebagai berikut :

1. Peserta didik kurang memiliki motivasi belajar
2. Sebagian kecil dari tiga peserta didik di kelas tersebut kurang memiliki *self management* belajar yang efektif.
3. Peserta didik mudah mengantuk saat proses belajar, peserta sering berbicara sendiri dengan temannya pada jam pelajaran berlangsung sehingga peserta didik memiliki nilai yang kurang baik.
4. Peserta didik hampir tidak pernah diadakan konseling individu pendekatan *behavior*.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah memfokuskan agar mencegah terjadinya pelebaran dari pokok inti permasalahan yang akan diteliti, agar lebih terarah. Sehingga dalam penelitian ini tercapai dan tepat. Maka masalah-masalah yang akan dibatasi sebagai berikut :

1. Penelitian dibatasi pada tiga peserta didik di kelas VIII C SMPN 3 Brebes yang kurang memiliki *self management* waktu belajar.
2. Topik yang akan dibahas hanya berkaitan dengan bagaimana *self management* belajar yang baik dengan konseling individu pendekatan *behavior*.
3. Pemberian layanan ini hanya menggunakan konseling individu pendekatan *behavior* dengan teknik pembentukan tingkah laku model baru, teknik

desensitisasi sistematis, teknik *self reward*

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi menurunnya *self management self management* belajar peserta didik
2. Menganalisa penerapan dan perubahan konseling individu dengan pendekatan *behavior* peserta didik terhadap *self management* belajarnya ?

1.5 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa tujuan diantaranya sebagai berikut:

1. Untuk menganalisa faktor apa saja yang mempengaruhi menurunnya *self management* belajar peserta didik ?
2. Untuk menganalisa penerapan dan perubahan konseling individu pendekatan *behavior* pada peserta didik terhadap *self management* belajarnya

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah tujuan penelitian, manfaat penelitian diharapkan bisa memberikan berbagai pengetahuan dan wawasan, baik untuk peneliti, guru dan pembaca tentang analisis peningkatan *self management* waktu belajar dengan pendekatan *behavior* pada peserta didik :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Untuk menambah pengetahuan bagi peneliti, dan pembaca mengenai peningkatan *self management* waktu belajar melalui pendekatan *behavior* pada peserta didik

1.6.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Peserta Didik

Agar peserta didik dapat menerapkan *self management* belajarnya melalui konseling individu dengan pendekatan *behavior*.

b) Bagi Guru (peneliti)

Agar guru (peneliti) dapat menerapkan konseling individu dengan berbagai pendekatan yang bervariasi.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Definisi *Self Management* Belajar

Self management belajar merupakan keterampilan yang berhubungan dengan keadaan dan kapasitas diri sendiri, dimana individu mengarahkan perubahan dalam perilaku belajarnya. Menurut Naway (2016:9) *self management* belajar adalah prosedur pengaturan aktivitas yang akan dilakukan individu melalui kewajiban tertentu yang berguna sebagai penentu keberhasilan sebagai bentuk dari pencapaian tujuan yang telah ditentukan. Dalam hal ini, peserta didik dapat memahami dirinya sendiri, termasuk dalam perilakunya, mencari sebab-sebab yang mengurangi keefektifitasannya dalam belajarnya, dan dapat mempertimbangkan kegiatan-kegiatan yang mengurangi efektivitas belajar sebelum bertindak.

Menurut Isnaini dan Rifai (2019:27) *self management* belajar merupakan usaha individu dalam melakukan suatu perencanaan, pemfokusan perhatian terhadap evaluasi dan aktivitas yang telah dilakukan. Adapun menurut Bringiwatty (2021:85) *self management* belajar merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi : a) pemantauan diri (*self monitoring*) merupakan usaha yang dilakukan oleh peserta didik dengan tujuan untuk mengendalikan individu dari perilaku dan emosional dari suatu tindakan yang dilakukan.

b) *Reinforcement* yang positif, merupakan suatu tindakan yang memungkinkan agar peserta didik tidak mengulangi tindakannya yang membuat aktivitas yang kurang efektif menjadi terulang kembali c) *self rewards*, merupakan sebuah apresiasi terhadap diri sendiri atas pencapaian yang telah dilakukan. d) Perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), merupakan sebuah peraturan untuk diri sendiri digunakan memperdalam nilai positif dalam dirinya dengan mengamati yang telah diperoleh dari nilai perjanjian dengan dirinya tersebut. e) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), suatu pengendalian yang dilakukan oleh peserta didik dari gangguan baik dari dalam diri maupun lingkungannya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan *self management* belajar merupakan suatu proses yang mengarahkan individu dalam membentuk kepribadian yang lebih baik dari berbagai rintangan yang dialaminya, baik dari dalam diri maupun lingkungan setempat.

2.1.2 Tujuan *Self Management* Belajar

Kemampuan belajar dari peserta didik dapat dinilai dengan tujuan yang dicapai peserta didik untuk mendapatkan perubahan perilaku yang dianggap kurang efektif dalam diri individu. Menurut Isnaini dan Rifai (2019:27) tujuan dari *self management* belajar membantu individu agar dapat mengubah perilaku merugikan pada dirinya dan mengembangkan tindakan yang lebih positif dengan cara memahami diri sendiri, mengatur tindakan tertentu antara pikiran, perasaan dan

interaksinya dengan lingkungannya, dengan menata kembali rencana yang diinginkan.

Pada dasarnya tujuan dari *self management* menyelenggarakan kegiatan peserta didik sedemikian rupa sehingga mendukung proses belajar di sekolah, selain itu proses belajar di sekolah dapat berjalan dengan lancar dan teratur untuk mendorong tercapainya tujuan. Menurut Rifai (2018:10) tujuan *self management* belajar tujuan mengatur kegiatan peserta didik agar menunjang proses belajar mengajar di sekolah dalam pencapaian tujuan sekolah dan tujuan pendidikan yang optimal.

Secara umum tujuan utama dari *self management* belajar untuk mengembangkan kepribadian peserta didik yang lebih baik, sejalan dengan tujuan pendidikan nasional dan meningkatkan perkembangan serta kemajuan pendidikan, melalui adaptasi oleh individu untuk lebih baik dalam melaksanakan proses belajar. Menurut Imron (dalam Rifai 2016:8) tujuan *self management* belajar sebagai wahana bagi peserta didik untuk mengembangkan diri seoptimal mungkin, baik dari segi individualitasnya, sosialnya, aspirasinya, kebutuhannya, dan potensi lain peserta didik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan tujuan *self management* belajar adalah membantu individu dalam mengamati dirinya sendiri, seperti perilaku tertentu (pikiran, perasaan, perilaku) dan interaksinya untuk mengubah perilaku yang kurang efektif menjadi lebih baik. Serta dapat merubah kembali seperti harapan diinginkan

dalam belajarnya untuk dimasa yang akan datang.

2.1.3 Faktor-Faktor *Self Management Belajar*

Proses belajar peserta didik tidak selalu berjalan dengan lancar, dalam hal ini tidak semua metode belajar dapat diterapkan secara efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ada faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan *self-management* belajar. Menurut Isnaini dan Rifai (2019:30) faktor yang mempengaruhi *self management* ada dua yaitu 1) faktor dari dalam diri (intrinsik) misalnya: dorongan diri sendiri, motivasi untuk mengubah perilaku. 2) faktor dari luar (ekstrinsik) misalnya: dukungan sosial baik keluarga, guru, teman sekolah dan lingkungan sekitar. Menurut Selvy (dalam Isnaini dan Rifai 2019:30) faktor *self management* belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu dukungan sosial dan kesiapan untuk berubah. Menurut Khoirunnisa (dalam Wina Dhamayanti,dkk) pada jurnal Ilmu Perspektif Pendidikan, no2, vol 35 hal 151, Oktober 2021 *self management* belajar individu memiliki berbagai faktor yaitu, faktor kesehatan, faktor keterampilan, aktivitas, dan identitas diri.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas faktor-faktor *self management* belajar meliputi berbagai hal seperti, dorongan dari diri sendiri, kesiapan dari peserta didik, kesiapan peserta didik dalam menentukan dari proses belajarnya, misalnya minat belajar yang tinggi, minat belajar yang tinggi akan berpengaruh ketika peserta menerima materi yang telah disampaikan oleh guru untuk menggali pemahaman lebih dalam lagi. Dorongan (motivasi) orang tua (keluarga), peran

orang tua sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar pada anaknya, sebagaimana peran orang tua memberikan dukungan dan motivasi terhadap anaknya, sehingga anak tersebut akan lebih bersemangat dalam belajar. Selanjutnya adalah dari lingkungan, kondisi lingkungan yang kurang kondusif akan berpengaruh terhadap konsentrasi peserta didik dalam belajar ketika peserta didik kurang bisa menerapkan pola belajar yang efektif pada dirinya.

2.1.4 Aspek-Aspek *Self Management* Belajar

Proses *self management* belajar peserta didik memiliki berbagai aspek yang perlu dipertimbangkan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif terhadap pencapaian dalam belajar individu. Menurut Bringiwatty (2021:87) aspek-aspek *self management* belajar yang baik dapat dipengaruhi oleh a) kesehatan, peserta didik memiliki kesehatan yang kurang sehat maka akan mengganggu kemampuan mereka dalam sehingga dapat mengakibatkan motivasi menurun, cepat lelah, dan faktor lain yang menghambat proses belajar peserta didik. b) keterampilan dan keahlian, keterampilan belajar yang efektif sangat membantu peserta didik dalam menyelesaikan tugas pelajaran sehingga memungkinkan mereka untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik yang individu inginkan. c) aktivitas, aspek dari aktivitas memungkinkan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan melalui pengalaman belajar secara langsung, selain itu membantu individu dalam mengembangkan hasil yang efektif dan perubahan tindakan peserta didik dalam aktivitas itu sendiri. d) identitas, sebagai mana

menunjukkan individu tersebut berstatus masih pelajar maka agar lebih berhati-hati dalam bertindak e) pengendalian diri, mampu mengendalikan terhadap hal hal yang bersifat menurunkan pada proses belajar f) sifat dapat dipercaya, suatu aspek yang menunjukkan ketenangan dalam menghadapi suatu masalah, g) dan kehati-hatian dalam bertindak, aspek yang menunjukkan dalam mengambil suatu tindakan oleh peserta didik. Aspek *Self management* belajar memiliki berbagai macam rangkaian yang saling terhubung berfungsi untuk mengukur seberapa jauh rencana yang akan dilakukan yang berfungsi untuk mengembangkan peserta didik dalam menentukan tindakan. Menurut Ahmad Syafi'i dkk, Pada Jurnal Komunikasi Pendidikan, No 2, Vol 2, hal 118, Juli, tahun 2018 aspek-aspek *self management* belajar mencakup a) aspek kognitif, yaitu suatu aspek yang berkaitan dengan cara berpikir individu ketika berusaha mengontrol belajarnya, b) afektif, suatu yang berhubungan dengan sikap individu terhadap kesadaran yang dicapai melalui proses dari individu itu sendiri, dan c) aspek psikomotorik suatu aspek yang melingkupi pemikiran belajar individu terhadap kesehatannya individu.

Menurut Gie (dalam Wina Dhamayanti, dkk), pada jurnal Ilmu perspektif Pendidikan, vol 35, No 2, Hal, 151, oktober tahun 2021, aspek-aspek *self management* belajar meliputi a) pendorongan diri, suatu aktivitas yang dilakukan individu yang berguna untuk mendorong individu dalam mengembangkan proses belajar, b) penyusunan diri, suatu aspek yang dilakukan individu dalam menata kegiatan yang

efektif terhadap proses belajar dari individu tersebut, d) pengendalian diri, merupakan suatu aspek yang bertujuan untuk mengendalikan dari hal hal yang bersifat menurunkan individu terhadap proses belajarnya, dan e) pengembangan diri, sesuatu yang telah dicapai oleh individu dalam belajar, maka individu tersebut dapat mempertahankan untuk berkembang lebih baik lagi dari pemahaman sebelumnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self management* belajar pada individu mencakup, kesehatan (psikomotorik), pengendalian diri, pendorongan diri, aktivitas, keterampilan, pengembangan diri, penyusunan diri, afektif, identitas dan dapat dipercaya.

2.1.5 Strategi *Self management* Belajar

Perencanaan merupakan hal yang penting dalam belajar oleh karena itu harus memiliki strategi agar pembelajaran menjadi lebih terstruktur dan terorganisir. Menurut Rahmah dan latifah (2019:14) strategi *self management* belajar suatu rencana tentang cara-cara penerapan kemampuan untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi suatu kegiatan. Menurut Marlina (2018:40) strategi *self management* suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan peserta didik agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Sangat penting bagi guru dan peserta untuk memahami peran mereka, sehingga dalam strategi *self management* keterpaduan yang sesuai dan memiliki tujuan yang sama. Menurut Naway (2016:5) strategi *self management* belajar sebagai suatu proses untuk menentukan arah yang

dijalani oleh suatu individu maupun kelompok agar tujuannya tercapai.

Menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *self management* belajar adalah suatu rencana atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu ataupun kelompok dengan maksud untuk meningkatkan efisiensi dan efektifitas dalam belajar.

2.1.6 Definisi Konseling Individual Pendekatan *Behavior*

Setiap individu pasti memiliki cara yang berbeda dalam melakukan sesuatu, termasuk cara mereka belajar. Salah satu cara untuk membantu peserta didik dalam belajar agar lebih efektif adalah dengan konseling individu pendekatan *behavior*. Menurut Supriyanto (2016:7-8) konseling individual pendekatan *behavior* suatu proses pemberian bantuan melalui konseling dengan seorang konselor kepada individu yang sedang menghadapi suatu masalah disebut klien, menggunakan pendekatan yang berfokus pada perilaku untuk mencapai suatu tujuan, khususnya mengubah perilaku individu yang sedang mengalami suatu masalah. Dimana maksud dalam kutipan tersebut menjelaskan bahwa konseling individu pendekatan *behavior* merupakan kegiatan dimana konselor membimbing individu untuk mengarahkan, memandu, mengelola dan menyetir individu, dalam hal ini tujuan konselor adalah membantu peserta didik dalam penanganan masalah yang dialami peserta didik dalam proses belajarnya yang menjadi terhambat.

Menurut Suwanto pada Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Vol 1, No 1, Hal 2, Maret, Tahun 2016, konseling individu pendekatan *behavior* suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Dimana maksud kutipan di atas bahwa konseling individu pendekatan *behavior* merupakan suatu proses pemberian bantuan dengan cara memahami yang dirasakan oleh individu terhadap persoalan yang sedang dialami individu tersebut dengan cara menemui langsung dengan memberikan bantuan konseling dalam pemecahan masalahnya.

Selanjutnya menurut Haslindah dkk Jurnal Bimbingan Psikologi dan Konseling Vol 1, No 2, Hal, 82, September, Tahun 2021, konseling individu pendekatan *behavior* merupakan pendekatan yang menekankan pada perubahan tingkah laku manusia dan agar manusia tersebut bisa menemukan tingkah laku yang baru dan menghilangkan perilaku maladaptif. Dalam kutipan menurut ahli menunjukkan perilaku maladaptif yang artinya mengacu pada tindakan atau kebiasaan yang menyulitkan individu untuk beradaptasi atau mengatasi belajar dan lingkungan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individu pendekatan *behavior* merupakan suatu proses pendekatan konseling yang diberikan oleh seorang konselor kepada individu dengan melalui pendekatan memahami perilaku individu termasuk dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi

individu dalam mengambil keputusan arah kedepan dari individu dalam mengatasi situasi belajar tersebut.

2.1.7 Tujuan Konseling Individu Pendekatan *Behavior*

Seorang konselor dalam melaksanakan konseling tentunya memiliki tujuan yang ingin dicapai, ada beberapa tujuan konseling yang dikemukakan oleh para ahli. Menurut Supriyanto (2016:10) tujuan konseling individual pendekatan *behavior* secara umum adalah menghapus atau menghilangkan tingkah laku maladaptif untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan individu. Dimana maksud kutipan di atas tujuan konseling individu pendekatan *behavior* diartikan sebagai sarana penyaluran bantuan terhadap individu yang membutuhkan dan mengalami ketidaksesuaian dalam melakukan suatu tindakan, peran dari konseling individu pendekatan *behavior* adalah mempertahankan perubahan positif yang terjadi pada diri individu tersebut dalam jangka waktu tertentu.

Menurut Masdudi (2015:58) tujuan konseling *behavior* adalah untuk membantu klien memperbaiki pola perilaku salah suai, belajar tentang proses pembuatan keputusan dan mencegah timbulnya berbagai masalah. Dimana maksud dari kutipan tersebut mencakup berbagai rangkaian seperti perilaku, mengambil keputusan, mencari jalan keluar inti dari permasalahan dan pencapaian yang yang akan dituju oleh individu dalam proses belajarnya. Adapun menurut Andi Setiawan (2018:32) tujuan konseling diperlukan adanya suatu perubahan pikiran,

perasaan dan perilaku. Dimana maksud dalam kutipan tersebut menunjukkan proses konseling individu pendekatan *behavior* bertujuan untuk membawa perubahan positif dalam pikiran, perasaan, dan perilaku. Dengan memahami semua hal yang telah dilalui peserta didik dapat menjadi lebih fokus untuk mengambil tindakan yang tepat untuk perbaikan pada dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan tujuan konseling individu dengan pendekatan *behavior* menghilangkan perilaku kurang sesuai dan menggantinya dengan yang baru yaitu perilaku adaptif yang diinginkan individu, suatu perubahan yang dapat digunakan untuk mengubah berbagai jenis perilaku yang kurang sesuai pada belajar individu.

2.1.8 Teknik–teknik Dalam Konseling Individu Pendekatan *Behavior*

Dalam melaksanakan proses konseling individu pendekatan *behavior*, konselor menggunakan teknik yang sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh peserta didik atau konseli. Menurut Monica & Gani (dalam Mardhiyyah dan Indiriani) pada jurnal Fokus volume 1, No. 4, Juli tahun 2018. Teknik konseling *behavior* suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan. Menurut Masdudi (2015:59) dalam konseling individu pendekatan *behavior* menyangkut beberapa teknik meliputi a) menganalisis dan merumuskan masalah klien dalam bentuk unit tingkah

laku maladaptif itu timbul, mengamati dengan cara mencatat dari suatu aktivitas yang kurang efektif dan memperbaiki. b) merumuskan tujuan-tujuan khusus dalam rangka mengubah perilaku dengan menerapkan teknik yang tepat, peserta didik dapat mengendalikan dirinya dari aktivitas yang kurang efektif selanjutnya peserta didik memfokuskan yang telah dilakukan dalam belajar dan mempertahankannya.

Adapun menurut Andi Setiawan (2018:52) teknik konseling individu pendekatan *behavior* dapat diketahui memiliki banyak teknik yang digunakan dalam membantu mengubah perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Berikut teknik yang dapat dipakai dalam pendekatan *behavior* meliputi : a) Aversi, digunakan oleh individu untuk meningkatkan adanya kepekaan dari hal yang di sukai dan yang tidak disukai oleh individu. b) Modeling, merupakan suatu teknik dengan tujuan mengurangi perilaku tersebut sesuai dengan yang dibutuhkan. c) Penyetopan pikiran, merupakan pemikiran yang berasal dari diri sendiri yang bersifat mengancam dengan menggantinya dengan pikiran yang positif. d) Penguasaan diri, suatu teknik yang digunakan untuk mengendalikan diri dari suatu hal yang bersifat negatif. e) Desensitisasi sistematis, yaitu suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi rasa cemas dari individu dalam perubahan perilaku. f) Relaksasi, suatu teknik yang digunakan untuk membantu peserta didik rileks dalam menurunkan tingkat stres pada belajar. g) Esensitisasi terselubung, suatu teknik ketika konselor tidak dapat mengamati individu tersebut dengan melakukan membayangkan situasi yang dialami individu. h)

Realitas visual, suatu teknik yang digunakan individu dalam keadaan lingkungan. i) Pembanjiran vivo *explosure*, teknik yang membantu rasa cemas individu dalam belajar. j) Hirarki kecemasan, membantu individu dalam mengurangi rasa cemasnya terhadap situasi tertentu. k) Pengkondisian operan, suatu teknik yang memberikan pemahaman baik positif maupun negatif

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik konseling individu pendekatan *behavior* adalah suatu teknik konseling yang digunakan konselor dalam membantu individu dengan mempelajari perilaku dalam pemecahan masalah dengan berbagai macam teknik yang telah ditetapkan pada proses konseling.

2.2 Penelitian Terdahulu

Untuk mendukung dalam sebuah penelitian maka penulis mengajukan sebuah penelitian terdahulu yang telah dipublikasikan sebagai perbandingan dan inspirasi dalam menulis penelitian, berikut adalah penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu :

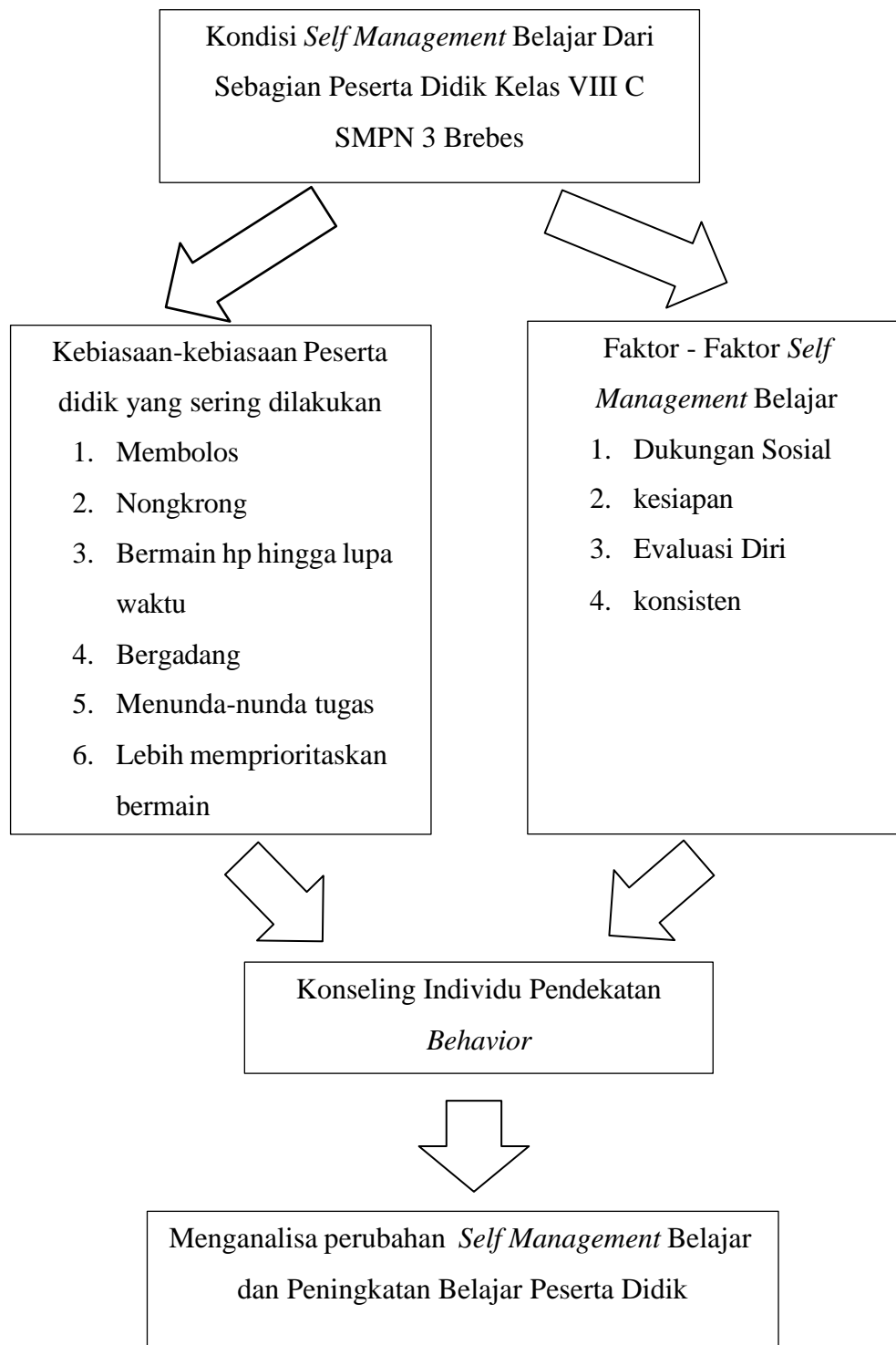
1. Penelitian yang dilakukan Febi Nura Wiantisa, pada Jurnal Prosiding yang berjudul “Konseling Individual Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa” Volume 1 Halaman 482-483 Tahun 2021. Hasil penelitian menyimpulkan, bahwa teknik *selfmanagement* dapat digunakan sebagai alternatif solusi guna meningkatkan tanggung jawab akademik, dan setiap siswa memiliki kesadaran diri untuk menumbuhkan dan meningkatkan sikap tanggung jawab akademik agar bisa menjalankan kewajiban sebagai seorangpelajar dengan semestinya.
2. Penelitian yang dilakukan Siska Novra Elvina, pada Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam yang berjudul “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif” Volume 3 Nomor 2 Halaman 127 Tahun 2019. melihat sejauh mana peran Konseling *Behavior* dengan teknik *self management* dapat merubah suatu individu (remaja) agar dapat menggunakan waktu dengan efektif dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari.

3. Penelitian yang dilakukan Zaky Hermawan, pada Jurnal Prosiding yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individual Teknik *Behavior Self-Management* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa” Volume 1 Halaman Tahun 2021. Hasil Penelitian menyimpulkan Penundaan pengerjaan dalam belajar yang sudah menjadi kebiasaan, menganggap sepele, sering kali siswa merasa sibuk dengan aktivitas yang tidak menguntungkan baginya, seperti bermain game, nongkrong, bermain sosial media sampe lupa waktu.
4. Penelitian yang dilakukan Beti Malia Rahma Hidayati pada Jurnal An-nafs yang berjudul “Efektifitas Pelatihan *Self Management* Sebagai Upaya Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas VII MTS Sunan Ampel Pare” Volume, 3 Nomor 1 Halaman 20 Tahun 2018. Hasil penelitian menyimpulkan upaya meningkatkan pencapaian hasil belajar, mengatur diri dalam belajar dan kesanggupan untuk mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi instrinsik, dan perilaku belajar aktif.
5. Penelitian yang dilakukan Wulan Saputri Anjani pada jurnal *Innovative Counseling* yang berjudul “Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa” Volume 4, Nomor, 1 Halaman 4 Tahun 2020. pelatihan manajemen diri dalam meningkatkan disiplin Pelatihan manajemen diri efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kedisiplinan dalam proses pembelajaran.

2.3 Kerangka Berpikir

Dalam sebuah penelitian peneliti memerlukan sebuah landasan yaitu kerangka pikir, kerangka pikir merupakan susunan untuk mempermudah dalam memahami sebuah penelitian meliputi teori fakta observasi serta kajian pustaka dalam sebuah penelitian.

Kebiasaan-kebiasaan belajar kurang efektif akan berpengaruh pada proses belajar individu. Jika hal ini dilakukan terus menerus oleh peserta didik sebagian kecil kelas VIII C maka akan berdampak kurang baik. Pada dasarnya peserta didik memiliki cara belajarnya mereka masing. Agar peserta didik lebih memahami tentang *self management* belajar yang efektif maka peserta didik perlu diberikan konseling individu melalui pendekatan *behavior* sebagai sarana untuk meningkatkan lagi dalam belajarnya, dengan konseling individu melalui pendekatan *behavior* peserta didik diharapkan memperoleh tingkah laku baru, menghapus tingkah laku yang dahulu yang kurang kondusif, dan mempertahankan tingkah laku baru yang efektif. Untuk mempermudah pembaca dalam memahami kerangka pikir, maka dibawah ini akan disediakan



2.3.1 Gambar Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Pendekatan Dan Desain Penelitian

3.1.1 Pendekatan Penelitian

Metode pendekatan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2017:9) berpendapat bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen). Dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data yang dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi

Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Disebut sebagai metode kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif. filsafat *postpositivisme* sering disebut juga sebagai paradigma *interpretif* dan *konstruktif*, yang memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang *holistik* (utuh), kompleks, dinamis, penuh makna, dan hubungan gejala yang bersifat *interaktif* (*reciprocal*). Dalam penelitian kualitatif instrumennya adalah orang atau *human instrument*, yaitu peneliti itu sendiri. Untuk dapat menjadi instrumen,

maka peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas sehingga mampu bertanya, menganalisis, memotret, dan mengontruksi situasi sosial yang diteliti menjadi lebih jelas dan bermakna (Sugiyono,2017:8).

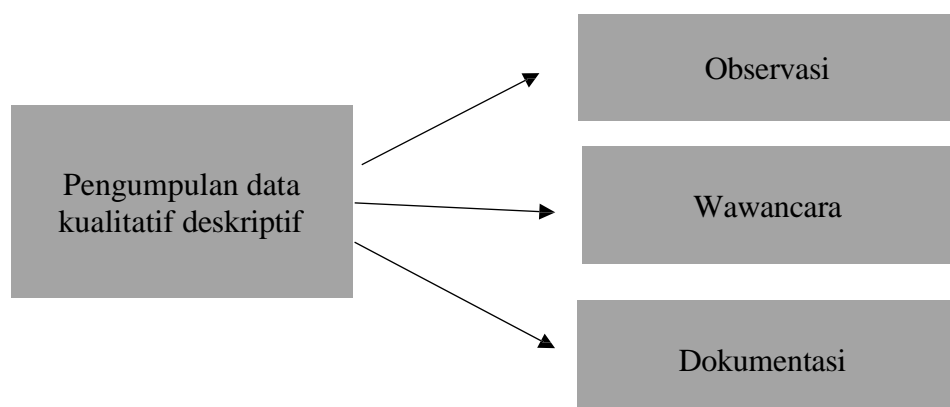
Prosedur dalam penulisan penelitian ini, penulis menggunakan penelitian kualitatif deskriptif yaitu dengan berupa data selengkap mungkin dari responden, yaitu masalah yang sedang terjadi di lapangan pada sebagian kecil (empat anak) dari kelas delapan C tersebut. Dimana sebagian anggota kelas tersebut kurang bisa mengatur *self management* waktu belajarnya. Dengan adanya penjelasan yang telah diuraikan diatas maka dalam penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang “Analisis Peningkatan *Self Management* Waktu Belajar Melalui Konseling Individu Dengan pendekatan *Behavior* pada Peserta Didik Kelas VIII C Di SMPN 3 Brebes Tahun Pelajaran 2023/2024.

3.1.2 Desain Penelitian kualitatif

Menurut Sugiyono (2017:13) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independen*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain”. Bentuk penelitian yang sesuai dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian survei (*Survey Studies*).

Berdasarkan pendapat menurut ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang menggunakan metode-metode yang berkaitan dengan menjelaskan suatu masalah dan menggambarkan suatu peristiwa yang terjadi dalam penelitian ini, mengkaji, menganalisis dan menyimpulkan fenomena dan peristiwa. Dengan melakukan penelitian deskriptif kualitatif ini dengan menggunakan bukti-bukti nyata dan benar-benar terjadi di lapangan dan penulis penelitian ini menjelaskan peristiwa yang sebenarnya terjadi tanpa melebih-lebihkan apa yang terjadi pada responden sebagai berikut tahapannya :

1. Mengumpulkan sebanyak mungkin data tiga peserta didik tentang bagaimana *self management* belajar peserta didik mengalami penurunan pada belajarnya di kelas kelas VIII C di SMPN 3 Brebes.
2. Melakukan observasi terkait penelitian yang akan diteliti dari tiga peserta didik di SMPN 3 Brebes
3. Melakukan wawancara dari berbagai pihak seperti dari peserta didik itu sendiri, guru bimbingan konseling, guru mata pelajaran dan orangtua dari peserta didik.



3.2 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini adalah segala urutan kegiatan dalam melakukan penelitian terhadap realita yang diteliti. Dalam penulisan proses penelitian ini ada beberapa tahapan penulisan yaitu;

3.2.1 Tahap Pendahuluan

- a) Dalam tahapan yang pertama yaitu dengan mengajukan judul sesuai apa yang akan diteliti.
- b) Melakukan komunikasi dengan dosen tentang penelitian yang akan diteliti dan mencari informasi lebih lanjut yang akan dijadikan responden.
- c) Melakukan bimbingan proposal skripsi kepada dosen pembimbing.
- d) Melakukan seminar proposal skripsi jika telah disetujui oleh kedua dosen pembimbing

3.2.2 Tahap Persiapan

- a) Selanjutnya adalah peneliti mempersiapkan pertanyaan wawancara kepada responden guru dan orangtua yang akan diteliti dengan didahului konsultasi ke dosen pembimbing.
- b) Menghubungi responden yang akan diteliti kapan dan dimana tempat dilakukan penelitian ini.
- c) Kemudian mengunjungi responden yang akan diteliti untuk mengetahui informasi lebih lanjut terkait responden yang akan diwawancarai.

- d) Menghubungi responden yang akan diteliti kapan dan dimana tempat dilakukan penelitian ini.

3.3 Sumber Data

Sumber data adalah suatu langkah atau tujuan utama untuk mendapatkan data, data yang ditetapkan untuk memenuhi standar data yang telah ditetapkan (Sugiyono,2017:224). Dalam penelitian ini yang penulis lakukan dengan menggunakan data primer, dimana data diambil langsung dari responden melalui, observasi, wawancara, dokumentasi terhadap peserta didik, orangtua peserta didik, orangtua dan guru BK, guru mapel dari peserta didik, sebagai penguat dalam proses penelitian, mengenai *self management* belajar pada peserta didik SMPN 3 Brebes.

3.4 Wujud Data

Wujud data yang dapat dituliskan dalam penelitian kualitatif ini yaitu berupa informasi tentang responden. Bentuk dari data ini dapat berupa informasi langsung dari sumber data responden terkait, maupun tulisan dan catatan yang tampak nyata dan faktual, dapat juga melalui pengamatan langsung oleh peneliti terhadap peristiwa yang terjadi di lapangan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode penulisan data merupakan suatu bentuk proses memperoleh data yang dilaksanakan oleh peneliti dalam metode-metode memperoleh data, dalam hal ini maka berikut urutannya.

3.5.1 Observasi

Observasi merupakan sebuah pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dalam pengumpulan data, dalam hal ini untuk melihat lebih dalam maka peneliti melakukan pencatatan untuk dijadikan sebagai objek yang akan diteliti tentang “Analisis Peningkatan *Self Management* Waktu Belajar Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan *Behavior* Pada Peserta Didik Kelas VIII C Di SMPN 3 Brebes Tahun Pelajaran 2023/2024”.

3.5.2 Wawancara

Menurut Esterberg (2017:231) berpendapat bahwa wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Untuk informasi lebih lanjut dan untuk menyempurnakan isi dalam penelitian ini, maka penulis melakukan wawancara kepada peserta didik, orangtua peserta didik, guru BK maupun guru pengajar di sekolah tersebut, serta mewawancarai responden yang akan diteliti.

3.5.3 Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2017:240) menyatakan bahwa dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*),

cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain.

Dokumentasi adalah alat bukti yang nyata dalam penelitian untuk menegaskan adanya penelitian, dan dokumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa foto-foto, dari kegiatan atau peristiwa yang terjadi dalam proses penelitian. Tujuan dari dokumentasi ini adalah untuk memastikan bahwa penelitian ini benar-benar terjadi dan dilakukan terhadap tiga dari peserta didik Kelas VIII C.

3.6 Teknik Analisis Data

Menurut sugiyono (2017:244) menyatakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

3.6.1 Reduksi Data

Menurut Sugiyono (2016:247) menyatakan bahwa reduksi data adalah, data yang diperoleh dari lapangan jumlah yang cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci, semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti

merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, di cari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

3.6.2 Penyajian Data

Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif (Sugiyono, 2016:249).

3.6.3 *Conclusion Drawing/ Verification* (Penarikan Kesimpulan)

Menurut Sugiyono (2019:252) penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak di temukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

3.7 Teknik Penyajian Hasil Analisis

Dalam penelitian ini teknik penyajian hasil analisis dengan menggunakan NVivo. NVivo adalah sebuah program komputer untuk analisis data kualitatif yang memungkinkan seseorang untuk meng-*import* dan

mengkode data tekstual, mengedit teks, mengambil, meninjau, dan mengkode ulang data yang telah dikodekan, mencari kombinasi kata-kata dalam teks atau pola dalam pengodean, dan *import* atau *export* data dari atau ke perangkat lunak analisis kualitatif lainnya (Yuliansyah dkk (2015:2). Penggunaan seperti NVivo adalah kemampuan untuk membentuk cara melihat data (dari statis ke dinamis) dengan membuat hubungan antara kategori yang lebih terlihat dalam format teks *hyperlink* kategori ke dokumen lain (Yuliansyah, ,2015:2).

