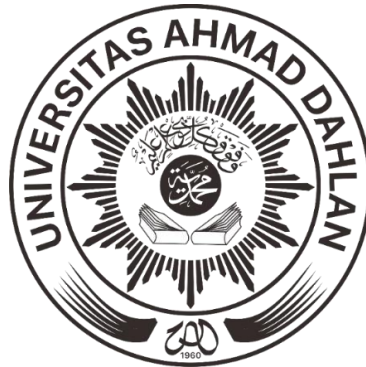


**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI
INSECURE SISWA KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

Nama : Irma Maulani
NIM : 2000001043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN JUDUL

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
THOUGHT STOPPING UNTUK MENGURANGI *INSECURE*
SISWA KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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

Disusun Oleh:

Nama : Irma Maulani
NIM : 2000001043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
THOUGHT STOPPING UNTUK MENGURANGI *INSECURE*
SISWA KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Irma Maulani
2000001043

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. Muya Barida, M. Pd
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

SKRIPSI
KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI *INSECURE
SISWA KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Irma Maulani

2000001043

\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, Juni 2024

Mengetahui,
Kaprodi,

Irvan Budhi Handaka, M.Pd
NIPM. 19880403 20120811 11138129

Dosen Pembimbing,

Dr. Muya Barida, M. Pd
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
THOUGHT STOPPING UNTUK MENGURANGI INSECURE
SISWA KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Irma Maulani

2000001043

Telah dipertahankan didepan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal..... dan dinyatakan telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dr. Muya Barida, M.Pd
Penguji 1 : Dr. Hardi Santosa, M.Pd
Penguji 2 : Irvan Budhi Handaka, M.Pd

Yogyakarta, 04 Juni 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D

NIP. 19710317 200803 111 0763796

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irma Maulani

NIM : 2000001043

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi *Insecure* Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis oleh 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, 04 Juni 2024

Penulis



Irma Maulani

2000001043

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irma Maulani
NIM : 2000001043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : irma2000001043@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi *Insecure* Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

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 ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing
4. Dalam karya saya tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan 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, 04 Juni 2024



Irma Maulani

2000001043

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irma Maulani
NIM : 2000001043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : irma2000001043@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengurangi *Insecure* Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):

Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Dr. Muya Barida, M.Pd
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

Yogyakarta, 04 Juni 2024
Penulis



Irma Maulani
NIM 2000001043

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang yang beriman.

(QS. Ali-Imran: 139)

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.

(QS. At Taubah: 40).

“Misi Anda: Jadilah begitu sibuk mencintai hidup Anda sehingga Anda tidak punya waktu untuk membenci, menyesal, atau takut.”

- Karen Salmansohn

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Sebagai perwujudan dari rasa terimakasih, tugas akhir ini saya persembahkan untuk:

Kedua orangtua tercinta bapak Eko Waska dan mamah Uki Lestiawati, terimakasih atas semua dukungan, motivasi, nasihat, doa yang tak terhingga, ketulusan, penerimaan, kasih sayang, dan pengorbanan yang telah diberikan sedari kecil hingga saat ini. Sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan tuntas dan terus berjuang serta bersemangat dalam menjalani hari-hari. Semoga Allah SWT selalu memberikan keberkahan, kesejahteraan dan nikmat kepada kedua orang tua dan keluarga saya. Selanjutnya saya ucapkan terimakasih kepada nenek dan kakek yang ikut membesarkan saya sedari kecil dan senantiasa selalu memberikan dukungan, nasihat, serta doa yang dipanjatkan untuk cucunya.

Semoga dengan terselesaikannya pendidikan strata satu (S1) bimbingan dan konseling ini dapat membawa kebermanfaatan bagi saya dan orang lain, semoga hal ini menjadi langkah awal saya yang penuh dengan keberkahan dan keridhoan dalam karir maupun proses pendidikan saya kedepannya.

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 mengenai Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengurangi *Insecure* Siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta disusun untuk membantu guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan tentang *insecuee* khususnya dalam layanan konseling kelompok. Pemilihan topik dan bahasan dalam skripsi ini merupakan suatu hal yang baru bagi prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, sehingga diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan warna baru bagi prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. Tujuan penelitian ini adalah sebagai suatu hal yang baru untuk membantu siswa SMA sederajat sebagai upaya mengurangi permasalahan mengenai *insecure*.

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. selaku 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., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna memperbaiki skripsi ini
4. Dr. Muya Barida, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing skripsi yang berjasa membimbing, memotivasi dan membantu penulis dengan penuh kesabaran
5. Dr. Hardi Santosa, M.Pd., sebagai Dosen Penguji I yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna memperbaiki skripsi ini
6. Ulfa Danni Rosada, M.Pd., Kons. sebagai Dosen Validasi Ahli Materi yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna memperbaiki skripsi ini
7. Mustika Sari Nurul Huda, S.Pd., sebagai guru SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah
8. Dosen-dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan ilmu, arahan, motivasi dan juga pengalaman yang berharga bagi penulis
9. Sahabat Terdekat, Tessa Dwi Maharani, Nadila Halimatusyadiah, Dineda Primas Septdiningtyas, Cesaria Putri Melati yang sudah penulis anggap seperti keluarga sendiri, yang senantiasa sabar, memotivasi dan memberikan semangat yang sangat luar biasa
10. Teman-teman sebimbingan Fina Delvia Nuroniyah, Dhini Apriliani, Nurul Faizzah, Salsa Faranandita, dan Magfirotunnisa.

11. Teman-teman seperjuangan khususnya kelas A Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang senantiasa memotivasi, membantu dan mengayomi penulis.

12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Semoga bantuan dan amal kebaikan yang telah diberikan mendapat ridho Allah SWT. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perubahan karya ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri, dan pembaca dibidang pendidikan pada umumnya.

Yogyakarta, 04 Juni 2024

Penulis



Irma Maulani

2000001043

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR.....	11
A. Konseling Kelompok Teknik <i>Thought Stopping</i>	11
1. Konseling Kelompok.....	11
2. Pendekatan <i>Cognitif Behaviour Therapy</i>	15
3. Teknik <i>Thought Stopping</i>	20
B. Perilaku Insecure.....	23

1. Pengertian <i>Insecure</i>	23
2. Faktor Penyebab <i>Insecure</i>	25
3. Indikator <i>Insecure</i>	26
C. Kajian Penelitian Relevan	31
D. Kerangka Berpikir.....	32
E. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Variabel Peneliti.....	39
1. Variabel Terikat.....	39
2. Variabel Bebas	39
E. Definisi Operasional.....	39
F. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	40
G. Validitas dan Reabilitas Instrument Penelitian	43
H. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Persiapan Penelitian	46
B. Pelaksanaan Penelitian	47
C. Analisis dan Penelitian.....	97
1. Analisis Data	97
2. Uji Persyaratan Analisis	101
D. Pembahasan Penelitian.....	105
E. Keterbatasan.....	109
BAB V PENUTUP.....	110
A. Kesimpulan	110
B. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN.....	115

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Kisi-Kisi Instrumen Insecure</i>	41
Tabel 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 4. 1 Kategorisasi Nilai Pretest.....	49
Tabel 4. 2 Tabulasi Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	98
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	102
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....	103
Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3. 1 Metode Pretest-Posttest	36
Gambar 4. 1 Diagram Pretest dan Posttest <i>Insecure</i> Kelompok Eksperimen.....	99
Gambar 4. 2 Diagram Pretest dan Posttest <i>Insecure</i> Kelompok Kontrol.....	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 SK Pembimbing.....	116
Lampiran. 2 Surat Izin Penelitian.....	117
Lampiran. 3 Surat Izin PDM Kota Yogyakarta	118
Lampiran. 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	119
Lampiran. 5 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba.....	120
Lampiran. 6 Tabulasi Hasil dan Uji Validitas Skala <i>Insecure</i>	123
Lampiran. 7 Uji Reliabilitas Skala Tingkat <i>Insecure</i>	126
Lampiran. 8 Skala Setelah Uji Coba	127
Lampiran. 9 Tabulasi hasil Pretest	130
Lampiran. 10 Tabulasi penentuan Subjek Layanan	134
Lampiran. 11 Tabulasi Skor Posttest	135
Lampiran. 12 Hasil Pretest dan Posttest.....	136
Lampiran. 13 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	137
Lampiran. 14 Daftar Hadir Pemberian Treatmen	138
Lampiran. 15 Dokumentasi.....	142
Lampiran. 16 Penugasan	144
Lampiran. 17 Buku Panduan.....	151

Maulani, Irma.2024.”Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengurangi *Insecure* Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta”.Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya fenomena kecenderungan *insecure* lebih tinggi pada saat disekolah SMA. Hal ini tervalidasi berdasarkan pernyataan dari guru bimbingan dan konseling bahwa siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki kesulitan untuk mengekspresikan diri dalam menampilkan kemampuannya disekolah. Perilaku *insecure* yang sering dialami siswa yaitu takut untuk berbicara di depan banyak orang, mengasingkan diri karena merasa tidak diterima, kesulitan untuk percaya pada orang lain dan lainnya. Guna mengurangi *insecure* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, dibutuhkan upaya bantuan dari beberapa pihak terutama guru bimbingan dan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *thought stopping* dalam mengurangi *insecure* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu True Eksperimental Design dengan menggunakan menggunakan tipe *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan penentuan subjek *Random Sampling*. Adapun subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang berjumlah 14 siswa. Uji validitas menggunakan product moment dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS versi 25 dan Microsoft Excel. Sedangkan teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *independent sample t-test*.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan maka diperoleh hasil uji *independent sample t-test* dapat diperoleh nilai Sig. Sebesar 0,016 ($<0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesis penelitian berbunyi: “Konseling kelompok teknik *thought stopping* efektif digunakan untuk mereduksi *insecure* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta”, diterima.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok Thought Stopping dan Insecure*