

**Pengaruh Konseling Individu Menggunakan Teknik *Thought Stopping*
Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 2 Bukittinggi**

(Ayu Lestari¹), (Fadhilla Yusri²), (Junaidi³), (Syawaluddin⁴)

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M.Djamil Djambek
Bukittinggi)

²Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M.Djamil Djambek
Bukittinggi)

³Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M.Djamil Djambek
Bukittinggi)

⁴Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M.Djamil Djambek
Bukittinggi)

Alamat e-mail : (¹ayuu121219@gmail.com),

Alamat e-mail : (²fadhillayusri@gmail.com),

Alamat e-mail : (³junaidi@uinbukittinggi.ac.id),

Alamat e-mail : (⁴syawaluddin@gmail.com)

Nomor HP : 1082385765479,

ABSTRAK

This study aims to determine the effect of individual counseling using the thought stopping technique on the self-confidence of students at SMP Negeri 2 Bukittinggi who experience low self-confidence due to negative thoughts, fear of being ridiculed, and bullying. A pre-experimental one group pre-test post-test design was used with a population of 58 students from classes IX 3 and IX 4. A sample of 6 students was selected using purposive sampling based on certain criteria. Data analysis employed the Wilcoxon rank test. Results showed an increase in the average score from 70 in the pre-test to 97 in the post-test. The significance value of $0.028 < 0.05$ indicates that the alternative hypothesis was accepted. It was concluded that individual counseling using the thought stopping technique has a significant effect on improving students' self-confidence.

Keywords: Individual counseling, thought stopping techniques, self-confidence

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling individu teknik *thought stopping* terhadap kepercayaan diri siswa SMP Negeri 2 Bukittinggi yang mengalami rendahnya rasa percaya diri akibat pikiran negatif, takut dihina, dan perundungan. Metode *pre-eksperimen one group pre-test post-test* digunakan dengan populasi 58 siswa kelas IX 3 dan IX 4. Sampel 6 siswa dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Analisis data memakai uji *Wilcoxon rank test*. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata pre-test 70 menjadi post-test 97. Nilai signifikansi $0,028 < 0,05$ berarti hipotesis alternatif

diterima. Disimpulkan konseling individu teknik *thought stopping* berpengaruh signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: Konseling individu, teknik *thought stopping*, kepercayaan diri

A. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri dimiliki setiap individu, namun kadarnya berbeda. Perbedaan ini muncul karena setiap manusia memiliki keterbatasan. Tidak ada manusia yang sempurna.

Kepercayaan diri merupakan faktor kepribadian penting yang harus dimiliki siswa. Dengan kepercayaan diri, siswa dapat memaksimalkan kemampuan, mencapai perkembangan baik, serta mampu menghadapi persoalan hidup (Peter Lautser, 2015:1). Pentingnya kepercayaan diri juga ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139: "Janganlah kalian merasa sedih atau lemah, karena kalian adalah orang-orang yang paling unggul, jika kalian benar-benar orang yang beriman." Ayat ini mengingatkan agar manusia berpikir positif dan tidak mudah menyerah dalam kondisi apa pun (Al-Qurthubi).

Menurut Fatimah, percaya diri adalah sikap positif yang membuat individu mampu menilai diri dan

lingkungan secara baik (Enung Fatimah, 2010:148-149). Individu yang percaya diri lebih mudah berinteraksi dengan orang lain tanpa merasa malu atau canggung (Syamsu Yusuf & Juntika Nurikhsan, 2008). Sebaliknya, siswa yang kesulitan menerima diri dan lingkungan cenderung memiliki kepercayaan diri rendah (Nadilla Miftahul Jannah & Syawaluddin, 2023:140).

Menteri Pendidikan Nadiem Makarim menyatakan anak Indonesia mengalami krisis kepercayaan diri sehingga merasa tidak mampu mencapai hal baik (Rizky Alike, 2019). Jika pikiran negatif dibiarkan, siswa akan kesulitan menjalankan kehidupan sesuai tugas perkembangannya.

Untuk mengatasi pikiran negatif, layanan konseling individu dinilai tepat. Konseling individu dapat mengubah perilaku, membangun cara berpikir, dan meningkatkan kemampuan menghadapi situasi (Susi Endri Yani & Budi Santosa, 2023:217).

Konseling ini dilakukan secara tatap muka antara konselor dan konseling untuk membahas serta mencari solusi masalah (Suci Montika dkk, 2022:84). Prayitno (2004:4) menambahkan konseling individu membantu konseli memahami akar masalah secara mendalam dan membuat keputusan keluar dari masalah.

Penelitian ini menerapkan teknik *thought stopping* dalam konseling individu. Teknik ini termasuk Terapi Kognitif Perilaku/CBT yang melatih individu menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif (Erford T Bradley, 2015:246). *Thought stopping* efektif mengatasi pikiran obsesif dan pandangan irasional penyebab rendahnya kepercayaan diri (Annisa Endah Nastiti, 2016/2017). Dengan teknik ini, sikap dan cara berpikir irasional dapat diubah menjadi lebih logis (M. Nursalim, 2014:36).

Berdasarkan observasi 14 September 2023 di SMPN 2 Bukittinggi kelas IX 3 dan IX 4, ditemukan siswa memakai masker saat belajar meski tidak sakit karena malu dengan bentuk wajah. Ada pula siswa cemas terhadap kemampuan dan kondisi fisiknya. Gejala yang muncul: minder, takut penolakan,

pesimis, sulit menerima realita.

Wawancara dengan guru BK 27 September 2023 menunjukkan sekolah baru memberi layanan konseling kelompok dan nasihat klasikal. Teknik *thought stopping* belum digunakan untuk masalah kepercayaan diri. Jika dibiarkan, masalah ini akan menghambat pengembangan minat dan bakat siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mengkaji “Pengaruh Konseling Individu Menggunakan Teknik *Thought Stopping* terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMPN 2 Bukittinggi”. Fokus penelitian pada siswa kelas IX yang menunjukkan indikasi kurang yakin terhadap kemampuan dan kondisi diri.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pre-eksperimental, yaitu model satu kelompok dengan *pretest* dan *posttest*. Eksperimen ini hanya melibatkan satu kelompok saja (Punanji Setyosari, 2021:174).

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 58 orang siswa, dan jumlah sampel yang diambil adalah 6 orang. Cara pengambilan sampel

menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Alat yang digunakan adalah angket mengenai kepercayaan diri. Penganalisisan data dilakukan dengan uji Wilcoxon dengan bantuan program SPSS 26.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Pretest dilakukan pada tanggal 7 Februari 2025, yang diberikan kepada 58 orang populasi kemudian diolah serta ditabulasikan. Hasil pengolahan *pretest* (sebelum diberikan *treatment*) menunjukkan siswa memiliki kepercayaan diri rendah.

Tabel 1. *Pretest*

Statistics		
pretest		
N	Valid	6
	Missing	0
Mean	131.3333	
Std. Error of Mean	2.04396	
Median	130.5000	
Mode	125.00 ^a	
Std. Deviation	5.00666	
Variance	25.067	
Range	15.00	
Minimum	125.00	
Maximum	140.00	
Sum	788.00	

a. *Multiple modes exist. The smallest value is shown*

Hasil *pre-test* dengan jumlah 6 orang siswa sebelum mendapatkan konseling individu. Rata-rata 131.3333, median 130.5000, modus 125.00a, total 788.00, varians 25.067, nilai tertinggi 140.00 dan nilai terendah 125.00, rentang 15.00, deviasi standar 5.00666, standar 2.04396. Disimpulkan bahwa *pre-test* termasuk kategori rendah sebelum pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *thought stopping* pada siswa yang kurang kepercayaan dirinya.

Pengadaan *posttest* berlangsung pada tanggal 25 Februari 2025. Berikut hasil *posttest* ini untuk melihat perbedaan kepercayaan diri setelah diberikannya *treatment*.

Tabel 2. *Post-test*

Statistics		
posttest		
N	Valid	6
	Missing	0
Mean	163.6667	
Std. Error of Mean	1.74483	
Median	162.0000	

<i>Mode</i>	160.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4.27395
<i>Variance</i>	18.267
<i>Range</i>	10.00
<i>Minimum</i>	160.00
<i>Maximum</i>	170.00
<i>Sum</i>	982.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil *post-test* pada 8 oarang siswa SMP Negeri 2 Bukittinggi setelah *treatment* konseling individu menggunakan tekntik *thought stopping*. Mean 163. 6667, median 162. 0000, modus 160. 00, total 982. 00, variance 18.267, standar deviasi 4. 27395, skor maximum 170. 00, minimum 160. 00, rentang 10. 00, standar error 1. 74483. Sehingga dikatakan bahwa *post-test* termasuk pada kategori sedang setelah *treatment* konseling individu menggunakan teknik *thought stopping* pada siswa yang kurang kepercayaan dirinya.

Tabel 3. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

No	Inisial	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Ket	Skor	Ket
1	AA	69	Rendah	96	Sedang
2	AAF	70	Rendah	98	Sedang

3	VAF	67	Rendah	97	Sedang
3	ANA	70	Rendah	96	Sedang
5	SN	75	Rendah	100	Sedang
6	AP	71	Rendah	97	Sedang
Jumlah		422		584	

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No	Skor	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
			F	%	F	%
1	154-185	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
2	125-153	Tinggi	0	0%	0	0%
3	96-124	Sedang	0	0%	6	100%
4	67-95	Rendah	6	100%	0	0%
5	37-66	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah			6	100	6	100

Tabel di atas menunjukkan perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* mengenai indikasi siswa yang kurang percaya diri sebelum dan setelah menerima perlakuan. Dalam hasil *pre-test*, terdapat 6 frekuensi yang masuk ke kategori rendah. Sementara itu, pada hasil *post-test*, terdapat 6 frekuensi yang masuk ke kategori sedang.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, metode statistik yang digunakan adalah uji

statistik non parametrik yang berupa *uji Wilcoxon sign rank test*.

Tabel 5. Wilcoxon Tes Statistic
Test Statistics^a

	posttest pretest	-
Z	-2.201 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028	

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari hasil uji *Wilcoxon*, terlihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,028 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan antara indikasi kurang percaya diri siswa pada *pre-test* dan *post-test*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *thought stopping* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Bukittinggi.

Pembahasan

Hasil pre-test 6 sampel sebelum konseling individu teknik *thought stopping* menunjukkan skor total 422 dengan rata-rata 70. Rata-rata ini termasuk kategori rendah. Skor tertinggi 75 dan terendah 67. Artinya, siswa SMPN 2 Bukittinggi memiliki kepercayaan diri rendah sebelum treatment.

Kepercayaan diri adalah

keyakinan diri untuk bertindak baik dan tidak mudah dipengaruhi orang lain. Individu percaya diri bersikap optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Sifat ini terbentuk dari pengalaman dan pendidikan, bukan bawaan lahir (Peter Lautser, 2015:1-14).

Siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung menutup diri, kurang aktif, cemas, dan malu terhadap kemampuan serta fisiknya. Kondisi ini dipicu pikiran irasional dan negatif tentang diri (Leni Marlina dkk, 2022:156). Jika dibiarkan, siswa sulit memenuhi tuntutan perkembangan.

Observasi awal menemukan siswa memakai masker saat belajar tanpa sakit karena malu bentuk wajah. Siswa juga takut berinteraksi dan lebih senang menyendiri.

Setelah konseling individu teknik *thought stopping*, *post-test* 6 sampel menunjukkan skor total 584 dengan rata-rata 97. Rata-rata ini masuk kategori sedang. Skor tertinggi 100 dan terendah 96. Terjadi peningkatan dari kategori rendah ke sedang.

Konseling individu adalah layanan tatap muka satu lawan satu untuk membahas dan menyelesaikan masalah pribadi siswa (Dewa Ketut Sukardi, 2008:62). Layanan ini

membantu siswa mengubah perilaku, membangun cara berpikir, dan meningkatkan kemampuan menghadapi situasi (Susi Endri Yani & Budi Santosa, 2023:217).

Thought stopping merupakan teknik CBT untuk menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif (Erford T Bradley, 2015:246). Teknik ini efektif mengatasi pikiran obsesif dan pandangan irasional terhadap diri (Annisa Endah Nastiti, 2016/2017). Penelitian sebelumnya juga membuktikan teknik ini meningkatkan keberanian siswa bertanya dan berpendapat.

Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai *Asymp. Sig 2-tailed* = 0,028 < 0,05. Hasil ini menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak. Terdapat perbedaan signifikan skor *pre-test* dan *post-test*.

Dengan demikian, konseling individu teknik *thought stopping* berpengaruh signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPN 2 Bukittinggi. Teknik ini membantu siswa menghentikan pikiran negatif serta menggantinya dengan pikiran rasional dan positif.

D. SIMPULAN

Setelah menyelesaikan penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat dampak dari konseling individu dengan menggunakan teknik *thought stopping* terhadap kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Bukittinggi. Hasil menunjukkan ada perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada siswa yang ditangani dengan konseling individu menggunakan teknik *thought stopping*. Ini menegaskan bahwa teknik *thought stopping* sangat efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, konseling individu dengan teknik *thought stopping* dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al- Qur'an dan Terjemahannya, *Ali-Imran*: 139. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia
- Al Qurthubi, Abu Abdullah. *Tafsir Qurthubi*: Sakhr Software
- Al, Balqis Adawiyah, *Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Operant Conditioning Terhadap Penanggulangan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII Di MTS Negeri 1 Deli Serdang*
- Endah, Anissa Nastiti, *Keefektifan Teknik Thought Stopping Untuk Meningkatkan Kepercayaan*

- Diri Penelitian Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Kebakkramat Tahun Ajaran 2016/2017.*
- Endri Yani, Susi & Budi Santosa. 2023. 'Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Kepercayaan Diri Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Lubuk Basung', *Journal Penelitian Guru Indonesia*, 3.2
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Ketut Sukardi, Dewa dan desak P.E Nila Kusumawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008
- Lautser, Peter. 2015. *Tes Kepribadian (Terjemahan D.H. Gulo)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nurjannah, Riska, Yeni Afrida & Yuniarti. 2023. Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 2 Bukittinggi, *Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, Vol. 4, No. 1
- Nursalim, M. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks
- Prayitno & Erman Amati. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling Perorangan L.5*. Padang: UNP
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- S Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- T Bradley, Erford. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Triyono. 1994. *Konseling Mikro: Aplikasi Teknik Behavior*. Malang: OPF IKIP
- Yusuf, Syamsu & Juntika Nurikhsan. 2008. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakr

