

**EFEKTIVITAS TEKNIK *OPERANT CONDITIONING*
BERBASIS *BEHAVIOR THERAPY* DENGAN
KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 1 KALITIDU**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program studi Bimbingan Dan Konseling

oleh :

Nur Maulidatun Nabiyyah

3320200366

UNUGIRI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
TAHUN AJARAN
2023/2024

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Maulidatun Nabiyyah
Nim : 3320200366
Judul : Efektivitas Teknik *Operant Conditioning* Berbasis
Behaviour Therapy Dengan Konseling Kelompok Untuk
Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMP
Negeri 1 Kalitidu.
Program Studi : Bimbingan dan konseling
Alamat : Dusun dangkep, Desa mlaten, kecamatan kalitidu,
kabupaten bojonegoro

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

Bojonegoro 6 Juli 2024



Nur Maulidatun Nabiyyah

NIM : 3320200366

UNUGIRI

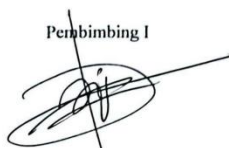
HALAMAN PERSETUJUAN

Penelitian Oleh : Nur Maulidatun Nabiyah
NIM : 320200366
Judul : Efektivitas Teknik *Operant Conditioning* Berbasis
Behavior Therapy Dengan Konseling Kelompok Untuk
Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMP
Negeri 1 Kalitidu.

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

Bojonegoro, 02 Juli 2024

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

Pembimbing II



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



UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Penelitian Oleh : Nur Maulidatul Nabiyyah
NIM : 3320200366
Judul : Efektivitas Teknik *Operant Conditioning* Berbasis *Behavior Therapy* Dengan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kalitidu

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 19 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I


Vesti dwi cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

Penguji III


Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

Penguji II

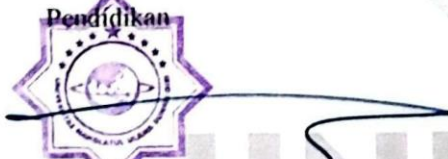

Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., MM
NIDN : 0709097805

Penguji IV


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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu

Pendidikan


Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan Dan
Konseling


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO

“selalu ada harga dalam sebuah proses. nikmati saja lelah-lelah itu lebarkan lagi rasa sabar itu. semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau inginkan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar, tapi gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceritakan.”

(Boy Candra)

“we have to find ways to overcome the problems that occur in life, and be able to adapt to all situations that occur in our lives”

(song by Harry styles : sign of the times)

PERSEMBAHAN

Bissmillahirrahmanirrahim.

Tidak ada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, “*Alhamdulillahirabbil’alamin*”, dengan mengucapkan syukur dan rahmat Allah SWT, yang telah memberi kemudahan dalam mengerjakan skripsi ini. Sebagai ucapan terimakasih, skripsi ini saya persembahkan untuk :

Bapak Abdul Qohar dan Ibu Siti Mafula 2 insan yang tercipta begitu indah dan sempurna, terpahat rapi dengan paras yang rupawan, indah dengan segala bentuk yang mereka punya.

Penyemangat hidup saya Bapak dan Ibu, terimakasih telah menjadi orang tua terbaik didunia.

Ibu manusia tercantik, terindah, sempurna yang telah saya temui dalam hidup, ibu adalah malaikat tanpa sayap, terimakasih sudah menjadi ibu yang baik, terimakasih sudah hadir dalam dunia ini, terimakasih atas segala do’a serta usaha yang tak hentinya untuk memenuhi segala kebutuhan keluarga.

Bapak yang tak lupa dengan segala do’a do’a-nya dan usaha beliau untuk memenuhi hidup anak-anaknya.

Adik-adik yang senantiasa menemani, serta memberi semangat, dukungan yang tak henti-hentinya. terimakasih sudah saling merangkul satu sama lain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan proposal skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Efektivitas Teknik *Operant Conditioning* Berbasis *Behavior Therapy* Dengan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kalitidu” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

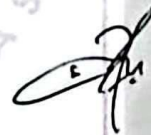
1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan bimbingan konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan semangat, arahan, motivasi dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II Dan Dosen Pendamping Akademik yang senantiasa memberikan semangat, arahan, saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan, serta motivasi untuk lulus tepat waktu bersama angkatan.
6. Orang tua penulis, Abah Dan Ibu yang senantiasa membimbing dan mendo'akan, serta kasih sayang yang mungkin tidak dapat saya rangkai dengan kata-kata selama ini.

7. Adik-Adik yang selalu memberi dukungan serta semangat yang menemani berjalannya proses pembuatan tugas akhir ini.
8. Teman-teman seperjuangan BK 2020 atas semua dukungan, semangat serta kerjasamanya.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan pbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, mudah-mudahan segala bantuan yang diberikan menjadi bermanfaat bagi saya, dan juga menjadi pahala sekaligus mendapat imbalan pahala yang sepantasnya dari Allah SWT. Amin

Bojonegoro, 25 Februari 2024

Penulis



Nur Maulidatun Nabiyyah

UNUGIRI

ABSTRACT

Nabiyyah. 2024. *The effectiveness of behavior therapy-based operant conditioning techniques with group counseling to improve the learning habits of grade VII students of SMP Negeri 1 Kalitidu*. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisor (1) Zeti Novitasari, M.Pd., (2) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.

Keywords: Behavior Therapy, Operant Conditioning, Learning Habits

Learning habits are realistic learning activities that are sedentary because they are carried out repeatedly. Learning habits are all behaviors that are shown from time to time in the context of implementing learning. Study habits have 5 aspects, namely (1) making schedules and their implementation, (2) reading and taking notes, (3) repeating the study material, (4) concentration, (5) doing assignments. This research was conducted on grade vii students of SMP Negeri 1 Kalitidu with the aim of determining the level of effectiveness of group counseling with operant conditioning techniques based on behavior therapy to improve students' learning habits. This type of research is a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design. Data collection used learning habit instruments, observations, interviews, and simple random sampling techniques to select 6 samples from 130 respondents who would be given group counseling services. The data analysis in this study used validity tests, reliability tests, effectiveness tests, paired sample t-tests. Based on the results of the paired sample t-test, it is known that the value of sig. (2-tailed) by $0.00 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant difference. Group counseling research on operant conditioning techniques has proven to be effective in improving students' learning habits.

UNUGIRI

ABSTRAK

Nabiyah. 2024. Efektivitas teknik *operant conditioning* berbasis *behavior therapy* dengan konseling kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kalitidu. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Zeti Novitasari, M.Pd.,(2) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.

Kata Kunci : *Behavior Therapy*, *Operant Conditioning*, Kebiasaan Belajar

Kebiasaan belajar adalah kegiatan belajar yang realtif menetap karena dilakukan secara berulang-ulang. Kebiasaan belajar merupakan segenap perilaku yang ditunjukkan dari waktu ke waktu dalam rangka pelaksanaan belajar. Kebiasaan belajar memiliki 5 aspek yaitu (1) pembuatan jadwal dan pelaksanaannya (2) membaca dan membuat catatan (3) mengulangi bahan pelajaran (4) konsentrasi (5) mengerjakan tugas. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas vii smp negeri 1 kalitidu dengan tujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas konseling kelompok dengan teknik *operant conditioning* berbasis *behavior therapy* untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Jenis penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan instrument kebiasaan belajar, observasi, wawancara, teknik *simple random sampling* untuk memilih 6 sampel dari 130 responden yang akan diberikan layanan konseling kelompok. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji efektivitas, uji *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Penelitian konseling kelompok teknik *operant conditioning* terbukti efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

COVER

PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	7
1.6 Asumsi.....	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Konsep Kebiasaan Belajar	9
2.1.2 Konsep Konseling Kelompok.....	12
2.1.3 Konsep Pendekatan <i>Behaviour Therapy</i>	16
2.1.4 Konsep Operant Conditioning.....	20
2.2 Penelitian Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis Penelitian	33

BAB III.....	34
METODE PENELITIAN	34
3.1 Rancangan Penelitian	34
3.2 Lokasi Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian.....	35
3.3.1 Populasi.....	35
3.3.2 Sampel.....	35
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	36
3.4.1 Variabel	36
3.4.2 Definisi Operasional	36
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6.1 Observasi.....	39
3.6.2 Wawancara	39
3.6.3 Angket	40
3.7 Teknik Analisis Data	41
3.7.1 Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	41
3.7.2 Uji Efektivitas	42
3.7.3 Uji Paired Sample T-Test	43
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian	45
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	45
4.1.2 Penyusunan Alat Ukur Dan Modul Pelaksanaan.....	45
4.1.3 Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instruemn Tes.....	46
4.1.4 Pelaksanaan Penelitian (Treatment).....	47
4.2 Uji Efektivitas.....	51
4.2.1 Hasil Pre-Test	51
4.2.2 Hasil Post-Test.....	52
4.2.3 Uji paired sampel t test	53
4.3 Pembahasan	54
BAB V.....	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60

5.1	Kesimpulan.....	60
5.2	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....		62



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	34
Tabel 3.2 Distribusi Skor Untuk Jawaban Siswa	37
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrument Kebiasaan Belajar	38
Tabel 3.4 Rumus Tiga Kategori	43
Tabel 4.1 Presentase Hasil Perhitungan Uji Validitas	47
Tabel 4.2 Kriteria Interval Penelitian.....	49
Tabel 4.3 Kriteria Dan Jumlah Responden Kebiasaan Belajar	50
Tabel 4.4 Karakteristik Kebiasaan Belajar Sampel.....	50
Tabel 4.5 Hasil <i>Pre-Test</i> Siswa.....	53
Tabel 4.6 Hasil <i>Post-Test</i> Siswa	54
Tabel 4.7 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	55
Tabel 4.8 Skor Perubahan Kebiasaan Belajar	57
Tabel 4.9 Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	60

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual.....	32
-------------------------------------	----



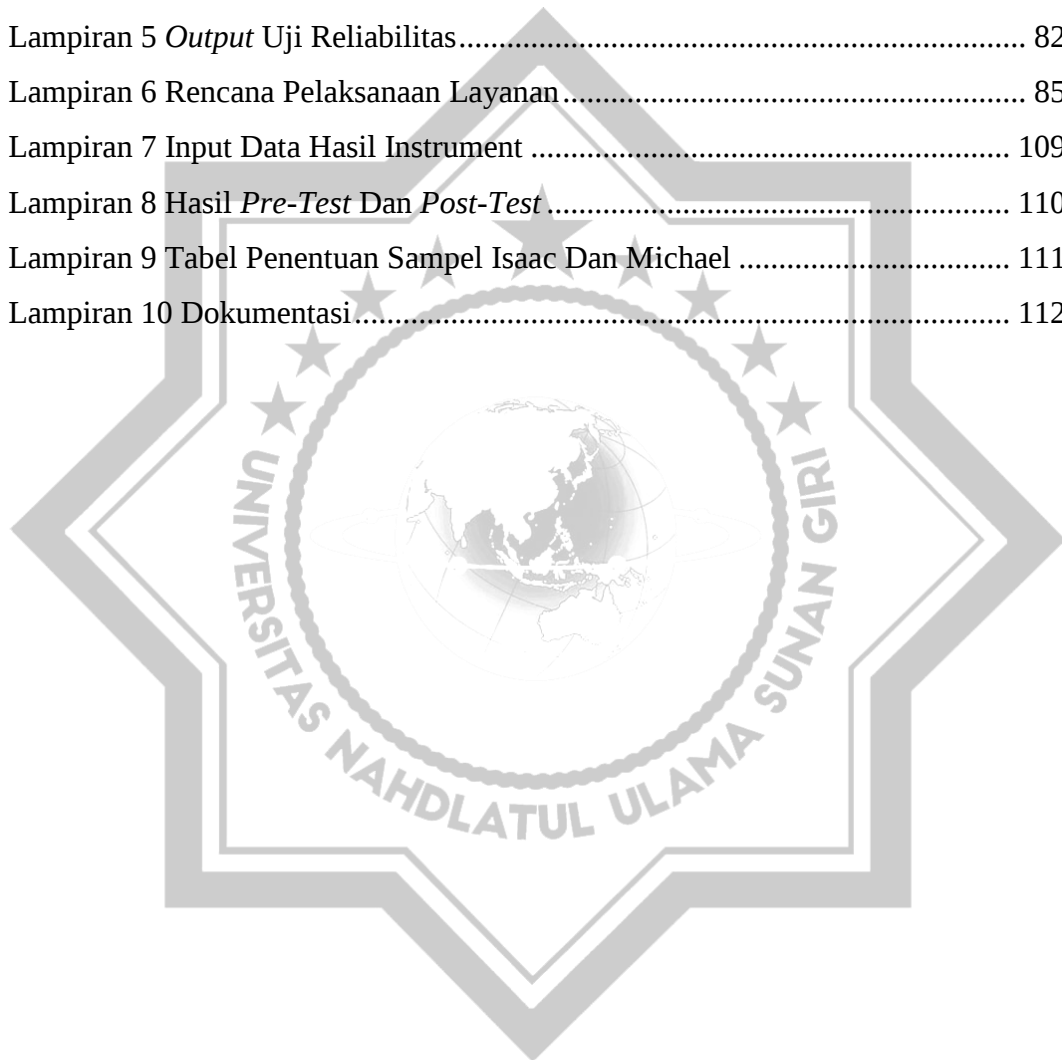
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Daerah penerimaan dan Penolakan Hipotesis Uji t	45
Gambar 4.1 Hasil Uji Reliabilitas	48
Gambar 4.2 Kriteria Penilaian Kebiasaan Belajar Smp Negeri 1 Kaitidu	50
Gambar 4.3 Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i>	54
Gambar 4.4 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balikan Dari Sekolah	68
Lampiran 2 Surat Validasi Instrument	69
Lampiran 3 Angket Kebiasaan Belajar	77
Lampiran 4 Hasil Analisis Uji Validitas	80
Lampiran 5 <i>Output</i> Uji Reliabilitas.....	82
Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	85
Lampiran 7 Input Data Hasil Instrument	109
Lampiran 8 Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	110
Lampiran 9 Tabel Penentuan Sampel Isaac Dan Michael	111
Lampiran 10 Dokumentasi.....	112



UNUGIRI