

ABSTRAK

Ainun Usnani NIM: D73210080. Efektivitas teknik *thought stopping* dalam meningkatkan harga diri siswa kelas VIII H di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari

Harga diri yang tinggi perlu bagi siswa Madrasah Tsanawiyah. Namun kenyataannya banyak diantara siswa yang memiliki harga diri rendah. Mereka sering merasa dirinya bodoh atau tidak mampu dalam melakukan berbagai hal, tidak percaya diri, bahkan merasa hidupnya tidak bahagia. Salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan harga diri adalah teknik *thought stopping*. Teknik *thought stopping* adalah cara yang digunakan untuk mengatasi pikiran yang tidak rasional yang dapat membuat masalah dengan mengubah kepada pikiran yang netral, positif dan tegas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa di Madrasah .

Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan *one group pretest – post test design*. Kelompok eksperimen adalah siswa yang memiliki kriteria harga diri rendah melalui instrumen harga diri. Konseling kelompok dengan teknik penghentian pikiran dilakukan dalam 8 kali pertemuan dengan tema yang berbeda-beda. Jumlah subyek yang diambil sebanyak 9 siswa. Data yang diperoleh melalui subyek, menggunakan inventori harga diri yang telah diuji validitasnya dengan menggunakan analisis butir dan uji reliabilitas, sehingga didapatkan r alpha lebih besar daripada r table dengan tingkat reliabilities 0,675 yang berarti reliabel atau dapat dipercaya.

Hasil analisis *Wilcoxon dan Sign* menunjukkan statistik hitung < statistik tabel, maka hipotesis alternatif diterima. Hasil uji z terlihat bahwa pada kolom Asymp. Sign 2-tailed untuk uji satu sisi adalah 0,007. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitasnya menjadi $0,007:2 = 0,0035$. Disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 ($0,0035 < 0,05$), sehingga Hipotesis nihil ditolak atau bisa juga diartikan teknik konseling penghentian pikiran efektif dalam meningkatkan harga diri di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* efektif dalam meningkatkan harga diri siswa di MTs Negeri Mojosari yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test.

Berdasarkan hasil penelitian diajukan beberapa saran : (1) pihak sekolah diharapkan memperhatikan dan memantau harga diri siswa, (2) konselor diharapkan membantu siswa meningkatkan harga diri, (3) peneliti lanjutan, jika ingin melakukan penelitian serupa disarankan untuk mempertimbangkan waktu/ lamanya treatment, menggunakan stimulasi yang bervariasi seperti sinema pendek, dan memperluas subyek penelitian di wilayah sekolah-sekolah di kota Mojokerto.

Kata Kunci: teknik *thought stopping*, konseling kelompok, harga diri .