

**EFEKTIFITAS *GROUP CYBERCOUNSELING SYNCHRONOUS*
COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION DALAM
MENGURANGI *NEGATIVE THINKING* SISWA
TERHADAP ORANG TUA DI SMA
NEGERI 1 KASIHAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan



Oleh:

Erlinda Komala Dewi
1900001083

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

**EFEKTIFITAS *GROUP CYBERCOUNSELING SYNCHRONOUS*
COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION DALAM
MENGURANGI *NEGATIVE THINKING* SISWA
TERHADAP ORANG TUA DI SMA
NEGERI 1 KASIHAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi

Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Strata satu (S1) Pendidikan

Disusun Oleh :

Nama : Erlinda Komala Dewi

NIM : 1900001083

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

EFEKTIFITAS *GROUP CYBERCOUNSELING SYNCHRONOUS COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION* DALAM MENGURANGI *NEGATIVE THINKING* SISWA TERHADAP ORANG TUA DI SMA NEGERI 1 KASIHAN


Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Erlinda Komala Dewi
1900001083

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Dosen Pembimbing


Dr. Akhmad Fajar Prasetya S.Pd., M.Pd.
NIPM. 198612262016061111242979

SKRIPSI

EFEKTIFITAS *GROUP CYBERCOUNSELING SYNCHRONOUS COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION* DALAM MENGURANGI *NEGATIVE THINKING* SISWA TERHADAP ORANG TUA DI SMA NEGERI 1 KASIHAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Erlinda Komala Dewi
1900001083

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Yogyakarta, Februari 2024

Dosen Pembimbing

Mengetahui,
Kaprodik BK

an

Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd.
NIPM. 19880403 201208 111 1138129

Dr. Akhmad Fajar Prasetya S.Pd., M.Pd.
NIPM. 19861226 201606 111 1242979

SKRIPSI

EFEKTIFITAS *GROUP CYBERCOUNSELING SYNCHRONOUS* *COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION* DALAM MENGURANGI *NEGATIVE THINKING* SISWA TERHADAP ORANG TUA DI SMA NEGERI 1 KASIHAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Erlinda Komala Dewi
1900001083

Telah dipertahankan di depan
Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tanggal Maret 2024
dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

- Ketua : Dr. Akhmad Fajar Prasetya S.Pd., M.Pd.
Penguji 1 : Amien Wahyudi, M.Pd., Kons
Penguji 2 : Dian Ari Widyastuti, M.Pd.

Yogyakarta, Maret 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

Dekan,



Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D.
NIPM. 19710317 200803 111 0763796

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erlinda Komala Dewi

NIM : 1900001083

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Perguruan Tinggi: Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi "*Efektifitas Group cybercounseling synchronous cognitive behavior modification* Dalam Mengurangi *Negative thinking* Siswa Terhadap Orang Tua Di Sma Negeri 1 Kasihan" adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, Februari 2024

Penulis,



Erlinda Komala Dewi

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

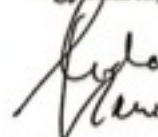
Nama : Erlinda Komala Dewi
NIM : 1900001083
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : erlinda1900001083@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Efektifitas *Group cybercounseling synchronous cognitive behavior modification* Dalam Mengurangi *Negative thinking* Siswa Terhadap Orang Tua Di Sma Negeri 1 Kasihan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Maret 2024



Erlinda Komala Dewi
1900001083

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erlinda Komala Dewi

NIM : 1900001083

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Email : erlinda1900001083@webmail.uad.ac.id

Judul Tugas Akhir : Efektifitas *Group cybercounseling synchronous cognitive behavior modification* Dalam Mengurangi *Negative thinking* Siswa Terhadap Orang Tua Di SMA Negeri 1 Kasihan

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut:

Saya (mengijinkan/~~tidak-mengijinkan~~)* karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Dr. Akhmad Fajar Prasetya S.Pd., M.Pd.
NIPM. 19861226 201606 111 1242979

Yogyakarta, Maret 2024

Penulis



Erlinda Komala Dewi
NIM 1900001083

MOTTO

❖ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرهُمَا وَقُلْ لَهُمَا
قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾

Artinya:

Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia.

(QS. Al Israa': 23)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya dan karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayahanda Triyono, dan Ibunda Emi Harjati terima kasih atas dukungan, doa, semangat, kesabaran dan kebesaran hati menghadapi saya. Ibu dan bapak menjadi pengingat dan penguat paling hebat, motivasi yang diberikan hingga saya dapat menyelesaikan studi sampai sarjana. Terima kasih sudah menjadi rumah untuk anak mu.
2. Kakak saya Farah Hilmy Dwijayanti semangat, doa, dan dukungan yang diberikan hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Segenap keluarga yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat serta dukungan kepada saya dalam mengerjakan skripsi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad Saw, yang telah memberikan pendidikan akhlak yang paling sempurna. Penyusunan skripsi ini merupakan kajian secara singkat mengenai “Keefektifan *Group cybercounseling synchronous cognitive behavior modification* dalam Mengurangi *Negative thinking* Siswa Terhadap Orang Tua di SMA Negeri 1 Kasihan”.

Pemilihan topik dan bahasan dalam skripsi ini merupakan suatu hal yang baru bagi prodi BK UAD, sehingga diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan warna baru bagi prodi BK UAD. Tujuan dari penelitian ini adalah membantu siswa SMA khususnya untuk mengurangi *negative thinking* siswa terhadap orang tua.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, bantuan dan dorongan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T. Rektor Universitas Ahmad Dahlan.
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan.
4. Dr. Akhmad Fajar Prasetya S.Pd.,M.Pd., Dosen pembimbing skripsi yang berjasa membimbing, memotivasi dan membantu penulis dengan penuh kesabaran.
5. Amien Wahyudi, M.Pd., Kons dan Dian Ari Widyastuti, M.Pd dosen penguji I dan dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna memperbaiki skripsi ini.
6. Sarwono, M.Pd, kepala SMA Negeri 1 Kasihan yang telah membantu dan

memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah.

7. Guru BK Syamsyudi, M.Pd, sebagai guru BK di SMA Negeri 1 Kasihan yang telah membantu penulis dalam proses wawancara dan mendampingi selama penelitian berlangsung.
8. Sahabat terdekat, Zain Immania Eliasa A, Ayu Sekar Mirah dan Nindya Julieta, yang sudah penulis anggap seperti keluarga sendiri, yang senantiasa sabar, memotivasi, dan memberikan kenangan yang sangat luar biasa indah.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Yogyakarta, Februari 2024



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Pembatasan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Landasan Teori	11
1. <i>Negative Thinking</i>	11
a. Pengertian <i>Negative Thinking</i>	11
b. Aspek <i>Negative Thinking</i>	12
c. Ciri – ciri <i>Negative Thinking</i>	13
d. Faktor Penyebab <i>Negative Thinking</i>	13
e. Dampak <i>Negative Thinking</i>	15

2.	Group Cybercounseling Synchronous dengan pendekatan Cognitive Behavior Modification	16
a.	Pengertian Group Cybercounseling Synchronous	16
b.	Fungsi Cybercounseling	18
c.	Tujuan CyberCounseling	19
d.	Model – model Cybercounseling	20
e.	Tahapan Cybercounseling Synchronous	21
f.	Kelebihan dan Kelemahan Cybercounseling	24
g.	Cognitive Behavior Modification (CBM)	26
h.	Tujuan Cognitive Behavior Modification	28
i.	Teknik Cognitive Behavior Modification	28
j.	Tahapan konseling Cognitive Behavior Modification Teknik self- instruction dan Time management	30
B.	Kajian Penelitian Yang Relevan	33
C.	Kerangka Berpikir	36
D.	Hipotesis Penelitian	38
BAB III	METODE PENELITIAN	39
A.	Jenis dan Desain Penelitian	39
1.	Jenis Penelitian	39
2.	Design Penelitian	39
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
1.	Tempat Penelitian	40
2.	Waktu Penelitian	40
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	40
1.	Populasi	41
2.	Sampel	41
D.	Variabel Penelitian	42
1.	Variabel bebas	42
2.	Variabel Terikat	42
E.	Definisi Operasional	42
1.	Group Cybercounseling Synchronous	43

2. <i>Negative Thinking</i>	43
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	43
1. Teknik Pengumpulan Data	43
2. Instrumen Pengumpulan Data	44
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	45
1. Uji Validitas Instrumen	45
2. Uji Reliabilitas Instrumen	48
H. Teknik Analisis Data	49
1. Uji Prasyarat Analisis	49
2. Uji Hipotesis Penelitian	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Persiapan Penelitian	53
B. Pelaksanaan Penelitian	54
1. Pelaksanaan Pretest	54
2. Penentuan Subjek Penelitian	55
3. Pelaksanaan Perlakuan layanan <i>Group cybercounseling</i> <i>synchronous cognitive behavior modification</i> teknik self- instruction dan Time management	57
4. Pelaksanaan Posttest	67
C. Analisis Data Penelitian	68
D. Pengujian Hipotesis	70
1. Perumusan Hipotesis	70
2. Menentukan Nilai t Hitung	71
3. Membandingkan Nilai t hitung dengan t table	71
E. Pembahasan Penelitian	71
F. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Pretest-Posttest One Group Design	39
Tabel 2.	Jumlah Siswa Kelas XI 1-3 SMA Negeri 1 Kasihan	41
Tabel 3.	Kisi-Kisi Skala Sebelum Di Uji Ahli Negative Thinking.....	44
Tabel 4.	Hasil Uji Coba Validasi Instrumen	45
Tabel 5.	Kisi-Kisi Skala Sesudah Uji Coba.....	47
Tabel 6.	Hasil Uji Reliabilitas	49
Tabel 7.	Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 8.	Hasil Uji Homogenitas	50
Tabel 9.	Kategori <i>Negative thinking</i> terhadap orang tua	56
Tabel 10.	Kategori Hasil Pretest.....	56
Tabel 11.	Tabulasi Skor Pre-test.....	57
Tabel 12.	Tabulasi Skor Post-test	68
Tabel 13.	Tabulasi Skor Post-test dan Pre-test	69
Tabel 14.	Paired Simple T-test.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian.....	37
Gambar 2. Grafik Pre-test dan Post-test Mengurangi Negative Thingking	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	83
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 3.	Surat Permohonan Uji Ahli Instrumen	85
Lampiran 4.	Hasil Uji Ahli Instrumen	86
Lampiran 5.	Surat Balasan Penelitian dari Sekolah	92
Lampiran 6.	Tabulasi Hasil Pretest	93
Lampiran 7.	Hasil Uji Validasi Angket Mereduksi Cyberbullying.....	95
Lampiran 8.	Hasil Uji Reliabilitas	96
Lampiran 9.	RPL	97
Lampiran 10.	Intrumen Penelitian	113
Lampiran 11.	Data Pretest Subjek Terpilih.....	115
Lampiran 12.	Tabulasi Hasil Posttest	116
Lampiran 13.	Daftar Hadir	117
Lampiran 14.	Hasil Lembar LKPD	118
Lampiran 15.	Dokumentasi Kegiatan	125

Komala, Dewi Erlinda. 2024. "Efektifitas *Group Cybercounseling Synchronous Cognitive Behavior Modification* dalam Mengurangi *Negative thinking* Siswa Terhadap Orang Tua di SMA Negeri 1 Kasihan". *Skripsi*. Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam keberlangsungan pembentukan dan pendidikan karakter anak agar sesuai dengan nilai karakter yang ada pada masyarakat, sehingga anak mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya keluarga dalam kondisi keluarga yang broken menimbulkan perselisihan dan keributan antara satu sama lainnya dalam keluarga, kurang mendapatkan kasih sayang, perhatian, pengertian, diperlakukan tidak adil, hubungan orang tua yang tidak harmonis. Dampak yang terjadi pada anak ketika tidak mendapatkan perhatian yang utuh dari orang tua cenderung tidak akan dihormati oleh anak, komunikasi yang tidak baik bahkan menimbulkan persepsi atau pemikiran negatif (*negative thinking*) yang muncul pada anak terhadap orang tua. Kasus tersebut terjadi pada 7 siswa XI SMA Negeri 1 Kasihan dimana siswa tersebut memiliki *negative thinking* terhadap orang yang ditunjukkan dengan perilaku mudah marah pada orang tua, mudah tersinggung, suka membantah dan tidak menghormati orang tua sehingga perlu dilakukan treatment berupa layanan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Keefektifan *Group cybercounseling synchronous cognitive behavior modification* dalam Mengurangi *Negative thinking* Siswa Terhadap Orang Tua di SMA Negeri 1 Kasihan.

Metode penelitian kuantitatif yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian Pre-Experimental dengan jenis desain Pretest-Posttest One Group Design. Pada teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu. Sampel pada penelitian ini berjumlah 7 siswa. Penelitian ini menggunakan skala *negative thinking* sebagai instrumen penelitian. Teknik analisis data yang digunakan yaitu paired sample t-test dengan bantuan Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 25.0.

Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung yaitu 46.500 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai t hitung bernilai positif disebabkan karena nilai rata-rata hasil Pretest tinggi dari hasil Posttest. Maka dapat diartikan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel yakni $46.500 > 0,334$, H_0 ditolak yang berarti menunjukkan adanya penurunan pemikiran *negative thinking* pada siswa SMA Negeri 1 Kasihan. Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan *Group cybercounseling synchronous cognitive behavior modification* efektif dalam mengurangi *negative thinking* siswa terhadap orang tua di SMA Negeri 1 Kasihan.

Kata Kunci : *negative thinking*, orang tua, *cybercounseling*, *cognitive behavior modification*.