



KONSELING *BEHAVIORISME* DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI MALAS BELAJAR SISWA MA UNGGULAN AMANATUL UMMAH MAJALENGKA

**Rina Kurnia¹, Wiwin Widiyanti², Millenia Jasica Sari³,
Siti Nuryani Wahidah⁴, Bahtiar Ali Ramadhan⁵**

^{1,2,3,4,5} Bimbingan Konseling Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon
e-mail: rina_kurnia@syekhnurjati.ac.id

Abstrak

Setiap peserta didik pernah mengalami rasa malas dalam belajar. Hal ini tentu dikarenakan oleh beberapa faktor yang melatarbelakanginya. Namun, jika malas belajar terus menerus ada dalam diri peserta didik maka akan hal tersebut akan mengganggu perkembangan hidup untuk masa depannya. Tujuan penelitian ini untuk mengatasi malas belajar peserta didik di MA Ammanatul Ummah Leuwimunding-Majalengka dengan melakukan kegiatan konseling behaviorisme dengan teknik self management. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi kepada pihak-pihak terkait sebagai informan. Hasil dari konseling yang dilakukan memberikan dampak yang baik. Hal ini terlihat dari kesadaran dan perubahan tingkah laku peserta didik. Peserta didik yang dulunya malas belajar secara perlahan mampu mengelola diri berdasarkan potensi dan kelemahannya. Siswa terutama berusaha memprioritaskan pendidikannya guna meraih masa depan yang cerah baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang sekitarnya.

Kata kunci: malas belajar, konseling behaviorisme, teknik self management

Abstract

Every student has experienced a sense of laziness in learning. This is certainly due to several underlying factors. However, if students keep being lazy to learn, it will interfere their growth in the future. The purpose of this study was to overcome the laziness to learn of students at MA Ammanatul Ummah Leuwimunding-Majalengka by conducting behaviourism counselling activities with self-management techniques. This study used descriptive qualitative research. The data collection was carried out through observations, interviews and documentation techniques towards related parties as informants. The result of the counselling done shows a good impact. This can be seen from students' awareness and changes in the behaviours who were once lazy to learn. Students who were lazy once are can gradually manage themselves based on their potential and weaknesses. slowly and are able to manage themselves based on their potential and weaknesses. Students especially try to prioritize their education in order to achieve a bright future, both for themselves and for those around them.

Keywords: laziness to study, behaviourism counselling, self-management techniques

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna daripada makhluk yang lainnya. Sebagaimana yang tersurat dalam Qs. At-Tin ayat 4 berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

yang artinya *“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”* Dari ayat tersebut dipahami bahwa dari sekian banyak ciptaan Allah SWT, hanya manusia makhluk paling sempurna. Ketika malaikat, Allah SWT ciptakan dengan dianugrahi akal tanpa nafsu, sedangkan hewan diciptakan Allah SWT dengan nafsu tanpa akal. Justru manusia menjadi makhluk ciptaan yang sempurna karena dianugrahi akal dan nafsu.

Ketika manusia mampu mengoptimalkan fungsi akal dan nafsunya, ia bisa menjadi pemimpin di muka bumi ini. Hal ini selaras dengan Qs. Al-Baqarah ayat 30 yang berbunyi :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“(Ingat) ketika Tuhanmu berkata kepada malaikat, ‘Aku ingin menjadikan khalifah di bumi.’ Mereka bertanya, ‘Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana? Padahal, kami bertasbih memuji dan menyucikan nama-Mu.’ Dia berkata, ‘Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kalian ketahui,”

Dengan demikian, manusia mempunyai peran penting di muka bumi. Untuk menjalankan tugasnya, manusia dibekali dengan segala potensi yang melekat pada dirinya maupun lingkungan yang mempengaruhinya untuk berkembang secara optimal. Oleh karena itu, manusia

membutuhkan bimbingan dan arahan yang tepat terutama peserta didik yang sedang bersekolah.

Sekolah merupakan wadah yang tepat untuk memberikan arahan, bimbingan, pembelajaran, dan penginternalisasian nilai moral bagi peserta didiknya. Melalui proses pembelajaran, peserta didik difasilitasi untuk mengembangkan potensi secara optimal dan merubah perilaku menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan belajar pun, diharapkan peserta didik memiliki keterampilan dan mampu berpikir kreatif sebagai bekal dalam meniti karir di masa depan.

Suryosubroto (Afandi, M., Chamalah, E., Wardani, O. P., & Gunarto, H. (2013) mengemukakan untuk mencapai tujuan pembelajaran diperlukan interaksi antara komponen inti yaitu guru dan peserta didik. Proses belajar mengajar dapat terlaksana apabila kedua komponen tersebut ada dan saling menempati ruang sebagai bentuk kesiapan untuk memberi dan menerima ilmu. Jika salah satu komponen belum atau tidak siap memberi maupun menerima ilmu, maka proses belajar tidak akan berlangsung secara optimal. Dengan demikian, partisipasi dan kesiapan komponen inti dalam proses kegiatan belajar mengajar sangatlah penting. Namun pada kenyataannya, terdapat beberapa permasalahan di sekolah, salah satunya yang dialami peserta didik yaitu malas belajar.

Dalam dunia pendidikan, rasa malas selalu dikaitkan dengan belajar. Masalah malas belajar tidak hanya dikeluhkan oleh guru tetapi orang tua. Malas belajar merupakan suatu kondisi psikologis yang memperlihatkan keengganan untuk belajar baik yang disebabkan oleh faktor internal

maupun eksternal peserta didik. Peserta didik yang malas belajar, tidak siap untuk melakukan pembelajaran dengan baik di dalam maupun di luar sekolah.

Penyebab secara internal, peserta didik belum mampu mengatur waktu hidupnya dalam aktivitas sehari-hari dengan baik yang menyebabkan peserta didik merasa bosan dan kurang tertarik atau kurangnya adanya motivasi (Fitri, Ifdil, & Neviyarni, 2016), serta kurangnya perasaan dan perhatian Hts, K. P. (2017). Motivasi ini kemungkinan belum tumbuh dikarenakan peserta didik belum mengetahui manfaat dari belajar atau belum ada sesuatu yang ingin dicapainya. Selain itu kelelahan dalam beraktivitas dapat berakibat menurunnya kekuatan fisik dan melemahnya kondisi psikis.

Sebagai contoh, terlalu lama bermain atau terlalu banyak membantu pekerjaan orangtua di rumah, merupakan faktor penyebab menurunnya kekuatan fisik pada anak. Selain itu, Rahayu, dkk (2017) menambahkan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perbedaan prestasi antar peserta didik adalah regulasi diri. Peserta didik yang belum memiliki regulasi diri tidak mampu mengatur dirinya sendiri, kurang motivasi dan perilaku yang pasif.

Sedangkan penyebab malas belajar secara eksternal, diantaranya pengaruh lingkungan sekitar baik dari keluarga, teman sebaya, lingkungan, maupun masyarakat (Warif, M. (2019). Lingkungan teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan kepribadian bagi peserta didik di tingkat SMA/SMK/MA yang secara usia berada pada fase remaja. Aspek kepribadian remaja yang berkembang secara menonjol dalam pengalamannya bergaul dengan

teman sebaya yaitu *social cognition* dan konformitas (Yusuf & Nurihsan, 2016; Diananda, 2019). Beranjak remaja, mereka mulai mencari dan menemukan jati diri serta sedikit demi sedikit melepaskan diri dari ikatan orang tua (Saputro, B. M., & Soeharto, 2012).

Proses memisahkan diri dari orang tua diikuti dengan proses untuk mencari dan bergabung dengan teman-teman sebaya karena adanya kesamaan dalam minat, nilai-nilai, pendapat, dan sifat-sifat kepribadian (Yusuf & Nurihsan, 2016). Selanjutnya, Yusuf & Nurihsan (2016) mengemukakan peranan kelompok teman sebaya bagi remaja adalah memberikan kesempatan untuk belajar tentang cara berinteraksi dengan dengan orang lain, mengontrol tingkah laku sosial, mengembangkan keterampilan dan minat yang relevan dengan usianya, serta saling bertukar perasaan dan masalah. Menurut hasil penelitian Saputro, S. T., & Pardiman, P. (2012) menyatakan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar. Selain berpengaruh positif, teman sebaya juga berpengaruh negatif. Di dalam kelompoknya, mereka berusaha untuk dapat diterima dan beradaptasi dengan norma dan iklim atau konform kelompoknya yang cenderung untuk berperilaku nakal (Mönks dkk, 2002).

Berdasarkan observasi awal dan hasil wawancara dengan guru BK di MA Ammanatul Ummah Majalengka, peserta didik yang malas belajar menunjukkan sikap sering terlambat masuk sekolah, mengantuk ketika pembelajaran berlangsung atau ngobrol dengan teman, membuat kegaduhan sehingga suasana kelas tidak kondusif untuk belajar, keluar

masuk kelas ketika pembelajaran berlangsung, jarang mengerjakan tugas sehingga sering menyalin hasil tugas temannya, tidak mempersiapkan diri ketika menghadapi ujian sekolah sehingga prestasi yang dicapainya rendah. Perilaku-perilaku tersebut sangat meresahkan bagi ketercapaian tujuan pembelajaran, tidak hanya dari perolehan ilmu pengetahuan tetapi degradasi sikap dan keterampilan pula. Jika kondisi tersebut terus berlangsung maka peserta didik akan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan diri dan mencapai prestasi yang gemilang. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memulihkan semangat belajarnya, salah satunya dengan konseling *behaviorisme* dengan teknik *self management*.

Konseling *behaviorisme* teknik *self management* merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh konselor dengan mengubah perilaku yang nampak sebagai hasil manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar agar peserta didik mampu mengelola diri didasarkan pada potensi dan kelemahan dalam dirinya (Aini, N. (2019). Menurut Cormier & Nurius (Aini, 2019), teknik *self management* terdiri dari 4 strategi, yaitu (1) pemantauan diri (*self monitoring*), peserta didik berusaha mengamati diri dan mencatat sendiri tingkah laku (pikiran, perasaan, dan tindakan) yang akan diubah; (2) *stimulus control*, merancang kegiatan/program untuk menambah atau mengurangi perilaku; (3) *self reward*, memberikan hadiah kepada diri setelah tercapainya tujuan yang diinginkan; dan (4) *self as model*, menjadikan diri sendiri sebagai model dan melihat diri sendiri dalam menampilkan tujuan perilaku yang diubah. Dengan demikian, strategi-strategi yang

terdapat dalam teknik *self management* dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi diri sendiri untuk meningkatkan semangat belajar sebagai manifestasi perubahan perilaku dari yang sebelumnya (malas belajar).

Pelaksanaan konseling *behaviorisme* teknik *self management* diharapkan dapat membantu peserta didik agar mampu menjadi individu yang *the skilled person* yang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk hidup secara efektif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini untuk mengatasi masalah belajar salah satu peserta didik di MA Ammanatul Ummah menggunakan konseling *behaviorisme* dengan teknik *self management*.

METODE PENELITIAN

Kualitatif deskriptif dipilih sebagai metode penelitian dalam mengatasi malas belajar melalui konseling *behaviorisme* dengan teknik *self management*. Creswell (2008) mengungkapkan bahwa metode penelitian kualitatif sebagai suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral (Raco, J. R., 2010).

Penelitian kualitatif sangat dipengaruhi oleh pandangan, pemikiran, dan pengetahuan peneliti karena data tersebut ditrepretasikan oleh peneliti (Mulyani, D., 2004). Deskriptif kualitatif adalah istilah yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk suatu kajian yang bersifat deskriptif (Yuliani, W. 2018). Hasil penelitian berupa deskripsi dalam bentuk kata-kata yang diperoleh dari pengumpulan data dengan pendekatan kualitatif.

Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara *purposive sampling*. Alasannya menggunakan teknik tersebut adalah tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti (tidak semua peserta didik malas dalam belajar). Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik kelas X IPS MA Ammanatul Ummah Leuwimunding, yang berinisial MS. Ia memiliki kebiasaan malas belajar di sekolah dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Ia sering terlambat masuk sekolah.
2. Ia sering mengantuk ketika pembelajaran di kelas.
3. Ia jarang mengerjakan tugas, sehingga sering menyalin hasil tugas temannya.
4. Ia ketika pembelajaran berlangsung sering keluar kelas.
5. Ia tidak mempersiapkan diri ketika menghadapi ujian sekolah.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi langsung dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai kondisi sebenarnya yang dialami oleh subjek sehingga informasi tersebut digunakan sebagai data untuk mengkaji masalah dan pelaksanaan *treatmen* yang tepat. Wawancara dilakukan terhadap guru BK dan wali kelas untuk berkomunikasi secara terbuka mengenai keadaan subjek ketika pembelajaran berlangsung. Wawancara pun dilakukan terhadap subjek untuk membina hubungan terapeutik dan pelaksanaan *treatmen* melalui konseling *behaviorisme* dengan teknik *self management*. Sedangkan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan bukti-bukti dan keterangan terkait subjek penelitian.

Treatmen dilakukan sebanyak 4 sesi yang disesuaikan dengan langkah-langkah teknik *self management*. Sesi pertama digunakan untuk membina hubungan terapeutik dan *self monitoring* dengan menuliskan kegiatan-kegiatan yang sering dilakukan oleh subjek setiap harinya. Sesi kedua, subjek merancang kegiatan/program untuk mengurangi perilaku yang membuat dia malas belajar dan menambah perilaku yang membuat dia semangat belajar. Selama waktu antara sesi kedua dan ketiga, subjek melakukan kegiatan-kegiatan yang sudah direncanakan pada sesi kedua. Sesi ketiga, dilakukan refleksi dan pemberian *self reward* atas ketercapaian program-program yang sudah ditentukan. Selanjutnya, terakhir konselor memberikan penguatan dengan *self as model*, bahwa malas belajar dapat dihilangkan dengan menyusun kegiatan-kegiatan yang terstruktur dan bermanfaat untuk meningkatkan semangat belajarnya.

Kemudian, terdapat tiga tahapan dalam teknik analisis data, yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Data-data tersebut dihasilkan dari proses observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, penyajian data merupakan proses pemaparan data dalam bentuk naratif mengenai pelaksanaan layanan konseling konseling *behaviorisme* teknik *self management* pada seorang peserta didik kelas X IPS MA Ammanatul Ummah Leuwimunding, yang berinisial MS. Terakhir, verifikasi data dengan menarik kesimpulan dalam bentuk pernyataan yang mudah dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan *Behaviorisme*

Pada dasarnya, pendekatan *behaviorisme* mencoba untuk mempelajari, mengamati, dan meneliti perilaku manusia sebagai bentukan dari lingkungan. Skinner meyakini bahwa perilaku yang dimiliki manusia adalah sebagai hasil dari pengkondisian lingkungan di mana manusia itu berada (Umaimah, R., 2017). Pendekatan *behaviorisme* melakukan segala sesuatunya dengan rapi, sistematis, dan terstruktur. Hal ini berpengaruh pada kegiatan konseling yang dilakukan. Cara-cara ini mengarahkan pada suatu bentuk layanan yang langsung (*direct*) dan bersifat *top down* (Hartono. & Boy, S., 2015).

Aliran behavioristik selalu mencoba untuk mengubah perilaku manusia yang beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan dan dihadapi akan dapat dihilangkan (*extinction*). Dengan demikian, perilaku peserta didik yang malas belajar termasuk perilaku menyimpang dan tidak diinginkan dapat dihilangkan dengan cara mengajarkan perilaku baru.

Dalam penelitian ini, peneliti bermain peran sebagai konselor guna membantu permasalahan malas belajar siswa kelas X IPS MA Unggulan Ammanatul Ummah Majalengka dengan melakukan konseling individual melalui pendekatan *behaviorisme* teknik *self management*.

Peserta didik MS memiliki kebiasaan terlambat masuk sekolah, karena ia harus menunggu ibunya menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dulu karena tidak adanya angkutan umum dari arah rumahnya, MS sering mengantuk pada saat pembelajaran karena kebiasaannya yang sering begadang

(bermain *game online*, main atau nongkrong bersama teman-temannya), jarang mempersiapkan diri atau belajar sebelum ujian sekolah, sering salah membawa buku pelajaran karena lupa menulis jadwal pelajaran sehingga tidak mempunyai jadwal pelajaran, tidak mengerjakan PR dengan hasil sendiri karena kurang memahami materi pelajaran sehingga menyalin atau menyontek hasil teman. MS lebih sering bermain dari pada belajar, terlebih juga saat pembelajaran berlangsung MS merasa kurang paham apa yang disampaikan oleh guru. Hal ini selaras dengan yang diungkapkan oleh Maulidia (2009) bahwa setidaknya terdapat dua faktor yang menyebabkan malas belajar yaitu dari dalam diri (*internal*) yang disebabkan karena tidak adanya motivasi diri dan luar diri (*eksternal*) peserta didik seperti lingkungan yang kurang kondusif.

Dilihat dari beberapa sikap MS yang malas belajar berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu:

1. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri MS meliputi: faktor-faktor fisiologis dan psikologis.
2. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri MS meliputi: faktor-faktor sosial dan non sosial.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi belajar MS sering merasa mengantuk ketika pembelajaran karena kurangnya istirahat atau tidur pada malam hari yang dapat membuat MS kurang fokus memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran. Sedangkan faktor psikologis yang mempengaruhi belajar MS kurang adanya minat yang mendorong ia untuk mempelajari sesuatu untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, serta kurang adanya motivasi belajar yang akan menentukan

hasil belajar yang dicapainya. Bahkan jika dua teman sebaya memperlihatkan perilaku belajar yang sama, mereka belum tentu dapat memiliki motivasi belajar yang sama dalam pencapaian belajar yang mereka inginkan. Menurut Maslow (Khodijah, 2016) Motivasi belajar adalah sebagai berikut:

1. adanya kebutuhan biologis;
2. adanya kebutuhan akan rasa aman;
3. adanya kebutuhan akan pengakuan dan kasih sayang;
4. adanya kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan;
5. adanya kebutuhan untuk aktualisasi diri.

Faktor yang mempengaruhi MS malas belajar juga berkaitan dengan emosi. Emosi sendiri merupakan suatu perasaan keadaan seperti perasaan marah, kesal, sedih, bosan, dan lainnya terhadap sesuatu.

Orang tua sangat berperan penting dalam keberhasilan belajar siswa. Banyak hal yang bisa membuat anak tidak malas belajar yang bisa dilakukan orang tua seperti sering berkomunikasi menanyakan pembelajaran anak, memberikan fasilitas belajar yang cukup, serta perhatian dan motivasi kepada anak, karena hal tersebut bisa mempengaruhi perkembangan belajarnya. Hal ini diperkuat juga oleh hasil penelitian Astuti, dkk (2013) menyatakan bahwa peran orang tua di rumah dapat meningkatkan hasil belajar.

Selain itu, guru juga mempunyai peran penting setelah orang tua. Guru yang mempunyai skill yang kreatif dan motivator bisa membuat suasana belajar di kelas menjadi asyik dan menyenangkan, serta keterampilan komunikasi dengan peserta didik juga perlu diperhatikan agar peserta didik merasa terayomi ketika belajar

mengajar berlangsung. Oleh karena itu, peran guru sebagai motivator di sekolah sangat diperlukan karena motivasi berfungsi untuk mendorong peserta didik untuk berbuat, menentukan arah perbuatan, menyeleksi perbuatan, serta sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi (Manizar, 2015).

Selain itu, faktor non sosial yang mempengaruhi belajar peserta didik bisa dilihat dari waktu, tempat, keadaan suhu udara, cuaca dan perlengkapan belajar yang memadai juga mempengaruhi proses dan hasil belajar peserta didik.

Teknik *self management*

Menurut Suwanto (2016) Pendekatan konseling *behaviorisme* merupakan pembentukan perilaku dari pengalamannya ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya yang kemudian menjadi kepribadian seseorang. Sehingga dalam belajar juga sapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan suasana dan kondisi belajar.

Dalam konseling ini, peneliti menggunakan teknik *self management* yang mengacu pada harapan agar MS (klien) dapat lebih aktif dalam proses terapi. Cormier & Cormier (2009) menyatakan bahwa keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku yang akan dibentuk. Ada beberapa langkah untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

1. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
2. Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan spesifik.

3. Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
4. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
5. Konseli belajar teknik *self-reinforment*.
6. Konselor bertindak sebagai mentor.

Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Adapun langkah-langkah teknik *self management* yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut.

1. Pemantauan diri (*self monitoring*), MS merefleksikan kegiatan sehari-harinya dengan mengamati diri terhadap aktivitas apa saja yang dilakukannya selama ini.
2. *Stimulus control*, merancang kegiatan/program untuk menambah atau mengurangi perilaku; MS sepekat dengan konselor untuk mengatur waktu seperti mencatat jadwal pelajaran agar MS tidak salah membawa buku ke sekolah, mencatat kegiatan di luar sekolah agar MS punya waktu luang untuk mencatat pelajaran yang tertinggal dan mempelajari pelajaran tersebut, serta mengurangi waktu bermain, juga MS menuliskan impian atau cita-citanya untuk menjadi target ke depan agar MS berani mengungkapkan apa yang sebenarnya ia mau.
3. *Self reward*, memberikan hadiah kepada diri setelah tercapainya tujuan yang diinginkan; konselor mengarahkan dan memberi saran untuk selalu berterima kasih pada diri sendiri ketika diri sendiri sudah berhasil menyelesaikan suatu pekerjaan untuk mengapresiasi diri seperti, membolehkan diri bermain

ketika sudah mengerjakan PR, jajan-jajanan yang diinginkan setelah membantu pekerjaan ibu di rumah, dan lain-lain.

4. *Self as model*, konselor memberikan pemahaman pada MS bahwa belajar itu seperti makan sebagai kebutuhan pokok sehari-hari. Maka MS menjadikan dirinya sebagai manusia yang butuh belajar setiap hari untuk asupan ilmu pengetahuan dan wawasan yang akan menjadi bekal di kemudian hari. Jadi MS menjadikan diri sendiri sebagai model dan melihat diri sendiri dalam menampilkan tujuan perilaku yang diubah dari siswa yang malas belajar menjadi siswa yang rajin belajar baik di sekolah maupun di rumah.

Setelah melakukan penelitian, pengumpulan data, dan kegiatan konseling, MS sudah mulai terlihat ada perubahan sedikit demi sedikit dalam dirinya. Pemberian konseling dengan teknik *self management* dapat mengubah perilaku malas menjadi semangat karena dalam proses konselingnya, MS menuliskan kegiatan yang perlu dihilangkan dan yang perlu dilakukan (*stimulus control*) sebagai proses dari mengatur diri dan *self reward* sebagai pemberian penghargaan bagi diri telah mampu mencapai tujuan yang diharapkan.

Hal itu terlihat pada MS yang sudah mau menulis jadwal pelajaran, mencatat materi pelajaran yang belum lengkap, mulai mau bertanya pada teman sekelasnya ketika kurang memahami suatu pelajaran, menyadari dan mulai membantu pekerjaan ibu di rumah agar tidak kesiangan terlambat sekolah, mengurangi keluar masuk atau izin ketika jam pelajaran berlangsung. Selain itu, MS juga mulai berani menuliskan cita-

citanya sehingga ia mempunyai jadwal kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Ketika MS berhasil menyelesaikan sesuatu, ia belajar memberi *reward* pada dirinya dengan hal-hal sederhana, seperti memasak nasi goreng sendiri untuk makannya, dan lain-lain. Dalam hal ini MS tetap menyempatkan waktu bermain dengan temannya namun ia sekarang lebih tahu waktu dan berusaha untuk komitmen pada apa yang telah dituliskan atau disepakatinya.

Setelah dilakukan *treatmen*, MS sudah melakukan perubahan secara perlahan dari sikap sebelumnya yang malas belajar menjadi berusaha belajar memulai dan memperbaiki perilaku dan sikapnya yang menunjang dalam proses dan hasil dari belajarnya. MS mampu mengatur waktunya dalam kegiatan sehari-hari. MS lebih rajin sekolah dan tidak sering terlambat, mau bertanya pelajaran yang tidak dipahami pada temannya, mau meminjam buku pelajaran teman dan mencatat pelajaran yang tertinggal, MS tidak lagi keluar masuk ketika ada pembelajaran di kelas, mau membantu pekerjaan ibunya di rumah sebelum pergi sekolah, mempunyai jadwal pelajaran dan mempunyai jadwal kegiatan setiap hari, menyusun strategi dalam mewujudkan impian atau cita-cita yang ia harapkan. MS tahu apa yang dirinya mau dan mau memulai untuk melakukannya. Seperti yang tersurat dalam Qs. Al-Asr yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ

“Demi masa”,

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

“Sungguh, manusia berada dalam kerugian”,

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ
وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran”.

Dari ayat di atas mengandung makna bahwa manusia berada dalam kerugian ketika waktu yang ia punya tidak digunakan untuk mengerjakan kebajikan. Maka manusia akan beruntung ketika menggunakan waktu yang ia punya dengan mengerjakan kebajikan. Ini berlaku untuk semua manusia. Dalam hal ini konselor bisa sebagai orang yang menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran, namun ini juga berlaku untuk semua orang. Oleh karena itu, sebagai manusia harus saling menasihati dan membantu satu sama lain, seperti yang tersurat pada Qs. An-Nisa ayat 3, yaitu:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ - ٢

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya.

SIMPULAN

Malas belajar merupakan masalah yang sering dialami oleh pelajar. Masalah ini harus dipahami secara menyeluruh terutama faktor-faktor penyebabnya. Malas belajar tidak bisa dibiarkan karena memiliki dampak serius. Dengan demikian, penelitian ini mengkaji tentang faktor-faktor penyebab malas belajar yang terjadi pada salah satu peserta didik kelas X IPS di MA Ammanatul Ummah selanjutnya dilakukan konseling *behaviorisme* dengan

teknik *self management* untuk mengatasi malas belajar yang dialaminya serta dilihat perubahan-perubahan perilaku yang nampak setelah dilakukan treatment.

Konseling *behaviorisme* dengan teknik *self management* memberikan arah dan nasehat agar peserta didik dapat mengelola diri didasarkan pada potensi dan kelemahan dalam dirinya. Adapun faktor-faktor penyebab malas belajar yang dialami yang bersangkutan yaitu, yaitu faktor internal (fisiologis seperti sering mengantuk karena tidur terlalu malam untuk bermain game online dan secara psikologis seperti emosi yang kurang stabil) dan faktor eksternal (sosial: kurang perhatian dari orang tua dan non sosial: faktor ekonomi).

Hasil konseling *behaviorisme* dengan teknik *self management* untuk mengatasi malas belajar yang dialami ditunjukkan oleh perubahan sikap seperti kesadaran dan perubahan tingkah laku peserta didik yang malas belajar secara perlahan mampu mengelola diri berdasarkan potensi dan kelemahannya dalam kegiatan sehari-hari terutama berusaha memprioritaskan pendidikannya guna meraih masa depan yang cerah di kemudian hari baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang sekitarnya.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yaitu penelitian yang berhubungan dengan pengaruh teman sebaya sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi peserta didik dalam mereduksi malas belajar peserta didik. Karena dalam penelitian ini lebih memfokuskan kepada mengatasi malas belajar yang disebabkan oleh faktor internal peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Chamalah, E., Wardani, O. P., & Gunarto, H. (2013). Model dan metode pembelajaran. Semarang: Unissula.
- Aini, N. (2019). Mengatasi keengganan bersekolah melalui layanan konseling behavioristik dengan teknik self management pada siswa sman 3 pati tahun ajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, UMK).
- Astuti, D., Rivaie, W., & Ibrahim, Y. (2013). Analisis Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(6).
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. (2009). *Interviewing strategies for helpers*. 7 ed Monterey, California: Brook/Code Publishing Company.
- Creswell, J. W. (2008). *Educational Research, planning, conducting, and evaluating qualitative dan quantitative approaches*. London: Sage Publications.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fitri, E., Ihdil, I., & Neviyarni, S. (2016). Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan metode blended learning untuk meningkatkan motivasi belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 84-

- 92.Hartono. & Boy, S. (2015). Psikologi Konseling. Jakarta: Prebadamedia Group.
- Hts, K. P. (2017). Peran Konselor dalam Membantu Pengentasan Malas Belajar Siswa. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 2(2).
- Khodijah, N. (2016). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Manizar, E. (2015). Peran guru sebagai motivator dalam belajar. Tadrib, 1(2), 204-222.
- Maulidia, R. (2009). Problem Malas Belajar pada Remaja (Sebuah Analisis Psikologis). At-Ta'dib, 4(2).
- Mulyuna, D. (2004). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Raco, J. R. (2010). Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya. Jakarta: Grasindo.
- Mönks, F.J., Knoers, A.M.P, dan Haditono, S.R. (2002). Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rahayu, R., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X. ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), 5(5).
- Saputro, S. T., & Pardiman, P. (2012). Pengaruh disiplin belajar dan lingkungan teman sebaya terhadap prestasi belajar mahasiswa program studi pendidikan akuntansi angkatan 2009 fakultas ekonomi universitas negeri yogyakarta. Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia, 10(1).
- Saputro, B. M., & Soeharto, T. N. E. D. (2012). Hubungan antara konformitas terhadap teman sebaya dengan kecenderungan kenakalan pada remaja. Insight, 10(1), 1-15.
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 1(1), 1-5.
- Umaimah, R. (2017). Konsep Skinner Tentang Pembentukan Perilaku Pada Pendidikan Anak Usia Dini (Studi terhadap TK Al Tarmasi Pacitan). Transformasi: Jurnal Studi Agama Islam, 10(1), 154-176.
- Warif, M. (2019). Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar. TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 4(01), 38-55.
- Yuliyani, W. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. Quanta, 2 (2), 83-91.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J.N. (2016). Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.