

**EFEKTIVITAS *TEKNIK SHAPING* DENGAN KONSELING
KELOMPOK BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
(CBT) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEMBOLOS
SISWA SMA NEGERI 1 BAURENO**



Skripsi

Disusun guna sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

Mamlu'atuzzahro

3320200350

UNUGIRI

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2024

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek *plagiarisme* dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim *plagiarisme*

Bojonegoro, 20 Juli 2024



HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Mamlu'atuzzahro
NIM : 3320200350
Judul : Efektivitas Teknik *Shaping* Dengan Konseling Kelompok
Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menurunkan
Perilaku Membolos Siswa SMA Negeri 1 Baureno.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 26 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.
NIDN : 0710068404

Pembimbing II

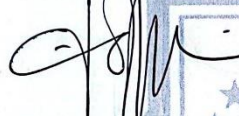


Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Mamlu'atuzzahro
Nim : 3320200350
Judul : Efektivitas Teknik *Shaping* Dengan Konseling
Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)
Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Siswa SMA
Negeri 1 Baureno

Penguji I




Yanuari Srienturi, M.Pd
NIDN : 0717019401

Penguji III



Dr. Yunita Dwi S, S.Psi, M.Pd
NIDN : 0710068404

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., MM
NIDN : 0709097805

Penguji IV



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Vestri Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0721059101

Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling



Vestri Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO

رضا الناس غاية لا تدرك ورضا الله غاية لا تترك ، فاترك ما لا يدرك ، وأدرك ما لا يترك

“ Mengumpulkan seluruh hati manusia adalah hal yang mustahil, dan mencari Ridho-nya Allah adalah hal yang tidak bisa kita tinggalkan, maka dari itu tinggalkan hal yang tidak bisa kita capai dan kejarlah hal yang tidak bisa kita tinggalkan ”

(Imam Ibnul Qayyim Al-Jauzi)

PERSEMBAHAN

“ Hidup adalah rangkaian proses dan tidak semua orang mampu melewati dan menikmati proses hidupnya, banyak yang ingin cepat sampai, padahal baru saja memulai, banyak yang berhenti ditengah jalan, padahal hampir sampai pada puncak pencapaian”. Bismillahirrahmanirrahim pada kesempatan kali ini skripsi ini saya persembahkan untuk Allah SWT yang telah memberikan kemudahan serta pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sempurna. Dan untuk kedua orang tua saya yang sangat berjasa dalam hidup saya, Bapak Sutikno dan Ibu Purwatiningsih yang selalu memberikan do’a, cinta dan kasih sayang yang tidak ada hentinya, selalu mensupport apa yang saya inginkan demi meraih puncak kesuksesan. Keluarga dan seluruh dosen bimbingan konseling serta teman-teman yang telah memberikan do’a dan semangat serta dukungannya.

ALMAMATERKU TERCINTA, TEMPATKU MENIMBA ILMU
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI BOJONEGORO

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan proposal skripsi dengan judul “Efektivitas *Teknik Shaping* Dengan Konseling Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Siswa SMA Negeri 1 Baureno” dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Tak lupa penulis mengucapkan sholawat serta salam kepada junjungan kita Nabi agung Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi umatnya.

Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan S-1 Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penulisan proposal skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan serta dorongan dari berbagai pihak sehingga hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A., selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberi saran positif selama proses penulisan proposal skripsi.
5. Ibu Zety Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Rizki Putra Ayu Distira, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang selalu membantu dalam proses akademik mahasiswa.

7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
9. Ibu Dra. Wiwik Widowati, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Baureno yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses penelitian.
10. Ibu Wahyu Kartikasari, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Baureno yang telah bersedia membantu jalannya penelitian.
11. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan do'a tidak ada hentinya dari kecil hingga sampai di titik sekarang ini.
12. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan konseling Angkatan 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan, serta dukungan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu 'alaikum Wr Wb

UNUGIRI

Bojonegoro, 29 Juni 2024

Penulis

ABSTRACT

Mamlu'atuzzahro. 2024. The effectiveness of shaping techniques with group counseling based on Cognitive Behavior Therapy (CBT) to reduce truant behavior of SMA Negeri 1 Baureno students. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro University. Supervisor (1) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih., S.Psi., M.Pd., (2) Zeti Novitasari., M.Pd.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Shaping Techniques, Group Counseling, Truancy Behavior

Truancy behavior is a form of action carried out by students who are manifested as a form of behavior that violates school norms in the form of students absence form the school environment without permission or proper reasons. Truancy has six (6) aspects of truancy behavior, namely: 1) Days of absence from school, 2) Not going to school without permission, 3) Often leaving during certain class hours, 4) Entering school on different day, 5) Inviting friends to leave class during unloved class hours, 6) Not going to class after recess. This study was conducted on class XI students of SMA Negeeri 1 Baureno with the aim of knowing the description of the level of students' skipping behavior and to determine the effectiveness of Shaping technique with group counseling based on Cognitive Behavior Therapy (CBT) to reduce skipping behavior in students of SMA Negeri 1 Baureno. the study used a quantitative method with a true experiment design, data collection using truancy behavior instruments, observations, and interviews, using purposive sampling to select 14 samples from 172 respondents who would be given group counseling services with shaping techniques. Data analysis in this study used effectiveness test, the Shapirrow-Wilk normality test, and the independent t test using SPSS 16.0. Based on the results of the independent t test, it is known that the sig value (2 tailed) is 0.000 which means < 0.05 , The results indicate that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant difference between the experimental group and the control group when applying shaping techniques to reduce students' truant behavior. From the results of the acquisition of pre-test scores, the experimental group got an average score of 77% and after being given treatment, the average post-test score was 50%. As for the control group when the pre-test gets an average value of 76% and after testing gets an average post-test value of 75%. It can be concluded that there is a difference between the values of the experimental group after being given a relatively different post-test. From these average results, it is found that the shaping technique is effective for reducing the truancy behavior of SMA Negeri 1 Baureno students.

ABSTRAK

Mamlu'atuzzahro. 2024. Efektivitas teknik *shaping* dengan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku membolos siswa SMA Negeri 1 Baureno. Skripsi, program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih., S.Psi., M.Pd., (2) Zeti Novitasari., M.Pd.

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, *Teknik Shaping*, Konseling Kelompok, perilaku membolos

Perilaku membolos adalah perilaku membolos adalah suatu bentuk perbuatan yang dilakukan oleh siswa yang berwujud sebagai bentuk perilaku yang melanggar norma sekolah dalam bentuk perbuatan ketidakhadiran siswa dilingkup sekolah tanpa adanya izin atau alasan yang tepat. Perilaku membolos memiliki enam (6) aspek perilaku membolos, yakni : 1) Berhari-hari tidak masuk sekolah, 2) Tidak masuk sekolah tanpa izin, 3) Sering keluar pada jam pelajaran tertentu, 4) Masuk sekolah berganti hari, 5) Mengajak teman-teman untuk keluar dari kelas pada jam pelajaran yang tidak disenangi, 6) Tidak masuk ke kelas setelah jam istirahat. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baureno dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku membolos siswa dan untuk mengetahui efektivitas teknik *Shaping* dengan konseling kelompok berbasis *Cognitive behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku membolos pada siswa SMA Negeri 1 Baureno. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan model *true eksperiment design*, Pengumpulan data menggunakan instrument perilaku membolos, observasi, dan wawancara, dengan menggunakan *purposive sampling* untuk memilih 14 sampel dari 172 responden yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *shaping*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji efektivitas, uji normalitas Shapirrow-Wilk, dan uji *independent t test* menggunakan SPSS 16.0. Berdasarkan hasil uji *independent t test* diketahui nilai *sig* (2 tailed) sebesar 0,000 yang berarti $< 0,05$, Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ketika menerapkan menggunakan teknik *shaping* untuk menurunkan perilaku membolos siswa. Dari hasil perolehan nilai *pre-test* kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata 77% dan setelah diberikan treatment mendapatkan nilai *post-test* rata-rata 50%. Sedangkan untuk kelompok kontrol ketika *pre-test* mendapatkan nilai rata-rata 76% dan setelah pengujian mendapatkan nilai *post-test* nilai rata-rata 75%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi perbedaan antara nilai dari kelompok eksperimen setelah diberikan *post-test* relative berbeda. Dari hasil rata-rata tersebut mendapati bahwa teknik *shaping* efektif untuk menurunkan perilaku membolos siswa SMA Negeri 1 Baureno.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Batasan Masalah.....	9
1.6 Asumsi.....	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Perilaku Membolos.....	10
2.1.1 Pengertian Perilaku Membolos	10
2.1.2 Faktor Penyebab perilaku membolos	11
2.1.3 Dampak Perilaku Membolos	12
2.1.4 Aspek-aspek Perilaku Membolos	14
2.2 <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	15

2.2.1	Pengertian Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	15
2.2.2	Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	17
2.2.3	Karakteristik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	18
2.2.4	Tahapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	19
2.3	Konseling kelompok	22
2.3.1	Pengertian Konseling Kelompok.....	22
2.3.2	Tujuan Konseling Kelompok	23
2.3.3	Tahapan Konseling Kelompok.....	25
2.4	Konsep Teknik <i>Shaping</i>	29
2.4.1	Pengertian Teknik <i>Shaping</i>	29
2.4.2	Langkah-langkah/Tahapan Teknik <i>Shaping</i>	30
2.4.3	Kelebihan dan Kelemahan teknik <i>Shaping</i>	31
2.4	Keterkaitan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dengan Teknik <i>Shaping</i> untuk Menurunkan Perilaku Membolos Siswa	31
2.5	Penelitian Relevan Terdahulu.....	34
2.6	Kerangka Konseptual Penelitian	38
2.7	Hipotesis Penelitian	41
BAB III	42
METODE PENELITIAN	42
3.1	Rancangan Penelitian.....	42
3.2	Lokasi penelitian	44
3.3	Populasi dan Sampel	45
3.3.1	Populasi	45
3.3.2	Sampel.....	45
3.4	Waktu Penelitian.....	46
3.5	Variabel dan Definisi Operasional.....	46
3.5.1	Variabel	46
3.5.2	Definisi Operasional.....	47
3.6	Instrumen Penelitian.....	49
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.7.1	Metode Observasi.....	51
3.7.2	Metode Angket (Kuisisioner).....	52
3.7.3	Metode Wawancara	52

3.8 Teknik Analisis Data	53
BAB IV	55
HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 PESIAPAN PENELITIAN	55
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.1.2 Penyusunan Alat Ukur.....	55
4.1.3 Pelaksanaan Uji Coba Skala.....	56
1. Uji Validitas.....	56
2. Uji Reliabilitas	58
4.2 PELAKSAAAN PENELITIAN (TREATMENT)	59
4.3 ANALISIS DATA PENELITIAN	65
4.3.1 Uji Efektivitas	65
1. Hasil <i>pre-test</i>	65
2. Hasil <i>post-test</i>	66
4.3.2 Uji Normalitas	68
4.3.3 Uji <i>Independent T-Test</i>	69
4.4 PEMBAHASAN	70
BAB V	78
PENUTUP	78
5.1 KESIMPULAN	78
5.2 SARAN	78
DAFTAR PUSTAKA	80

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Tabel 3. 1 Posttest-Only Control Design	43
Tabel 3. 2 Distribusi Skor untuk Jawaban Siswa	49
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrument.....	50
Tabel 4. 1 rata-rata Validasi	57
Tabel 4. 2 penentu kategorisasi penelitian	60
Tabel 4. 3 ketegori dan jumlah responden perilaku membolos	60
Tabel 4. 4 hasil nilai kelompok eksperiment sebelum treatment	61
Tabel 4. 5 hasil nilai kelompok kontrol sebelum treatment	61
Tabel 4. 6 penentuan sampel perilaku membolos tinggi yang diberi treatment....	62
Tabel 4. 7 pre-test kelompok eksperiment dan kelompok kontrol.....	65
Tabel 4. 8 post-test kelompok eksperiment dan kelompok kontrol	67
Tabel 4. 9 nilai rata-rata	68
Tabel 4. 10 hasil pre-test dan post-test Kelompok eksperimen	70
Tabel 4. 11 hasil pre-test dan post-test Kelompok kontrol	70
Tabel 4. 12 presentase perbedaan kelompok eksperiment dan kelompok kontrol	76

UNUGIRI

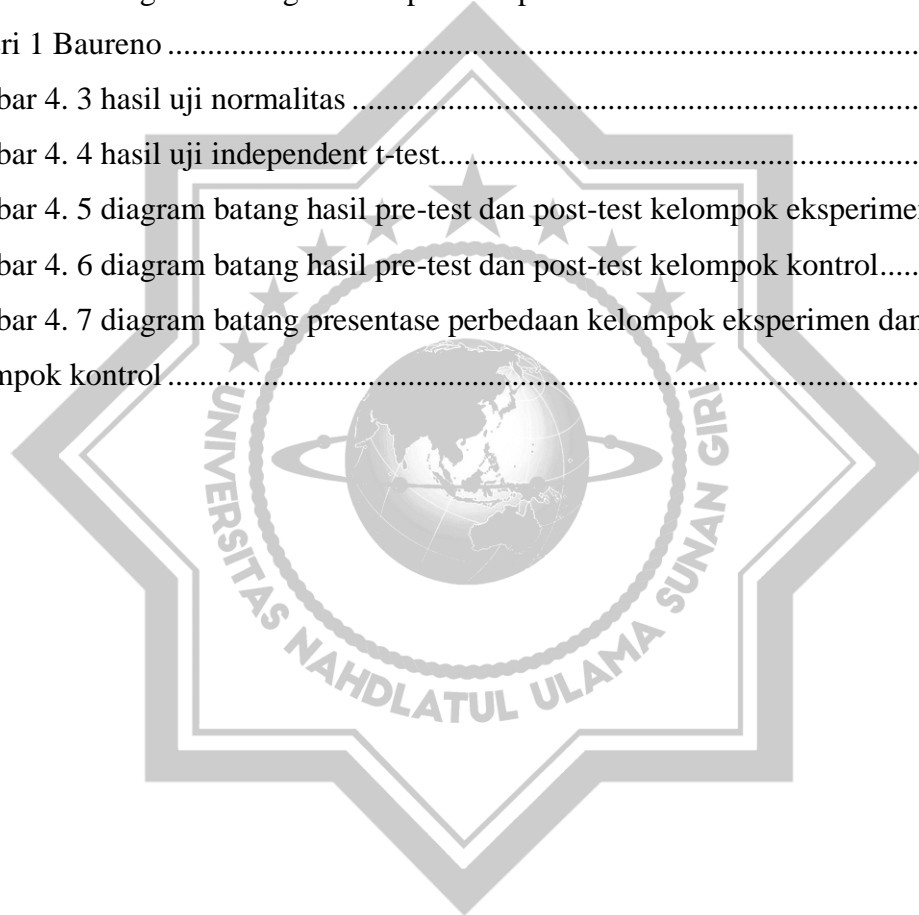
DAFTAR BAGAN

Bagan	Hal
Bagan 2 1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
Gambar 3. 1 gambaran True-Eksperiment Design Posttest-Only Control Design	44
Gambar 4. 1 Hasil Uji Reliabilitas	58
Gambar 4. 2 diagram batang kriteria penilain perilaku membolos siswa SMA Negeri 1 Baureno	61
Gambar 4. 3 hasil uji normalitas	68
Gambar 4. 4 hasil uji independent t-test.....	69
Gambar 4. 5 diagram batang hasil pre-test dan post-test kelompok eksperiment.	72
Gambar 4. 6 diagram batang hasil pre-test dan post-test kelompok kontrol.....	72
Gambar 4. 7 diagram batang presentase perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	77



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	86
Lampiran 3. Penentuan Sampel.....	87
Lampiran 4. Surat Validasi Instrument.....	88
Lampiran 5. Angket / Skala Perilaku Membolos.....	98
Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Validitas.....	101
Lampiran 7. Angket Instrumen Valid.....	103
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas.....	106
Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl).....	108
Lampiran 10. Dokumentasi.....	154



UNUGIRI