

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran pada harga diri (*self esteem*) siswa dengan menyebarkan angket sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok (pre-test) dan setelah pemberian teknik *thought stopping* (post-test). Selanjutnya data-data ini diolah dengan tahapan mulai dari gambaran lokasi penelitian, deskripsi data, dan pengujian hipotesis.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah singkat Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari

Berdirinya Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Mojosari berawal dari perubahan status PGAN 6 Th Awang-awang Mojosari menjadi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mojosari sesuai dengan SK Menteri Agama RI No. 16 Tahun 1978. Dimana PGAN 6 Th Mojosari harus dilebur menjadi Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) dan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mojosari, sebab di dalam peraturan tidak di perbolehkan ada 2 (dua) lembaga / PGAN dalam satu Kabupaten. Sedang jenjang formal pendidikan masing-masing lembaga harus di tempuh selama 3 (tiga) tahun yaitu Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) di mulai dari kelas I, II, dan III begitu pula untuk Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di mulai dari kelas I, II dan III.

Oleh sebab itu secara resmi Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Mojosari berdiri sejak tanggal 16 Maret tahun 1978 sampai dengan sekarang.

a. DATA MADRASAH

1	Nama Madrasah	: MTsN Mojosari
2	Alamat Madrasah	: Jl. R.A. Kartini No.11 Mojosari
3	Kecamatan	: Pungging
4	Nomor Telpon Madrasah	: 0321-591141, 595911
5	Nomor Rekening bank Jatim (untuk BOS)	: 016103083
6	Status Madrasah	: Negeri
7	Waktu Penyelenggaraan Madrasah	: Pagi
8	Tahun Pendirian Madrasah	: 1978
9	Nomor Ijin Pendirian Madrasah	: -
10	Nomor Statistik Madrasah (NSM)	: 121135160002
11	Jenjang Akreditasi	: A (Unggul)
12	Nama Yayasan / Penyelenggara	: -
13	Nama Ketua Yayasan	: -

b. DATA KEPALA MADRASAH

1	Nama / NIP Kepala Madrasah	: H. Satuman, S.Ag,M.Pd/ 196011121989031001
2	Alamat Rumah	: Lebaksono – Pungging
3	Nomor Telepon Rumah	: 0321-593220
4	Nomor HP	: 08123273599

c. DATA MURID DAN GURU

1	Jumlah Murid	Kls. 1		Kls. 2		Kls. 3		Jumlah	
		L	138	L	127	L	104	L	369
		P	172	P	176	P	168	P	516
		Jml	310	Jml	303	Jml	272	Jml	885

2	Jumlah Guru	PNS	Guru DPK	Guru Tidak Tetap	Jumlah
		39	4	8	51

3	Jumlah TU	PNS	TU. Tetap	TU Tidak Tetap	Jumlah
		1	-	10	11

4	Jumlah Pesuruh	PNS	TU. Tetap	Tukang Kebun	Keamanan	Jumlah
		-	-	2	2	4

d. LAIN-LAIN MILIK MADRASAH

1. Jumlah Ruang Kelas : 23 Ruang (Baik : 23 Ruang. Rusak: - Ruang)
2. Jumlah Komputer : 20 unit
3. Jumlah Kursi / Bangku : 994 stel
4. Fasilitas Lab. Yang ada : Komputer, Bahasa, IPA
5. Status Tanah : Milik Pemerintah dan bersertifikat
6. Lain-lain : -

2. Visi dan Misi

a. VISI

Terwujudnya Madrasah yang berkualitas, unggul dalam IPTEK dan IMTAQ serta mampu merespon era global

b. MISI

1. Menanamkan keyakinan / aqidah melalui pengalaman ajaran agama islam
2. Mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan
3. Mengembangkan pengetahuan di bidang IPTEK, bahasa, olahraga dan seni budaya sesuai dengan bakat, minat dan potensi siswa
4. Menciptakan suasana lingkungan belajar yang kondusif
5. Menjalin kerjasama yang harmonis antara warga madrasah dan masyarakat

3. Peran Aktif Siswa dalam Proses Belajar Mengajar

Salah satu faktor kegiatan belajar mengajar di madrasah bisa berjalan baik adalah adanya peran aktif peserta didik. Diantaranya adalah mengelola kelas dengan baik, yaitu:

1. Membentuk kepengurusan kelas yang baik dan bertanggung jawab
2. Kelas dilengkapi gambar Presiden dan Wakil Presiden RI, lambang Garuda, teks tata tertib, daftar pengurus kelas, piket, absen dan gambar atau tulisan yang mendorong semangat dan minat belajar.

3. Ruang kelas bersih dan rapi. Perabot kelas diletakkan sesuai tempatnya
4. Perlengkapan belajar mengajar selalu tersedia; seperti kapur/spidol dan penghapus
5. Suasana kelas yang tertib, nyaman dan tenang
6. Setelah pergantian jam, 5 menit guru belum juga hadir, pengurus kelas segera mengkonfirmasi ke guru piket.
7. Apabila guru tidak bisa hadir, pengurus kelas segera mengkonfirmasi ke guru piket mungkin ada tugas yang harus dikerjakan.
8. Apabila kosong dan tidak ada tugas, pengurus kelas bisa memanfaatkan untuk berdiskusi tentang pelajaran atau bisa keperustakaan sepengetahuan guru piket

4. Kegiatan Ekstrakurikuler di MTs Negeri Mojosari

1. PMR yang merupakan singkatan dari Palang Merah Remaja ini adalah kegiatan ekstra yang bergerak dalam bidang kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari Senin. Kegiatan-kegiatan yang diajarkan bagi siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ini meliputi, cara memberikan pertolongan pertama untuk siswa yang sakit, cara membalut luka, dll. Dengan demikian diharapkan para anggota PMR memperoleh bekal ilmu khususnya dalam bidang kesehatan. Tugas-tugas yang harus

dilakukan oleh para anggota PMR adalah mengobati siswa-siswi yang sakit, khususnya ketika upacara bendera.

2. **PRAMUKA**

Pramuka merupakan satu-satunya kegiatan ekstra yang diwajibkan untuk siswa, terutama untuk siswa kelas 7. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari Jumat. Kegiatan-kegiatan yang diajarkan bagi siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ini meliputi cara mendirikan tenda, cara membuat tandu dari tongkat pramuka, belajar tentang tali-temali, cara membuat kaki tiga, dan masih banyak lagi.

3. **BASKET**

Basket adalah kegiatan ekstra yang bergerak dalam bidang olahraga. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari Kamis. Kegiatan-kegiatan yang diajarkan bagi siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ini meliputi cara shooting, lay up, trik-trik dalam bermain basket, dll.

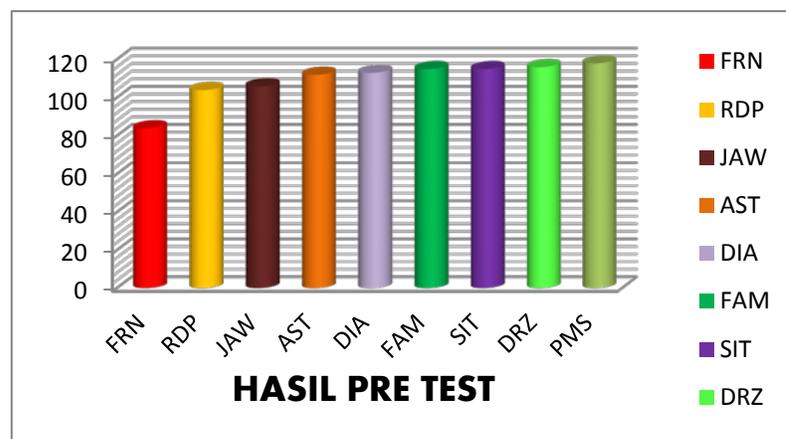
4. **Sains dan Matematika**, mengasah dan memperdalam matematika
5. **English Club**, memperdalam dan membiasakan berbahasa Inggris
6. **Arabic Club**, memperdalam dan membiasakan berbahasa Arab
7. **Olah Raga**, Bolla Volly dan Sepak Bola, Tennis Meja, Bulu Tangkis
8. **Seni Musik** (Nyanyi, Bermain Musik)

B. Deikripsi Data

1. Data Hasil Pre Test Harga Diri Siswa

Langkah pertama yang dilakukan untuk memperoleh data hasil dengan cara memberikan angket harga diri pada siswa. Sebelum diberikan *treatment* dengan teknik penghentian pikiran. Pretest dilaksanakan jam Bimbingan Konseling di kelas VIII H Madrasah Tsanawiyah Negeri pada tanggal 30 November 2013. Setelah angket diberikan, dilakukan perhitungan dan pengkategorikan seperti yang dikemukakan BAB III. Dari data diketahui skor tertinggi 158 dan skor terendah 84. Diperoleh 10 siswa yang memiliki kategori rendah. Kesembilan siswa tersebut dijadikan subjek penelitian. Data tersebut digunakan sebagai data hasil *pre test*. Adapun siswa dengan inisial nama yang menjadi subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 grafik Hasil Pre Test



Berdasarkan data table 4.1 dari hasil skor angket *pre test* di atas dapat dilihat tingkat harga diri siswa 9 responden yang masuk dalam katerori kurang memiliki harga diri yang tinggi memperoleh skor yang rendah serta dari hasil *pre test* ini, menunjukkan kondisi awal sebelum response mendapatkan perlakuan yaitu konseling kelompok dengan teknik penghentian pikiran dapat dilihat sebelum siswa berada pada kategori memiliki harga diri yang rendah.

2. Pemberian Treatment

Berdasarkan proses konseling dengan teknik penghentian pikiran yang telah dilaksanakan, dengan pemberian *treatment* teknik penghentian pikiran berikut ini uraiannya:

a. Pertemuan 1 : Membina hubungan baik /Rapport

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 10.45 ketika jam Kosong 8 siswa yang mempunyai nilai rendah diminta kesediaanya untuk mengikuti *treatment* dan datang ke ruang ruang BK. Ketika konseli datang, peneliti sebagai konselor menyambut dan mempersilakan duduk di tempat duduk yang disediakan dengan format melingkar. Konselor memberikan topic netral seputar pelajaran Bahasa Indonesia yang baru saja mereka lalui kemudian konselor memulai pembicaraan dengan memberitahukan harapan dan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan pertama

yaitu agar anggota saling mengenal dan menimbulkan rasa saling pertemanan karena kegiatan treatment dilakukan secara berkelompok dan dibutuhkan kepercayaan agar bisa saling terbuka.

2) Pelaksanaan

kegiatan inti dilaksanakan dengan menggunakan game, dimana konseli memahami diri sendiri dan lebih mengenal temannya. Awalnya konselor membagi selembar kertas berisi sebuah bidang yang sudah dibagi menjadi 4 bagian kemudian konseli menuliskan tentang dirinya dengan 4 karakter yang berbeda.

3) Diskusi dan Refleksi

Kegiatan ini adalah setiap manusia mempunyai sifat yang berbeda dan pentingnya sekali untuk mengenal dan memahami diri sendiri dan belajar mengeskpresikan apa yang ada pada pikiran tentang diri sendiri, dapat lebih mengenal teman lain dan belajar menerima kritikan dari teman. Kegiatan tersebut dapat menumbuhkan sikap saling percaya karena dalam *treatment* konseling ini dibutuhkan kepercayaan agar konseli yang mempunyai masalah berani dan tidak merasa takut dengan temannya.

b) Pertemuan 2 : Refleksi Diri

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 WIB di musollah. Ketika konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan

mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan dengan salam dan menanyakan kabar serta berbicara tentang cuaca yang cenderung mendung hari itu (topic netral). Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada kegiatan ini. Konselor membantu menghilangkan gambaran diri yang negatif. untuk klien yang terikat oleh pikiran-pikiran negatif yang selalu diulang. Kemudian belajar untuk mengganti dengan pernyataan positif.

2) Pelaksanaan

Pada kegiatan inti konselor formal dimana terdapat dua kolom. satu kolom untuk menuliskan pikiran negative dan satu kolom untuk pikiran positif. Konseli mulai menuliskan pikiran-pikiran negative yang bersangkutan dengan harga diri mereka pada kolom pikiran negative. Setelah itu konselor membantu siswa untuk membuat pernyataan negative menjadi pernyataan positif.

3) Diskusi dan refleksi

Pada tahap terakhir konselor merefleksi kegiatan pada pertemuan kedua yaitu untuk merefleksi diri, dimana konseli dilatih untuk mengenali dan menggali pikiran-pikiran negative khususnya tentang harga diri mereka yang bisa menjadi masalah dan menghambat mereka dalam mengembangkan

potensi diri. Jika konseli sudah dapat mengenali masalah-masalah pada dirinya karena berawal dari pikiran negative maka konseli dapat belajar untuk menyelesaikannya.

c) Pertemuan 3: *Treatment* pertama teknik penghentian pikiran tentang anggapan diri mampu mengatur dan mengontrol tingkah laku

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 WIB di musollah. Ketika konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan salam dan menanyakan kabar serta berbicara tentang cuaca yang lagi mendung hari itu, Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada kegiatan pertemuan ketiga.

2) Pelaksanaan

Pada kegiatan inti konselor mengawalinya dengan stimulant cerita pendek yang berhubungan dengan indicator yaitu intinya tentang siswa yang sedang diejek oleh temanya dan siswa tersebut tidak dapat mengontrol diri sehingga meluapkan amarahnya. Tujuannya untuk menarik siswa untuk menggali pengalamannya dan merefleksikan secara bersama. Dari hal tersebut ada 4 konseli yang mempunyai masalah tentang indicator pertama. Masalah mengenai sering jengkel terhadap

diri sendiri sehingga sering marah-marah tanpa alasan dan yang kedua tidak mampu mengendalikan diri sendiri. Hal tersebut membuat kurangnya menghargai diri sendiri. Hal tersebut menunjukkan kurangnya menghargai diri sehingga konseli tidak bisa mengontrol dan mengatur tingkah lakunya. Berikutnya, konselor memberikan teknik pada sepuluh konseli dengan mencontohkan kepada dua konseli yang mempunyai masalah dengan menggali pikiran negative pada masalah tersebut, setelah muncul pikiran negative konselor menghentikan dengan kata "stop" dengan menepuk pundak konseli, penghentian pikiran atas arahan konseli, kemudian konseli menghentikan pikiran negative dalam hati, mengubah pikiran negative tersebut kearah yang netral, positif dan tegas yaitu dengan mengatakan "kamu pasti bisa mengontrol tingkah lakumu dengan bersikap lebih tenang dan berfikir ejekan dari teman adalah suatu kritikan yang justru dapat membangun dirimu untuk menjadi lebih baik lagi". konseli yang lain tetap berlatih dengan temannya lewat supervise konselor.

3) Diskusi dan refleksi

Pada tahap terakhir konselor membantu konseli untuk merefleksikan apa yang telah dilakukan, konseli menceritakan perasaan yang lebih lega setelah melakukan latihan

penghentian pikiran. Memberikan kesempatan pada konseli-konseli lain untuk bertanya atau memberi masukan pada latihan ini. Konselor memberikan kesimpulan pada akhir kegiatan dan memberikan saran untuk selalu melakukan perbaikan melalui berlatih sendiri kemudian memberikan tugas yaitu berlatih penghentian pikiran negative di manapun dan kapanpun terutama ketika mengontrol diri dalam menghadapi masalah. Pada akhir-akhir *treatment* siswa sudah mulai bisa mengatur dan mengontrol diri misalnya bisa mengontrol emosi, jika ada teman yang mengejek, ketika akan marah langsung berkata “*stop*” berjalan dengan lancar dengan antusias konseli memperhatikan dengan teliti pada pertemuan *treatment*.

d) Pertemuan 4 : *Treatment* kedua teknik penghentian pikiran tentang rasa hormat yang diterima individu dari orang lain.

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 10.15 WIB. Ketika konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan mempersilakan duduk. Konselor menciptakan suasana hangat dan membukanya dengan salam dan tentang pelajaran apa sebelum istirahat tadi (topic netral). Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada *treatment* kedua dengan latihan

pengehentian pikiran dan membangun saling percaya antar anggota.

2) Pelaksanaan

Konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk stimulant yaitu mengenai masalah siswa kurang dihormati oleh orang lain karena sering diejek oleh temannya. Salah satu konseli langsung antusias karena sering diejek temannya gendut dan kurang cantik sehingga konseli berfikir negative tentang dirinya dan sama artinya konseli merendahkan harga dirinya, kemudian konselor mengajak konseli untuk berlatih menghentikan pikiran seperti treatment pertama dengan menjelaskan prosedur latihan. Konselor menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian konselor menghentikan pikiran negative dengan berkata "berhenti dulu dengan pikiran-pikiran negative tentang dirimu", dilanjutkan dengan konseli berkata stop pada dirinya sendiri, dan menginstruksikan stop pada dirinya lagi tetap didalam hati, kemudian konselor membantu mengarahkan pikiran negative kearah pikiran netral, positif dan tegas meningkatkan harga dirinya bahwa konseli harus berusaha agar temannya menghormatinya dan bersyukur pada Tuhan dengan keadaan apapun yang diberikan sekarang dan berusaha menjadi lebih baik karena konseli memang mampu.

Konseli yang lain juga tetap ikut latihan berpasangan dengan teman dibawah supervise konselor.

3) Diskusi dan refleksi

Pada akhir kegiatan konselor merefleksi kegiatan yang telah dilakukan oleh konseli, konseli membagi pengalamannya kepada teman-teman lain begitupun konseli lain juga saling membagi pengalaman dan memberikan sara atau pendapat dan dipersilakan mengajukan pertanyaan. Konselor menyimpulkan kegiatan akhir treatment 2 bahwa dengan menghargai diri sendiri dan menyukuri apa yang telah diberikan oleh Tuhan, selalu percaya bahwa diri kita itu cantik maka akan meningkat pula harga diri dimata orang lain dan orang lainpun akan menghormati kita. Peningkatan terlihat pada konseli yang sudah menerima diri dengan keadaanya dan menjadi lebih percaya diri. Terlihat juga pada sebagian anggota kelompok *treatment* yang merasa dirinya lebih dihormati, salah satu contohnya keberanian mengungkapkan pendapat dan pendapat mereka yang diterima oleh teman-temanya. Pertemuan ini berjalan dengan lancar dengan antusias konseli yang tinggi. Observasi juga memperhatikan dengan teliti pada *treatment* kedua ini.

e) Pertemuan 5: *Treatment* ketiga teknik penghentian pikiran tentang pengakuan yang diterima individu dari orang lain.

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 WIB di musollah. Ketika konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan salam dan menanyakan kabar serta berbicara tentang cuaca yang lagi cerah hari itu, Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada kegiatan pertemuan kelima.

2) Pelaksanaan

Pada kegiatan ini konselor memberikan stimulant berupa cerita pendek mengenai hal yang berkaitan dengan pengakuan yang diterima inidividu dari orang lain. Salah satu konseli menceritakan masalahnya yaitu konseli yang selalu ingin seperti orang lain yang selalu menonjol dalam kelas tetapi tidak mempunyai kekuatan untuk mengubah dirinya sendiri, merasa dirinya tidak bisa mengerjakan, tidak percaya diri. Konselor membantu konseli dengan latihan penghentian pikiran dengan menjelaskan prosedur latihan. Konseli menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian menghentikan pikiran negative dengan berkata “stop” dengan menepuk paha konseli agar pikiran negative konseli buyar, dilanjutkan dengan

konseli berkata stop pada dirinya sendiri, dan mengintrusikan pada dirinya sendiri lagi didalam hatinya, kemudian konselor membantu mengarahkan pikiran negative kearah pikiran positif dan tegas yangmeningkatkan harga dirinya yaitu menyakinkan konseli bahwa konseli bahkan dapat lebih baik dari teman-temanya dan akan percaya diri jika konseli berusaha belajar semua mata pelajaran dan belajar berbicara didepan kaca atau pun didepan orang lain. Konseli yang lainpun juga tetap sama-sama berlatih.

3) Diskusi dan refleksi

Pada tahap akhir konselor dan konseli merefleksi latihan,berbagi pengalaman satu sama lain tentang latihan dan konseli yang bermasalah mengutarakan perasaan yang lebih baik lega dan bersemangat untuk berusaha menjadi lebih baik. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan kegiatan hari ini. Kegiatan pada *treatment* ketiga berjalan lancer dengan suasana yang sangat menyenangkan. Peningkatan dalam indicator dapat dilihat siswa yang mulai semangat dan senag untuk mulai belajar berbicara didepan umum dan belajar mata pelajaran karena siswa merasa bahwa dirinya percaya diri akan bisa belajar dan banyak teman yang senang dengannya.

f) Pertemuan 6: *Treatment* keempat teknik penghentian pikiran tentang memiliki keperdulian yang diterima individu dari orang lain.

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB di musollah. Ketika konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan salam dan menanyakan sudah selsai istirahat serta berbicara tentang cuaca yang sudah panas diluar hari itu, Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada kegiatan pertemuan keenam.

2) Pelaksanaan

Pada kegiatan inti konselor mengawali dengan memberikan cerita pendek untuk stimulan tentang keperdulian yang diterima individu dari orang lain. Dari cerita tersebut ada delapan konseli yang sama mengalami masalah yaitu merasa tidak diperdulikan oleh guru, karena mereka merasa didalam kelas hanya siswa tertentu yang selalu dipilih dalam berbagai kegiatan, dan pelajaran sehingga konseli tadi menjadi benci pada guru-guru dan temannya tersebut bahkan jadi tidak menyukai pelajarannya. Dari permasalahan tersebut konselor membantu untuk menyimpulkan pikiran-pikiran negative pada konseli dan mengajak berlatih penghentian pikiran. Konseli

menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian konselor menghentikan pikiran negative dengan berkata “”stop”” sambil menepuk pundak konseli, dilanjutkan dengan konseli berkata stop pada dirinya sendiri, dan rnenginstrusikan stop pada dirinya lagi tetap di dalam hati, kemudian konselor membantu mengarahkan pikiran negative kearah pikiran netral,positif dan tegas untuk dapat menghargai dirinya bahwa semua guru pasti memperdulikan muridnya dan jika konseli ingin dipilih untuk berbagai kegiatan maka konseli harus berusaha mengoptimalkan potensi yang dimiliki agar bisa ditunjuk oleh guru dan meyaiknkan konseli pasti bisa.

3) Diskusi dan refleksi

Pada akhir konseling, konselor dan konseli merefleksi dari permasalahan dan latihan yang telah dilakukan hari ini, konselor mengarahkan konseli untuk saling berbagai pengalaman latihan hari ini, bagaimana perasaan sebelum latihan dan sesudah melakukan latihan penghentian pikiran. Latihan hari ini berjalan lancar dan sukses. Konselor bersama konseli menyimpulkan kegiatan dan mengadakan latihan untuk pertemuan seberikutnya. Pada latihan ke empat terlihat perbedaan siswa berpikir, siswa mulai menyadari bahwa gurunya bukanlah tidak peduli tapi tergsntung pada diri

sendiri untuk lebih berprestasi sehingga dapat dipilih oleh guru dalam berbagai kegiatan dan harus belajar dengan sungguh-sungguh.

g) Pertemuan 7: *Treatment* kelima teknik penghentian pikiran tentang perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 11.45 WIB di musollah. Ketika konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan salam dan menanyakan sudah selsai istirahat serta berbicara tentang cuaca yang sudah panas diluar hari itu dan masih semangat dalam mengikuti kegiatan ini , Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada kegiatan pertemuan ketujuh.

2) Pelaksanaan

Pada kegiatan inti konselor mengawali dengan memberikan cerita pendek untuk stimulan tentang perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Dari cerita tersebut ada tiga konseli yang sama mengalami masalah yaitu merasa kurang diperhatikan orang tua, karean peraturan yang dibuat orang tua tidak sesuai dengan yang diharapkan konseli sehingga konseli merasa tidak diperhatikan. Dari permasalahan tersebut

konselor membantu untuk menyimpulkan pikiran-pikiran negative pada konseli dan mengajak berlatih penghentian pikiran. Konseli menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian konselor menghentikan pikiran negative dengan berkata “”stop”” sambil menepuk pundak konseli, dilanjutkan dengan konseli berkata stop pada dirinya sendiri, dan menginstruksikan stop pada dirinya lagi tetap di dalam hati, kemudian konselor membantu mengarahkan pikiran negative kearah pikiran netral, positif dan tegas untuk dapat menghargai dirinya bahwa sebenarnya orang tua justru sangat sayang pada konseli, terbukti dengan orang tua yang rela kerja keras untuk memenuhi semua kebutuhan konseli.

3) Diskusi dan refleksi

Konselor dan konseli merefleksikan latihan yang telah dilakukan secara bersama-sama, saling bertukar pengalaman. Peningkatan pada latihan ini dapat dilihat siswa yang mulai merasa bahwa mereka diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya, orang tua, teman dan lingkungan sekitarnya. Salah satu contoh yang dialami salah satu siswa *treatment*, ia merasa orang tua tidak mempedulikan karena peraturan yang diberi orang tua tidak sesuai apa yang diharapkannya, setelah diberi *treatment* siswa tersebut lebih memahami orang tua memperikan peraturan

tersebut untuk kebaikan konseli dan bentuk kasih sayang orang tua kepada konseli yang sangat besar.

h) Pertemuan 8: *Treatment* keenam teknik penghentian pikiran tentang ketaatan untuk mengikuti standart moral individu yang harus dihindari dan harus dilakukan

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 13.15 WIB di musollah sesudah pulang sekolah. Ketika konseli masuk konselor menyambut dengan ramah dan mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan salam dan menanyakan tentang sehabis mengikuti remidi serta berbicara tentang cuaca yang sudah mendung diluar hari itu dan masih semangat dalam mengikuti kegiatan ini , Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada kegiatan latihan penghentian pikiran negative .

2) Pelaksanaan

Konselor memberikan cerita pendek berkaitan dengan aturan moral siswa yang sering melanggar aturan sekolah misalnya saja memakai seragam yang dikeluarkan, tidak mengerjakan tugas padahal hal itu sama saja merendahkan harga diri. Dari cerita tersebut siswa langsung tertawa karena banyak diantara mereka yang mempunyai masalah seperti itu dan ada salah satu siswa kurang bertanggung jawab pada hal yang dilakukannya,

konseli mengungkap jika diberi tugas konseli kadang menyempelekkannya, ketika diperintah oleh orang tua konseli sering tidak melakukannya. Menanggapi tersebut konselor memahami masalah konseli dan mengajak konseli untuk menggali pikiran negative dari masalah tersebut kemudian berlatih penghentian pikiran sesuai prosedur. Konseli lainpun juga seperti biasanya juga berlatih bersama-sama

3) Diskusi dan refleksi

Pada akhir konseling, konselor dan konseli merefleksi dari permasalahan dan latihan yang telah dilakukan hari ini. Konselor mengarahkan konseli untuk saling berbagi pengalaman latihan hari ini, bagaimana perasaan sebelum dan sesudah melakukan latihan penghentian pikiran. Latihan hari ini berjalan dengan lancar dan sukses. Konselor bersama konselu menyimpulkan kegiatan dalam pertemuan ini. Peningkatan yang didapat dari latihan ini adalah siswa bisa memahami norma-norma yang berlaku ditengah masyarakat, sekolah dan keluarga. Norma adaklah aturan yang ada didalam sebuah masyarakat, baik tertulis ataupun norma tidak tertulis. Norma masyarakat misalnya aturan yang tidak tertulis di masyarakat seperti berjalan membungkuk jika melewati orang yang lebih tua. Norma di sekolah misalnya menaati tata tertib

sekolah dan menjadi siswa yang bertanggung jawab pada tugas sekolahnya, norma keluarga misalnya menghormati orang tua dan menghargai yang lebih muda. Konseli sudah mengubah pikirannya akan pentingnya bertanggung jawab pada moral yang ada karena segala tindakan akan tercermin dari tingkah laku dan norma yang berlaku.

i) Pertemuan 9: *Trearmnt* ketujuh teknik penghentian pikiran tentang memiliki kemampuan untuk sukses

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 WIB di musollah. Ketika konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan salam dan menanyakan kabar serta berbicara tentang cuaca yang lagi cerah hari itu, Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada kegiatan pertemuan kesembilan.

2) Pelaksanaan

Konselor memberikan cerita pendek berkaitan dengan kemampuan untuk sukses. Dari cerita tersebut ada dua orang konseli yang sama mengalami masalah yaitu merasa bahwa dirinya tidakmampu untuk masuk sekolah favorit tersebut padahal belum dicoba. Hal tersebut sudah mencerminkan bahwa konseli mempunyai harga diri yang rendah maka

konselor membantu dengan teknik penghentian pikiran dengan menggali pikiran negative, konselor menghentikan pikiran negative dengan berkata “stop” dengan memegang pundaknya, dilanjutkan dengan konseli berkata stop pada dirinya sendiri, dan menginstruksikan stop pada dirinya lagi tetap di dalam hati, kemudian konselor membantu mengarahkan pikiran negative ke arah pikiran netral, positif dan tegas untuk menghargai dirinya bahkan konseli sebenarnya mampu untuk mencapai sukses masuk ke MAN 1 dan SMA 1 favorit Selama konseli yakin dan berusaha dengan tekun serta berdoa karena memang konseli mempunyai kemampuan yang cukup baik.

3) Diskusi dan refleksi

Pada akhir kegiatan konselor merefleksikan latihan penghentian pikiran yang telah dilakukan salah satu teman yang bermasalah dan konseli menjadi sadar bahwa sebenarnya konseli bisa menembus MAN dan SMA yang favorit dan diinginkannya serta yakin akan kemampuannya untuk sukses dan berusaha semaksimal mungkin berbeda dengan sebelum latihan, konseli menunjukkan sikap sangat pesimis dengan berpikir bahwa konseli tidak akan masuk MAN DAN SMA , tetapi ketika dilatih penghentian pikiran serta ditunjukkan prestasi

akademiknya yang lumayan bagus konseli sangat optimis dan mencoba untuk selalu berpikir bahwa dirinya yakin dapat masuk MAN 1 dan SMA 1 favorit. Semua anggota kelompok latihan juga menjadi lebih optimis bahwa sebenarnya semua orang mempunyai peluang untuk sukses sehingga timbul semangat untuk mengoptimalkan kemampuan mereka untuk meraih cita-cita.

j) Pertemuan 10: *Treatment* kedelapan teknik penghentian pikitan tentang memiliki tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan

1) Persiapan

Kegiatan ini dimulai pada pukul 09.00 WIB. Kegiatan ini konseling kelompok dilakukan di luar ruang BK tepatnya di Musollah agar suasana lebih santai dan bersahabat. Konselor menambahkan kehangatan suasana dengan menanyakan kabar setelah mengikuti remidi. Suasana pun mencair, konselor mulai menjelaskan harapan dan tujuan pada akhir *treatment* dengan indicator tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan.

2) Pelaksanaan

Konselor memulai kegiatan ini seperti biasanya dengan memberikan sekilas cerita pendek untuk menggali masalah tentang indicator tuntutan prestasi yang ditandai dengan

keberhasilan. Cerita tersebut bertujuan untuk menggali permasalahan konseli tentang indikator tersebut dan terdapat konseli yang bercerita tentang masalahnya yaitu sering merasa dirinya tidak akan bisa mendapatkan nilai baik dalam ujian, dari pikiran tersebut konseli mengaku menjadi malas belajar karena berfikir nilainya akan jelek. Hal tersebut terlihat jelas bahwa konseli tidak menghargai dirinya bahwa sebenarnya dirinya bisa. Konselor membantu untuk menggali lebih dalam pikiran-pikiran negatifnya dan melakukan latihan penghentian pikiran, setelah konseli mengucapkan pikiran negatifnya kemudian konselor mengucapkan "hentikan pikiram negative tersebut" dengan nempuk paha konseli, kemudian dari konseli sendiri dan membantu mengarahkan pada pikiran yang positif yaitu "kamu itu mampu, kamu pintar, dan yakinlah kamu akan mendapat nilai yang maksimal dalam ujian dan selalu belajar dengan tekun dan bersungguh-sungguhlah". konseli lain juga mengikuti latihan bersama dengan teman lain.

3) Diskusi dan Refleksi

Pada akhir kegiatan konselor merefleksi latihan penghentian pikiran yang telah dilakukan salah satu teman yang bermasalah dan konseli menjadi lebih tenang dan mempunyai semangat untuk belajar dan yakin bahwa dirinya bisa mendapatkan nilai

yang bagus di ujian semeternya serta menyadari bahwa pikirannya selama ini adalah salah. Konselipun bertukar pengalaman apa yang dirasakan dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti kemudian konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan akhir kegiatan. Peningkatan dapat terlihat ada usaha siswa untuk lebih giat belajar agar dapat meningkatkan prestasi dan mulai membentuk kelompok-kelompok belajar sebagai usaha untuk memperoleh keberhasilan belajar.

3. Data Hasil Post Test Harga Diri Siswa

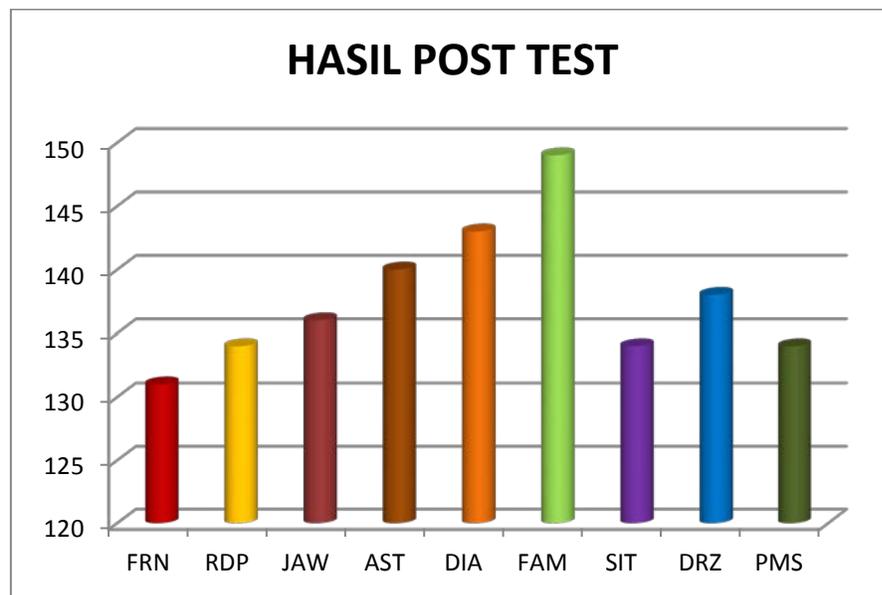
Setelah subjek penelitian perlakuan konseling kelompok dengan teknik penghentian pikiran selama 8 kali pertemuan, maka langkah selanjutnya adalah mengadakan *post test* melalui pemebrian angket harga diri. Sajian data *post test* adalah sebagai berikut:

Table 4.2 Data hasil skor *Post test*

No	Subjek	Skor	Kategori
1	FRN	131	Cukup
2	RDP	134	Cukup
3	JAW	136	Cukup
4	AST	140	Cukup
5	DIA	143	Baik
6	FAM	149	Baik
7	SIT	134	Cukup
8	DRZ	138	Cukup
9	PMS	134	Cukup

Berdasarkan hasil post test tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Table 4.3 tabel grafik hasil post test



Dari data setiap konseli bahkan terdapat konseli yang mempunyai tingkat capaian baik. Adapun tingkatan proses hasil latihan dapat dilihat pada table tingkat capaian kenaikan harga diri pada setiap konseli pada lampiran table tingkat capaian kenaikan harga diri pada setiap konseli lampiran 10 (halaman 174).

C. PENGUJIAN HIPOTESIS

Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan apabila teknik *thought stopping* efektif meningkatkan harga diri untuk membuktikan kebenaran hipotesis. Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini hipotesis alternative (H_1) adalah teknik *thought stopping* efektif dalam meningkatkan harga diri siswa. Sedangkan hipotesis nihil (H_0) adalah teknik *thought stopping* tidak efektif untuk meningkatkan harga diri siswa. Hasil uji hipotesis dengan teknik wilcoxon menunjukkan sebagaimana analisis berikut :

Table 4.4 Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah – sebelum Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	9 ^b	5.00	45.00
Ties	0 ^c		
Total	9		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics^b

	sesudah - sebelum
Z	-2.675 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pada table output menunjukkan dari Sembilan data bertanda positif dan tidak ada yang sama (ties, mengartikan bahwa tidak ada perbedaan negative antar ke delapan data tersebut). Dari data ini didapat uji statistic wilcoxon adalah 0,00. Dengan melihat table untuk jumlah data n sama dengan Sembilan, uji sama satu sisi dengan tingkat signifikansi α 5% maka didapat statistic table wilcoxon sama dengan Sembilan. Oleh karena statistic hitung < statistic table (-2,675 < 9), maka hipotesis diterima.

Dari uji z terlihat bahwa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk uji dua 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 H_0 ditolak atau bisa juga diartikan teknik konseling penghentian pikiran efektif dalam meningkatkan harga diri siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari.

Table 4.5 Uji Tanda (Sign)

Frequencies		N
sesudah – sebelum	Negative Differences ^a	0
	Positive Differences ^b	9
	Ties ^c	0
	Total	9

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics ^b	
	sesudah - sebelum
Exact Sig. (2-tailed)	.004 ^a

a. Binomial distribution used.

b. Sign Test

Dari sembilan data output SPSS terlihat tidak ada data dengan perbedaan negative, Sembilan data dengan perbedaan positif dan tidak ada data yang sama nilainya atau ties. Oleh karena dalam *output* hanya menyajikan nilai probabilitas, maka pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas saja. Jika probabilitas $.05$, maka H_0 diterima, jika probabilitas < 0.05 , maka H_1 ditolak. Terlihat bahwa pada kolom *Exact sig.(2-tailed) / significance* untuk uji dua sisi adalah $0,004$. Disini terdapat probabilitas diatas $0,05$ ($0,004 < 0,05$). Maka H_0 ditolak, atau bisa juga diartikan bahwa teknik konseling penghentian pikiran efektif

sebagai strategi dalam meningkatkan harga diri siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari.

Statistic Hitung (angka z output) < statistic table (table z), maka H_0 ditolak. Statistic Hitung (angka z output) > statistik table (table z), maka H_1 diterima .

Pada pengujian hipotesis digunakan rumus wilcoxon dengan analisis statistic menggunakan computer SPSS *for windows* versi 16. Analisis ini ditujukan untuk mengetahui efektivitas teknik penghentian pikiran dalam meningkatkan harga diri siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan terbukti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya teknik penghentian pikiran efektif dalam meningkatkan harga diri siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari.

D. PEMBAHASAN

Pada awalnya peneliti melakukan *try out* validitas angket harga diri dengan subjek angket dikelas VIII C Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari yang berjumlah 43 siswa. Setelah mengetahui validitas angket peneliti melakukan *pre test* . untuk mengetahui siswa yang mempunyai harga diri rendah dapat dijadikan sampel penelitian yang akan diberiakan bimbingan kelompok, dan menciptakan suasana yang hangat.

Peneliti memberikan angket harga diri (*pre test*) di kelas VIII H dengan jumlah siswa 43. Dari *pre test* tersebut peneliti menemukan Sembilan siswa yang memiliki harga diri rendah, kemudian diperoleh nilai paling tinggi skor 158 dan rendah dengan skor 84. Kepada 9 siswa bimbingan kelompok dengan teknik penghentian pikiran dilakukan *treatment* dengan 10 kali pertemuan. Dari hasil pemberian *post test* kepada Sembilan siswa yang mengikuti bimbingan kelompok penghentian pikiran nilai rata-rata adalah 137,7. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diberikan bimbingan kelompok teknik penghentian pikiran lebih baik daripada nilai rata-rata siswa yang belum mendapatkan *treatment* penghentian pikiran. Hal ini ditunjukkan dari hasil penghitungan uji t wilcoxon pada siswa yang mengikuti teknik penghentian pikiran diperoleh dari perhitungan table untuk jumlah data n sama dengan Sembilan, uji satu sisi dengan tingkat signifikansi α 5% maka didapat statistic table wilcoxon sama dengan Sembilan. Oleh karena statistic hitung $<$ statistic table ($-2,675 < 9$), maka hipotesis diterima.

Dari uji z terlihat bahwa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk uji dua 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 H_0 ditolak atau bisa juga diartikan teknik konseling penghentian pikiran efektif dalam meningkatkan harga diri siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu untuk

mengetahui keefektifan teknik *thought stopping* dalam meningkatkan harga diri siswa di kelas VIII MTs Negeri Mojosari. Maka peneliti mengadakan pengumpulan data dengan menggunakan angket yang disebarakan kepada siswa kelas VIII H sebagai sampel.

Berdasarkan angket tersebut telah terbukti bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok teknik penghentian pikiran dalam meningkatkan harga diri yang signifikan dalam meningkatkan harga diri siswa di MTs Negeri Mojosari. Sehingga teknik penghentian pikiran diberikan kepada siswa memiliki pengaruh yang tinggi dalam meningkatkan harga diri siswa.