

## **KONSELING INDIVIDU TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**Lailatusa'adah**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [Lailatusaadah.19003@mhs.unesa.ac.id](mailto:Lailatusaadah.19003@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: : [elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas VII-F Sekolah Menengah Pertama setelah diberikan konseling individu teknik *thought stopping*. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, jenis *pre experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test design*. Subjek penelitian berjumlah enam peserta didik kelas VII-F Sekolah Menengah Pertama yang memiliki skor kepercayaan diri rendah. Angket kepercayaan diri digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Hasil dari penelitian menunjukkan jika terdapat perbedaan skor antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hasil analisis data statistik menyatakan jika hipotesis yang disusun oleh peneliti diterima. Sehingga dapat disimpulkan jika konseling individu dengan teknik *thought stopping* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama.

**Kata kunci :** Konseling Individu, *Thought Stopping*, Kepercayaan Diri.

### **Abstract**

This study aims to determine the increase in self-confidence of students in class VII-F Junior High School after being given individual counseling with thought stopping techniques. The approach used is a quantitative approach, type of pre experimental design with the form of one group pre-test and post-test design. The research subjects amounted to six students of class VII-F Junior High School who had low self-confidence scores. Self-confidence questionnaire was used as a data collection technique. The results of the study show if there is a difference in scores between before treatment and after treatment. The results of statistical data analysis state that the hypothesis prepared by the researcher is accepted. So it can be concluded if individual counseling with thought stopping techniques can increase self-confidence in junior high school students.

**Keywords:** Individual Counseling, Thought Stopping, Self Confidence.

### **PENDAHULUAN**

Pada hakikatnya manusia memiliki kepercayaan diri, namun tingkat kepercayaan diri mereka berbeda. Individu dengan kepercayaan diri kurang atau lebih tentunya akan menampilkan perbedaan dalam bertingkah laku. Individu dengan kepercayaan diri kurang akan berperilaku seperti salah satunya tidak dapat berbuat sesuka hatinya, ragu ketika melaksanakan tugas, memilih diam jika tidak memperoleh dukungan dari sekitarnya. Individu dengan kepercayaan diri lebih, sudah pasti yakin dengan kemampuannya sehingga ia punya keberanian yang tinggi, tanggung jawab, hubungan sosial serta harga dirinya (Triningtyas, 2016).

Lauster (2012) mengartikan kepercayaan diri sebagai salah satu dari aspek dalam kepribadian yaitu yakin akan kemampuan diri sehingga orang lain tidak mampu mempengaruhi dan bertindak sesuai kehendaknya, bersikap optimis, gembira, bertanggung jawab serta cukup toleran. Santrock berpendapat bahwa rasa kepercayaan

diri sebenarnya dapat tumbuh dari sebuah perasaan akan kenyamanan fisik serta rendahnya rasa kecemasan dan ketakutan tentang masa depan.

Kepercayaan diri ialah aspek kepribadian yang memiliki fungsi yang penting dalam mewujudkan potensi yang dimiliki. Lingkungan serta latar belakang yang berbeda pada setiap individu mampu mempengaruhi kepribadiannya, pembentukan rasa percaya diri serta interaksi dengan lingkungannya. Tingkat kemampuan serta keterampilan yang dimiliki juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Seseorang dengan kepercayaan diri selalu merasa yakin atas apa yang dikerjakannya merasa tidak terikat dan bebas melakukan apa yang mereka suka dan tentunya bertanggung jawab terhadap apapun yang dilakukan (Sulaili, 2020).

Jika tidak ditangani, kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat aktualisasi dalam proses kehidupan peserta didik nantinya, terutama ketika melaksanakan

tugas-tugas perkembangan mereka serta dapat menyebabkan masalah lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Shafae, 2018) menjelaskan bahwa kepercayaan diri mempunyai hubungan erat dengan kualitas hidup. Kemampuan yang baik dalam komunikasi dan disiplin juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang (Tripathy, 2018).

Tingkat kepercayaan diri yang rendah berdampak bagi siswa, salah satunya yaitu dampak non-akademik meliputi siswa tidak berani dalam mengungkapkan pendapatnya sebab memiliki suatu pikiran yang negatif saat presentasi (Prasetyawan, 2018). Sejalan dengan penelitian oleh (Puspitasari, 2022) yang menjelaskan bahwa dampak dari kurang kepercayaan diri pada peserta didik akan menyebabkan hasil belajar yang tidak sebanding dengan usaha yang dilakukan atau menurun. Selain itu, emosi yang berlebihan seperti ketika marah saat diperintah sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi.

Masalah kepercayaan diri tentu menjadi tanggung jawab bersama yaitu tanggung jawab siswa, orang tua, masyarakat, maupun pihak sekolah. Pihak sekolah dapat dikatakan memiliki peran yang cukup penting untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri dari peserta didik karena mereka memiliki waktu lebih banyak untuk bersosialisasi dan belajar di sekolah.

Menurut Thantaway kepercayaan diri merupakan sebuah kondisi psikologis individu yang memberikan keyakinan pada diri untuk mengerjakan suatu hal. Individu yang tidak memiliki kepercayaan diri adalah individu yang memiliki konsep diri yang negatif dan kurang percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya, mereka bersikap tertutup (Sulaili, 2020). Guru sering mengabaikan masalah kurangnya kepercayaan diri pada peserta didik. Namun, jika masalah ini terus diabaikan akan berdampak buruk bagi hasil belajar yang kurang optimal.

Masalah kepercayaan diri juga ditemukan pada salah satu Sekolah Menengah Pertama di kota Gresik. Berdasarkan studi pendahuluan dengan melaksanakan Wawancara dengan guru BK dan wali kelas didapatkan data yang menunjukkan gejala kurang memiliki kepercayaan diri pada peserta didik di kelas VII-F. Guru BK juga sempat mendapat laporan dari guru Bahasa Indonesia jika terdapat peserta didik yang tidak aktif saat proses belajar mengajar dikelas tersebut. Sehingga, Guru BK memberi rekomendasi kelas VII-F untuk diberikan perlakuan. Observasi juga dilakukan saat proses belajar mengajar berlangsung, dan didapatkan hasil yang sama dengan guru BK bahwa terdapat peserta didik yang kurang memiliki kepercayaan diri.

Setelah melakukan wawancara juga dengan peserta didik tersebut didapatkan hasil bahwa mereka tidak berani

menyampaikan pendapat atau mengerjakan soal didepan kelas, karena peserta didik memiliki pemikiran seperti pendapat atau jawabannya pasti salah dan akan ditertawakan atau diejek oleh teman-temannya. Peserta didik juga tidak berani presentasi didepan kelas karena lagi-lagi memiliki pikiran negatif jika saat tampil presentasi akan dicemooh oleh temannya.

Dampak dari rasa ketidakpercayaan diri peserta didik di kelas VII-F yaitu ketika proses belajar mengajar kurang memahami dengan baik materi pelajaran yang diberikan. Kurangnya memahami materi menyebabkan mata pelajaran tersebut terasa sulit dan akhirnya peserta didik kurang maksimal dalam mengerjakan tugas sehingga nilai partisipasi dan akademik yang cenderung rendah. Masalah kurangnya kepercayaan diri merupakan masalah yang harus segera ditangani, selaras dengan pendapat yang dikemukakan (Herwanto, 2018) bahwa masalah kepercayaan diri jika dibiarkan menyebabkan sebuah kegagalan proses belajar mengajar dan perkembangan dari peserta didik serta nantinya menjadi generasi yang dapat dikatakan tidak memiliki masa depan serta terbelakang.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengubah perasaan, cara berfikir serta bertindak terkait dengan kepercayaan diri yaitu dengan memberikan konseling individu teknik *thought stopping*. Karena teknik ini akan membantu peserta didik mengubah pikiran negatifnya menjadi lebih positif. Nantinya, dengan pikiran positif mampu menampakkan tingkah laku yang positif. Sejalan dengan pendapat (Nursalim, 2015) yaitu teknik *thought stopping* tepat untuk individu yang memiliki pikiran yang sifatnya merusak diri.

Teknik *thought stopping* akan diimplementasikan secara konseling individu. Konseling ini dapat mempermudah konselor nantinya untuk menemukan informasi-informasi dan tentunya peserta didik akan merasa lebih nyaman dalam mengatakan dan menceritakan permasalahannya karena bertemu langsung dengan konselor. Serta dapat mengurangi perasaan takut ataupun malu saat konseli mengungkapkan masalahnya karena hanya diketahui oleh konselor dengan konseli saja.

Pada penelitian ini telah dipaparkan bahwa permasalahan kepercayaan diri siswa disebabkan karena adanya pikiran-pikiran negatif. Oleh karena itu teknik *thought stopping* ini digunakan karena dirasa sesuai untuk membantu konseli meningkatkan kepercayaan dirinya. *Thought stopping* ialah keterampilan dengan menginstruksikan pada diri sendiri untuk dapat menghentikan alur dari berpikir negatif lewat stimulus yang sifatnya dapat mengagetkan. Sebagaimana pendapat dari (Diana, 2013) bahwa pikiran saat beroperasi akan berjalan seperti pada aliran sungai yang berjalan dan dihambat sehingga dapat terputus dengan memblokir. Contohnya pada orang yang sedang melamun, demikian

juga dengan pikiran negatif. Pemunculan dapat diblokir alirannya dengan instruksi “berhenti”. Dengan maksud setiap kali muncul pikiran negatif yang mengganggu dapat dihentikan dengan menyengaja mengatakan stop pada diri sendiri. Dan jika dilakukan secara berulang, maka terbentuk seperti sistem kendali dalam diri saat nanti muncul pikiran yang negatif.

Menurut Bakker teknik ini merujuk pada sekumpulan prosedur yang digunakan dalam meningkatkan sebuah kemampuan untuk menghentikan kognitif mereka dari respon yang ada (Erford, 2015). Joseph Wolpe (2015) menjelaskan *thought stopping* merupakan sebuah metode untuk menyembuhkan pikiran negatif yang mampu merusak diri dengan mengatakan “stop” serta menggantinya dengan pikiran positif. Tujuan *thought stopping* menurut Ankrom S (1998) yaitu memutuskan suatu pikiran yang mengganggu pada diri seseorang.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya teknik *thought stopping* menjadi bentuk intervensi yang efektif digunakan seperti pada penelitian yang dilakukan (Lianasari, 2021) menyatakan bahwa teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi anxiety academic terhadap skripsi. *Thought stopping* juga dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial pada siswa di sekolah (Badriyah, 2020). Penerapan teknik ini juga dapat mengatasi remaja yang mengalami adiksi pada minuman keras dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada konseli seperti sudah mengurangi kebiasaan buruk tidak pulang pada larut malam, sering masuk sekolah dan tidak lagi minum yang memabukkan (Rizal, 2018).

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “apakah konseling individu dengan teknik *thought stopping* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama?”. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama setelah diberikan konseling individu teknik *thought stopping*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi kontribusi sumbangan tulisan ilmiah pada bidang bimbingan dan konseling khususnya terkait meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di jenjang Sekolah Menengah Pertama. Dan diharapkan dapat memahami dirinya dan menjadi pribadi yang lebih memiliki kepercayaan diri. Menambah wawasan Konselor atau Guru BK untuk mengentaskan masalah kepercayaan diri serta menjadi bahan masukan dalam memberikan layanan di sekolah khususnya tentang meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Serta bagi sekolah menjadi masukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran saat dikelas.

## METODE

### Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen dan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan terdapat *pre-test* sebelum subjek diberi perlakuan karena hanya akan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, agar nanti hasil dari perlakuannya dapat lebih akurat. Prosedur pelaksanaan dari desain *one group pre-test* dan *post-test* yaitu: 1. Memberi *pre-test* agar mengetahui kondisi awal sebelum diberi perlakuan, 2. Memberi layanan konseling individu teknik *thought stopping*, 3. Memberikan *post-test* setelah nantinya diberi perlakuan.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII-F pada salah satu Sekolah Menengah Pertama di kota Gresik berdasarkan dari hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada guru BK, wali kelas dan juga peserta didik dilengkapi dengan observasi langsung ketika kegiatan belajar mengajar. Pengambilan sampelnya berdasarkan pada karakteristik yaitu peserta didik kelas VII-F yang mendapatkan skor kepercayaan diri rendah. Teknik *purposive sampling* digunakan sebagai teknik pengambilan sampelnya yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian berdasarkan pada pertimbangan tertentu (Abdullah, 2015).

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpul data yang digunakan adalah angket. 4 jawaban yang tersedia yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Angket diberikan saat *pre-test* dan *post-test* dan disebar yang bertujuan mendapatkan data mengenai kepercayaan diri. Skala likert digunakan sebagai metode pengumpulan datanya. Tingkat kepercayaan diri dibagi menjadi 3 kategori, yakni Rendah, Sedang, dan Tinggi.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah *statistic non parametric* dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* yaitu melalui uji beda rata-rata nilai kepercayaan diri yang didapat melalui skala kepercayaan diri sebelum dan sesudah kegiatan konseling individu dengan teknik *thought stopping* dilakukan. Teknik analisis data ini karena subjek penelitian relatif kecil yaitu hanya 6 peserta didik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil *pre-test* angket kepercayaan diri yang dibagikan kepada 32 peserta didik kelas VII-F di Sekolah Menengah Pertama diketahui bahwa terdapat 6 peserta didik dengan skor kepercayaan diri yang rendah, sehingga dijadikan sebagai subjek penelitian. Pemberian konseling individu dengan teknik *thought stopping* dilakukan selama 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama, yaitu dengan melakukan pembinaan hubungan, rasionalisasi serta identifikasi pikiran negatif. Selain menjalin keakraban, menyepakati kontrak konseling dan menetapkan tujuan, disini konseli juga harus memahami jika pikiran negatif harus dihilangkan dan mencoba untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang selama ini mengganggu yang ditulis dalam lembar kerja yang diberikan. Kemudian pada pertemuan kedua yaitu tahap penghentian pikiran atas arahan dari konselor serta penghentian pikiran atas arahan dari konseli (*Overt Interruption*). Pada tahap ini, konseli dilatih untuk dapat mengintrupsi diri sendiri dengan mengatakan “*stop*” secara verbal serta melatih diri dalam mengungkapkan situasi pikiran atau masalahnya.

Pada pertemuan ketiga, tahap yang akan dilakukan adalah penghentian pikiran atas arahan dari konseli (*Covert Interruption*) serta pengubahan ke arah positif. Konseli dilatih agar dapat mengintrupsi dirinya sendiri dengan berkata “*stop*” dalam hati dan langsung mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif. Pada pertemuan terakhir yaitu sesi keempat konseling, kegiatan yang dilakukan yaitu memeriksa tabel praktik kepercayaan diri dengan teknik *thought stopping* yang sudah di isi pada beberapa hari sebelumnya. Setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *thought stoping* kepada 6 subjek dilanjutkan dengan pengisian *post-test*. Berikut analisisnya:

**Tabel 1. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test***

No.	Nama	Hasil Pre test	Hasil Post test	Keterangan
1.	ALK	53	70	Meningkat
2.	MLF	49	65	Meningkat
3.	RFZ	54	74	Meningkat
4.	CCN	55	73	Meningkat
5.	FNM	53	68	Meningkat
6.	SPA	52	71	Meningkat

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat jika keenam subjek mengalami peningkatan kepercayaan diri dengan selisih skor yang berbeda-beda. Kemudian tahap analisis data yang selanjutnya yaitu menggunakan statistik non parametrik uji *wilcoxon* melalui SPSS Versi 22. Berikut

hasil analisis data setelah di proses menggunakan SPSS Versi 22:

**Tabel 2. Hasil analisis uji wilcoxon**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post test – Pre test
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Pada kotak Test Statistic diketahui nilai Z yaitu -2,201 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028. Jika dilihat dari ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka  $0,028 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu terjadi peningkatan skor kepercayaan diri pada peserta didik.

### Pembahasan

Pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan dalam penelitian ini dengan metode pre-eksperimen dan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Pada uji validitas yang dilakukan dengan membagikan angket kepada 130 peserta didik, diketahui jika terdapat 2 item yang dinyatakan tidak valid dari 27 item pernyataan setelah di analisis dengan SPSS versi 22. Sehingga total akhir sebanyak 25 item pernyataan valid dan selanjutnya akan digunakan untuk angket *pre-test* dan *post-test* terhadap subjek penelitian. Hasil Uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS versi 22 menunjukkan bawa nilai *alpha croanbach* sebesar 0,850 yang termasuk dalam kategori sangat reliabel. Setelah angket4 kepercayaan diri telah diuji validitas dan reliabilitas, tahap selanjutnya adalah menyebarkan skala kepercayaan diri di kelas VII-F yang berjumlah 32 peserta didik untuk melakukan perhitungan awal (*pre-test*). Setelah itu, hasil angket kepercayaan diri dianalisis dan dibagi menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan kategori tersebut ditemukan 6 peserta didik dengan skor kepercayaan diri rendah. Setelah diperoleh 6 subjek penelitian diantaranya ALK, MLF, RFZ, CCN, FNM, dan SPA maka tahap selanjutnya yaitu memberi perlakuan konseling individu dengan teknik *thought stopping* sebanyak empat kali pertemuan setiap individu. Konseling dilaksanakan di ruang BK dengan tempat yang mendukung karena kondisi ruangan yang nyaman dan suasana tenang pada jam istirahat sekolah. Setelah perlakuan selesai, diberikan *post-test* kepada keenam subjek. Peningkatan skor setiap subjek penelitian dapat dilihat dari hasil lembar kerja peserta didik, hasil *post-test*, dan selama proses perlakuan berlangsung. Adapun deskripsi peserta didik dijelaskan sebagai berikut:

1. Subjek ALK

Setelah subjek ALK melaksanakan konseling individu dengan *thought stopping* selama 4 kali pertemuan, skor kepercayaan diri konseli mengalami peningkatan sebesar 17 yang awalnya 53 menjadi 70. Sebelum diberi perlakuan Konseli tidak berani presentasi didepan kelas karena berpikir akan dicemooh oleh teman-temannya dan ia merasa jika dirinya bodoh, sehingga mengakibatkan nilai raport yang rendah dan setelah diberi perlakuan konseli berani presentasi dan mampu menanamkan pikiran positif jika temannya adalah orang yang pandai menghargai dan tidak akan mencemooh jika ia presentasi, ia merasa jika dirinya adalah orang yang pandai.

2. Subjek MLF

Skor kepercayaan diri subjek MLF mengalami peningkatan sebesar 16 yang pada awalnya 49 menjadi 65 sehingga terdapat peningkatan kepercayaan diri sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan terhadap subjek MLF dan termasuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Pada awalnya subjek MLF takut tidak dapat menjawab soal saat presentasi didepan kelas karena ia memiliki pikiran negatif nantinya akan diejek dan dicemooh jika tidak dapat menjawab soal yang diberikan. Dan setelah diberi perlakuan konseling individu teknik *thought stopping* konseli berani menjawab soal saat presentasi dan mampu menanamkan pikiran positif jika teman-temannya tidak akan mengejek meski ia tidak mampu menjawab pertanyaan tersebut.

3. Subjek RFZ

Skor kepercayaan diri subjek RFZ mengalami peningkatan sebesar 20 yang pada awalnya 54 menjadi 74 sehingga terdapat peningkatan kepercayaan diri sebelum dengan sesudah perlakuan terhadap subjek RFZ dan termasuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Subjek RFZ awalnya memiliki trauma takut mengerjakan soal didepan kelas karena pernah diejek oleh temannya saat ia salah dalam menjawab soal. Hal itu menyebabkan RFZ takut maju kedepan kelas untuk menjawab soal atau mengemukakan pendapat karena ia berpikir jawabannya salah dan akan diejek oleh temannya. Namun setelah diberi perlakuan subjek RFZ berani untuk menjawab soal maupun berpendapat di kelas dan mampu menanamkan pikiran positif jika teman-temannya tidak akan mengejek meski jawabannya salah.

4. Subjek CCN

Subjek CCN mengalami peningkatan skor sebesar 18 yang pada awalnya 55 menjadi 73 sehingga terdapat peningkatan kepercayaan diri sebelum dengan sesudah perlakuan. Ia berpikir dirinya bodoh, ia takut berpendapat di kelas karena ia berpikir jawabannya

pasti salah dan akan ditertawakan oleh temannya kemudian setelah diberi perlakuan CCN menganggap dirinya orang yang pandai, ia berani berpendapat di kelas dan mampu menanamkan pikiran positif jika teman-temannya tidak akan menertawakan meski jawabannya salah.

5. Subjek FNM

Setelah diberi perlakuan, skor subjek RFZ meningkat dari skor 53 ke 68. Selain konseli mampu mempraktikkan teknik ini diluar konseling. Konseli juga sudah berani maju kedepan kelas untuk berpendapat atau mengerjakan soal dan mampu menanamkan pikiran positif jika teman-temannya tidak akan mengejek maupun menjauhinya meski jawabannya salah.

6. Subjek SPA

Dari hasil skor pre-test post-test terlihat jika subjek SPA mengalami peningkatan dari 52 menjadi 71 sehingga terdapat peningkatan kepercayaan diri sebelum dengan sesudah perlakuan terhadap subjek SPA dan termasuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Awalnya, SPA takut maju kedepan kelas untuk berpendapat dan mengerjakan soal karena ia berpikir jawabannya salah dan temannya akan mengejeknya namun setelah diberi perlakuan subjek SPA berani kedepan kelas untuk berpendapat atau mengerjakan soal dan mampu menanamkan pikiran positif jika jawaban yang ia berikan benar dan teman-temannya tidak akan mengejeknya. Subjek SPA juga mampu mempraktikkan teknik *thought stopping* diluar konseling.

Setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan dari segi kognitif dan perilaku pada keenam subjek penelitian dan perbedaan skor kepercayaan diri, dimana masing-masing individu mengalami kenaikan. Perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan juga diperkuat dengan hasil penghitungan uji *statistic non parametric* yaitu uji *wilcoxon*. Setelah diberikan perlakuan, maka selanjutnya adalah memberikan angket *post-test* kepada enam subjek penelitian. Angket *post-test* ini sama dengan angket *pre-test* yang diberikan di awal sebelum perlakuan. Dari hasil penghitungan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS versi 22 menunjukkan nilai Z yaitu -2,201 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028. Jika dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka  $0,028 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *thought stopping* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik Sekolah Menengah Pertama.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji peningkatan kepercayaan diri dengan memberikan konseling individu teknik *thought stopping*. Penelitian ini dilakukan di kelas VII-F Sekolah Menengah Pertama di salah satu kota Gresik. Berdasarkan hasil *pre-test*, 6 subjek dipilih dan diberikan perlakuan konseling individu teknik *thought stopping* selama 4 kali pertemuan setiap konseli. Dengan tujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri yang rendah karena pikiran negatif yang dimilikinya. Dengan harapan peserta didik mampu menghentikan pikiran negatif kemudian mengubah pikiran negatif tersebut ke pikiran positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami peningkatan skor antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan konseling individu dengan teknik *thought stopping*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *thought stopping* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik Sekolah Menengah Pertama.

### Saran

Saran yang dapat diberikan dari penelitian yang telah dilakukan adalah:

1. Untuk Konselor Sekolah  
Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi konselor dan menjadikan konseling teknik *thought stopping* ini sebagai salah satu alternatif dalam membantu peserta didik yang mempunyai masalah tentang kepercayaan diri.
2. Untuk Penelitian Lain  
Diharapkan dapat menjadi sebagai salah satu acuan yang dapat dikembangkan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan konseling individu teknik *thought stopping*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif. Aswaja Presindo.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.
- Badriyah, S. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. Jurnal Fokus Konseling, 6 (1), 19–25.
- Diana, A. P. S. (2013). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI IPA 3 Di SMAN 1 Bluto Tahun Pelajaran 2014-2015 (Doctoral dissertation, STKIP PGRI Sumenep).
- Erford, B. T. (2016). 40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua). Pustaka Belajar.
- Hakim, T. (2005). Mengatasi Rasa Percaya Diri. Puspa Swara.
- Hellen. (2005). Bimbingan Dan Konseling.
- Herwanto, R. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Herwanto, R. (2018b). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Hibana rahman S. (2003). Bimbingan dan Konseling Pola
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. Jurnal Psikopedagogia, 5(1), 33–42.
- Lianasari, D. , & P. P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. 11 (2), 117–126.
- Lilik, S. (2010). Pengaruh Terapi Thought Stopping Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Dr. Soedono Madiun. Tesis Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawat, Hal. 53.
- Mochamad Nursalim. (2005). Strategi Konseling. Surabaya : Unesa University Press.
- Nevid, J. S. (2005). Psikologi Abnormal (Kelima). Erlangga.
- Nursalim. (2015). Strategi & Intervensi Konseling. Akademia Permata.
- Prasetiawan, H. , & S. W. N. E. (2018). Profil tingkat percaya diri siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 3(1), 13–21.
- Prayitno & Erman Amti. (1997). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.
- Puspitasari, R. , B. M. , & A. K. A. (2022). Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 4(2), 325-335.
- Rizal, A. M. (2018). Penerapan teknik thought stopping untuk mengatasi remaja pecandu minuman keras: studi kasus seorang remaja di Desa Penganten

Kabupaten Bojonegoro (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Saphira, N. A. D. I. A. (2020). Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kauneling Universiti Putra Malaysia (BKUPM). BKI UIN Sunan Kalijaga, 53.

Shafae, F. S. , M. M. , H. S. , E. A. , & A. J. (2018). Self-confidence and quality of life in women undergoing treatment for breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, Vol. 19, 733-740.

Sofyan S. Willis. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sulaili, S. (2020). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS X DI SMK NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2020 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Triningtyas, D. A. (2016). Studi kasus tentang rasa percaya diri, faktor penyebabnya dan upaya memperbaiki dengan menggunakan konseling individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).

Tripathy, M. (2018). A study aggression and self confidence among the different disciplines of University Male Student. *Researcher*, Vol. 19. No. 2, 61–64.

Wilding, C. dkk. (2015). *Cognitive Behaviour Therapy Indeks*.

