

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Isa Dwi Sartati

Nim : 3320200336

Program Studi : Bimbingan Konseling

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Extinction* dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs Ma’ Arif 1 Blora” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terbukti plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan.

Bojonegoro, 14 Desember 2024



Isa Dwi Sartati

NIM. 3320200336

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Isa Dwi Sartati

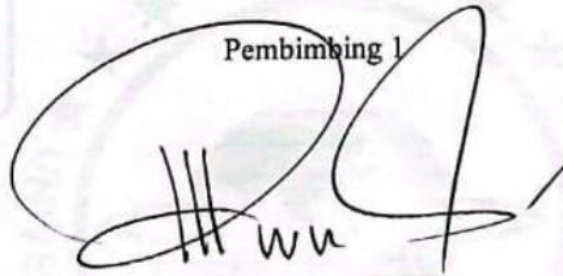
NIM : 3320200336

Judul : Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Extinction* dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs Ma'Arif 1 Blora.

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

Bojonegoro, 09 November 2024

Pembimbing 1



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

NIDN.0702019301

Pembimbing 2



Yanuari Srianturi, M.Pd.

NIDN.0717019401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Isa Dwi Sartati

NIM : 3320200336

Judul : Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Extinction* dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs Ma'Arif 1 Blora.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 13 Desember 2024

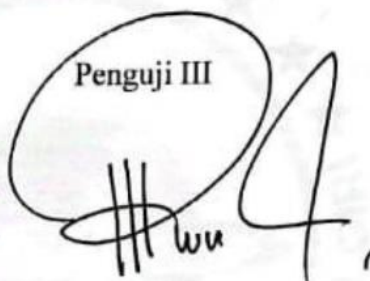
Dewan Penguji

Penguji I



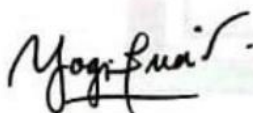
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Penguji III



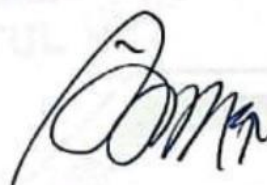
Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN. 0702019301

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A
NIDN. 0731127601

Penguji IV



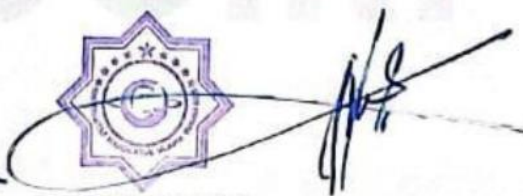
Agus Afriliyanto, MPd
NIDN. 0716048904

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

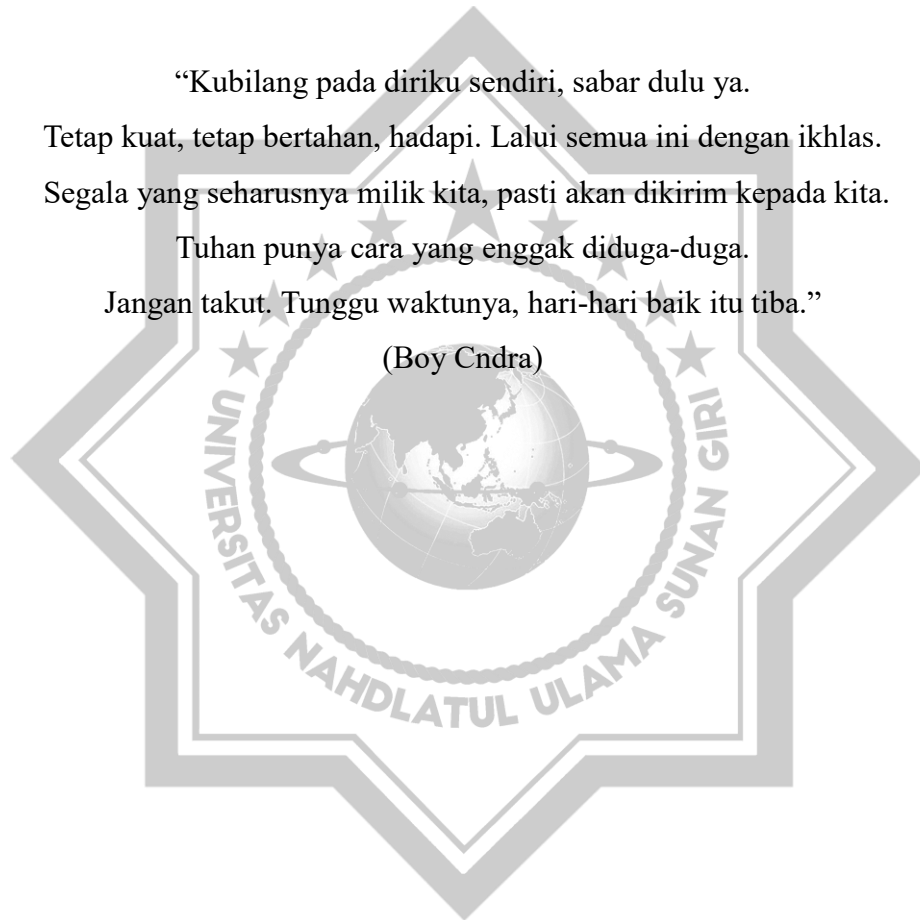
MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan,
maka apa bila kamu selesai (dari suatu urusan),
tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

(QS. Al-Insyirah : 6-7)

“Kubilang pada diriku sendiri, sabar dulu ya.
Tetap kuat, tetap bertahan, hadapi. Lalui semua ini dengan ikhlas.
Segala yang seharusnya milik kita, pasti akan dikirim kepada kita.
Tuhan punya cara yang enggak diduga-duga.
Jangan takut. Tunggu waktunya, hari-hari baik itu tiba.”

(Boy Cndra)

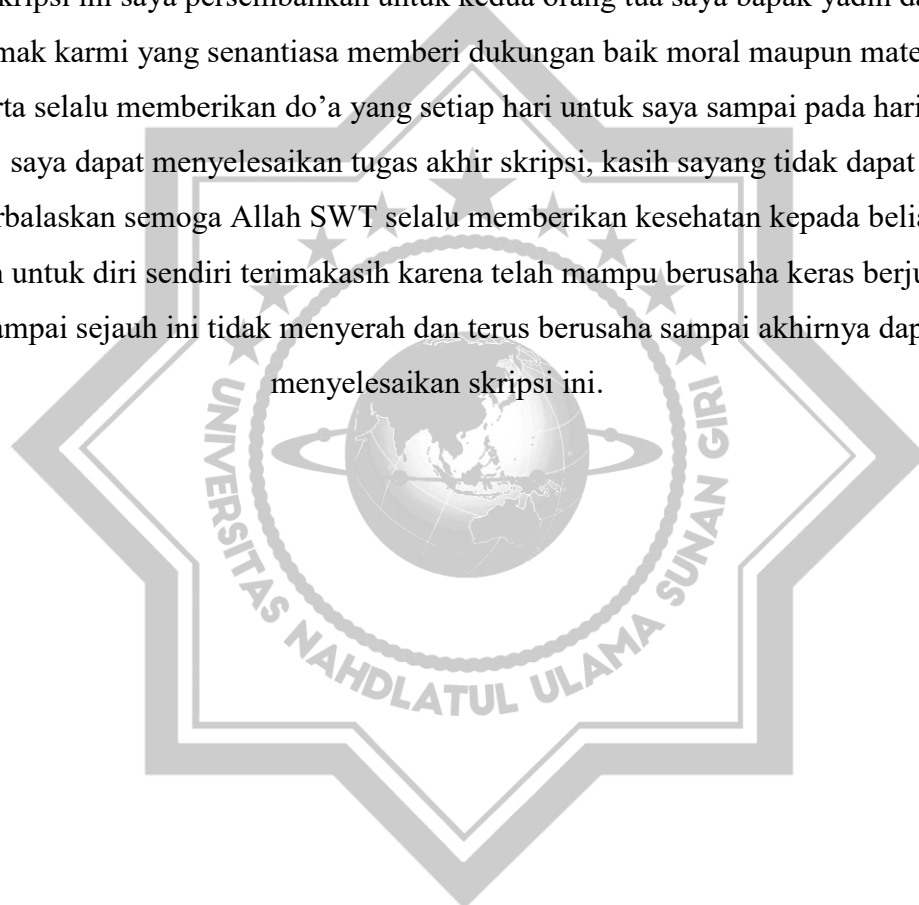


UNUGIRI

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil Alamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terimakasih atas karunia dan kenikmatan-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya bapak yadin dan mamak karmi yang senantiasa memberi dukungan baik moral maupun material. Serta selalu memberikan do'a yang setiap hari untuk saya sampai pada hari ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kasih sayang tidak dapat terbalaskan semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan kepada beliau. Dan untuk diri sendiri terimakasih karena telah mampu berusaha keras berjuang sampai sejauh ini tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan lancar sehingga dapat memenuhi syarat semester akhir.

Selama proses penulisan proposal skripsi ini tidak lepas dari hambatan, rintangan, dan permasalahan tetapi atas izin Allah SWT. dan saran dari beberapa pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Extinction* dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs Ma’ Arif 1 Blora” dengan baik.

Dengan sangat rendah hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung dan membimbing pembuatan proposal skripsi dengan baik. Khususnya kepada:

1. K. M. Jauharul Ma’arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan proposal skripsi.
5. Yanuari Srienturi, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan serta arahan positif dengan suka rela demi terselesaikannya penulisan ini.
6. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga penelitian skripsi.

8. Seluruh teman-teman sebimbangan, teman-teman seperjuangan BK Unugiri 2020 terutama teman-teman yang telah senantiasa membantu memberi motivasi dan semangat serta menjadi tempat bertukar pikiran dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepala sekolah serta bapak/ibu guru MTs Ma'arif 1 Blora yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu saya yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan dalam skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, namun penulis sudah berusaha semaksimal mungkin untuk menulis dengan baik. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan diterima dengan baik guna memperbaiki kepenulisan kedepannya dengan penuh senang hati dan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 1 Mei 2024

Penulis



UNUGIRI

ABSTRACT

Sartati, D, I. 2024. *Effectiveness of Group Counseling using Extinction Techniques in Increasing Student Learning Independence*. Skripsi, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Advisor : (I) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. (II) Yanuari Srianturi, M. Pd.

Keywords: *Student Learning Independence, Extinction, Group Counseling.*

This research is based on a problem that many students experience at school, namely learning independence, one of which is the level of learning independence in MTs MTs Ma'arif 1 Blora students. The low level of student learning independence is indicated by the presence of students who have not been able to be independent in learning due to lack of motivation to learn and often play cell phones when the teacher is not present or the teacher is absent, then students are seen pacing in class, going in and out of class, going to the canteen when it is not time to take a break, doing assignments by copying friends' answers, copying from the internet, during tests pacing back and forth to see / ask their friends' answers, paying their friends to do assignments even when there are teachers on doing assignments from other subjects and copying their friends' answers. As a result, student grades or achievement can greatly decrease. With the problems at the school, the researcher aims to increase students' learning independence by applying the Extinction technique. This study uses a quantitative approach with a Pre-experimental research design with the design form One-Group Pretest-Posttest Design. The sample of this study amounted to 7 students using group counseling services and given treatment for 7 meetings. Based on the results of the pretest with moderate categorization with a total of 7 students having an average result of 74% and the results of the posttest of the level of learning independence of 7 students with an average result of 74%.

ABSTRAK

Sartati, D, I. 2024. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Extinction* dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing : (I) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. (II) Yanuari Srianturi, M. Pd.

Kata Kunci : Kemandirian Belajar siswa, *Extinction*, Konseling Kelompok.

Penelitian ini didasari oleh sebuah permasalahan yang banyak dialami siswa disekolah yaitu kemandirian belajar, salah satunya adalah tingkat kemandirian belajar pada siswa MTs MTs Ma'arif 1 Blora. Rendahnya kemandirian belajar siswa ditunjukkan dengan adanya siswa yang belum bisa mandiri dalam belajar disebabkan karena kurangnya motivasi belajar dan sering main hp saat guru tidak ada atau guru berhalangan hadir, lalu terlihat siswa mondar-mandir di kelas, keluar masuk kelas, ke kantin padahal belum waktunya istirahat, mengerjakan tugas dengan nyalin jawaban teman, menyalin dari internet, saat ulangan mondar mandir tengak tengok untuk melihat/ tanya jawaban temannya, Membayar temannya untuk mengerjakan tugas bahkan pada saat ada guru pada mengerjakan tugas dari mata pelajaran lain dan nyalin jawaban temannya. Akibatnya nilai atau prestasi siswa bisa sangat menurun. Dengan adanya permasalahan di Sekolah tersebut maka peneliti mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dengan menerapkan teknik *Extinction*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian Pre-experimental design dengan bentuk desain One-Group Pretest-Posttest Design. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 7 siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dan diberikan treatment selama 7 pertemuan. Berdasarkan hasil pretest dengan kategorisasi sedang dengan jumlah 7 siswa memiliki hasil rata-rata 74% dan hasil posttest tingkat kemandirian belajar 7 siswa dengan kategori tinggi dengan presentase 82%, terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil rata-rata pretest dan posttest dengan selisih 7%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *Extinction* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

DAFTAR ISI

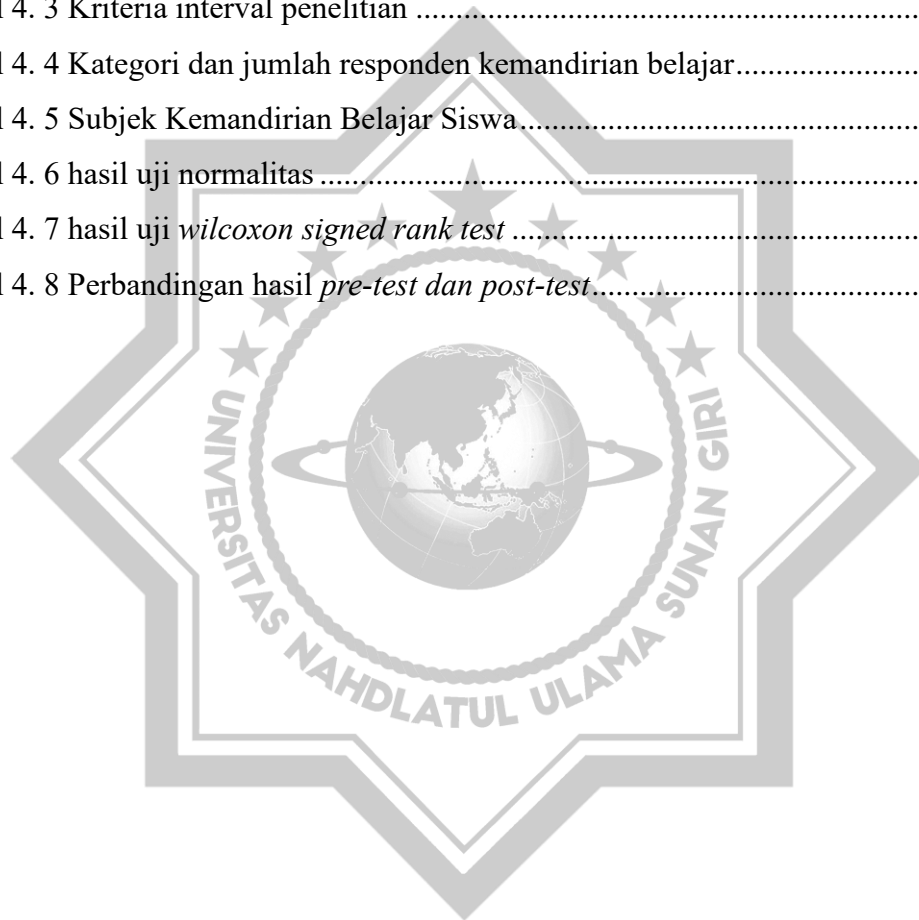
COVER

| | |
|---|------|
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR BAGAN | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.5 Batasan Penelitian..... | 6 |
| 1.6 Asumsi | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI | 7 |
| 2.1 Kemandirian Belajar..... | 7 |
| 2.1.1 Pengertian Kemandirian Belajar | 7 |
| 2.1.2 Faktor-faktor Kemandirian Belajar | 8 |
| 2.1.3 Indikator Kemandirian Belajar | 9 |
| 2.2 Teknik <i>Extinction</i> | 12 |
| 2.2.1 Pengertian <i>Extinction</i> | 12 |
| 2.2.2. Jenis Teknik penghapusan (<i>extinction</i>)..... | 13 |
| 2.2.3 Langkah Langkah Teknik <i>Extinction</i> | 14 |
| 2.2.4. Keunggulan dan Kelemahan <i>Extinction</i> | 16 |
| 2.3 Konseling Kelompok..... | 17 |
| 2.3.1 Pengertian konseling kelompok | 17 |
| 2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok..... | 18 |
| 2.3.3 Tahap Tahap konseling kelompok | 18 |
| 2.4 Teknik <i>Extinction</i> dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemandiran Belajar Siswa..... | 21 |
| 2.5 Hasil penelitian yang relevan | 21 |
| 2.6 Kerangka konseptual | 26 |
| 2.7 Hipotesis penelitian | 29 |

| | |
|--|----|
| BAB III METODE PENELITIAN | 30 |
| 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian | 30 |
| 3.2 Lokasi Penelitian | 31 |
| 3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian | 31 |
| 3.3.1 Populasi | 31 |
| 3.3.2 Sampel | 31 |
| 3.4 Variabel dan Definisi Operasional | 32 |
| 3.4.1 Variabel | 32 |
| 3.4.2 Definisi Operasional | 33 |
| 3.5 Instrumen Penelitian | 33 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data | 36 |
| 3.6.1 Wawancara | 36 |
| 3.6.2 Observasi | 36 |
| 3.6.3 Angket | 36 |
| 3.7 Teknik Analisis Data | 37 |
| 3.7.1 Uji Validitas dan Reliabilitas | 37 |
| 3.7.2 Uji Normalitas | 38 |
| 3.7.3 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> | 39 |
| 3.7.4 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 40 |
| 4.1 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian | 40 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian | 40 |
| 4.1.2 Penyusunan Alat Ukur dan Modul Pelaksanaan | 40 |
| 4.1.3 Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes | 40 |
| 4.1.3.1 Hasil Uji Validitas | 41 |
| 4.1.3.2 Hasil Uji Reliabilitas | 41 |
| 4.1.4 Pelaksanaan Penelitian (Treatment) | 42 |
| 4.2 Uji Normalitas | 50 |
| 4.3 Uji Paired Sampel T Test | 51 |
| 4.4 Uji Wilcoxon Signed Rank Test | 52 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 56 |
| 5.2 Simpulan | 56 |
| 5.2 Saran | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 <i>Design one group pretest-post test</i> | 30 |
| Tabel 3. 2 Distribusi Skor untuk Jawaban Siswa | 34 |
| Tabel 3. 3 Kisi-kisi instrument kemandirian belajar | 35 |
| Tabel 4. 1 Presentase hasil perhitungan uji validitas..... | 41 |
| Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas | 42 |
| Tabel 4. 3 Kriteria interval penelitian | 44 |
| Tabel 4. 4 Kategori dan jumlah responden kemandirian belajar..... | 44 |
| Tabel 4. 5 Subjek Kemandirian Belajar Siswa..... | 45 |
| Tabel 4. 6 hasil uji normalitas | 51 |
| Tabel 4. 7 hasil uji <i>wilcoxon signed rank test</i> | 52 |
| Tabel 4. 8 Perbandingan hasil <i>pre-test dan post-test</i> | 53 |



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual..... | 28 |
|-------------------------------------|----|



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 hasil uji *paired sample t test*..... 52



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Surat Izin Penelitian..... | 64 |
| Lampiran 2 Surat Dari Sekolah..... | 65 |
| Lampiran 3 Uji Vlidasi Isi | 66 |
| Lampiran 4 Angket Kemandirian Belajar Siswa | 74 |
| Lampiran 5 Rekap Angket Responden | 85 |
| Lampiran 6 RPL..... | 87 |
| Lampiran 7 Dokumentasi..... | 123 |



UNUGIRI