****

HALAMAN JUDUL

**PENERAPAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA**

**DI SMA NEGERI 1 TAKALAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

**Oleh:**

**ST. YULINDAH MUHAJIR**

**1344040018**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2017**

**MOTTO**

“*Untuk mendapatkan sebuah kesuksesan, keberanianmu harus jauh lebih besar dari ketakutanmu”*

*Karya sederhana ini kuperuntukkan kepada:*

*Almarhum ayahandaku, ibuku yang tercinta, saudara & keluargaku yang senantiasa mengarahkan, membimbing, memberi kasih sayang dan perhatian,*

*Serta sahabat dan teman-temankunyang telah mendukungku...*

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : St.Yulindah Muhajir

NIM : 1344040018

Jur/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Bimbingan dan Konseling

Judul : Penerapan Teknik *Thought Stopping* untuk Meningkatkan *Self Esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Desember 2017

Yang Membuat Pernyataan,

St.Yulindah Muhajir

NIM. 1344040018

ABSTRAK

**ST.YULINDAH MUHAJIR, 2017.** Penerapan Teknik *Thought Stopping* untuk Meningkatkan *Self Esteem Siswa di SMA Negeri 1 Takalar* . Skripsi. Dibimbing oleh Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud M.Pd dan Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Thought Stopping* untuk Meningkatkan *Self Esteem Siswa di SMA Negeri 1 Takalar*. Tujuan dari penelitian yaitu: 1. Untuk mengetahui tingkat *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar. 2. Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *thought stopping* dalam meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar. 3. Untuk mengetahui penerapan teknik *thougth stopping* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Pre-Experimental Desaign*, desain eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest—Posttest Design* terhadap 10 sampel penelitian yang merupakan siswa SMA Negeri 1 Takalar, yang ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik *inferensial* untuk menguji hipotesis. Kesimpulan ini adalah: 1. *Self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar sebelum dilakukan perlakuan teknik *thought stopping* berada pada kategori “rendah” dan setelah diterapkan perlakuan teknik *thought stopping* berada pada kategori “tinggi”, 2. Gambaran penerapan teknik *thought stopping* untuk meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar dilaksanakan 5 kali pertemuan dengan 5 kali tahapan kegiatan yakni, Rasionalisasi dan identifikasi pikiran yang mengganggu membuat siswa sadar tentang pikiran negatif yang sering muncul, *Overt interuption counselor* mengetahui cara mengontrol dirinya*, Overt interuption client* terbiasa mengontrol dirinya saat *self esteem*nya muncul*, pengendalian pemutusan pikiran yang positif* mengganti pikran negatif menjadi positif*,* tahap terakhir *tindak lanjut* yakni terlatih mengontrol dirinya sewaktu-waktu pikiran negatif muncul.3. Penerapan teknik *Thought Stopping* meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar. Berdasarkan kesimpulan tersebut disarankan kepada guru pembimbing, hendaknya dapat menerapkan teknik *thought stopping* sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT., karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Thought Stopping* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa di SMA Negeri 1 Takalar” dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Sejak pelaksanaan penelitian sampai dengan penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan. Namun berkat do’a, bimbingan, motivasi, dan ketekunan serta usaha yang sungguh-sungguh utamanya restu orangtua dan ridho Allah SWT., maka segala hambatan dapat dihadapi penulis dengan baik begitupula dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan dukungan moril serta materiil dari awal penelitian hingga akhir menyusun skripsi.

Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada terimakasih kepada bapak Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud M.Pd dan Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons, masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, serta petunjuk dan motivasi kepada penulis mulai dari penyususnan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama diucapkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP., rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar. Kemudian penulis bangga menjadi alumni dengan akreditasi UNM yaitu A.
2. Dr. Abdullah Sinring, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar; Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons., Pembantu Dekan I Drs. Muslimin, M.Ed., pembantu Dekan II Dr. Pattaufi, M.Pd., pembantu Dekan III dan Dr. Parwoto, M.Pd., Pembantu Dekan IV atas kebijakannya selama peneliti menuntut ilmu di FIP UNM.
3. Drs. Muhammad Anas Malik, M.Si, dan Sahril Buchori, MPd., Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Bapak, Ibu dosen dan staf Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak kepala sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Takalar, terima kasih telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Adik-adik SMA Negeri 1 Takalar, terima kasih telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini
7. Teristimewa untuk kedua orang tuaku tercinta, ayahanda almarhum Muslim Gassing dan ibunda Hajrah S.Pd yang senantiasa membesarkan, mendidik dan mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya disertai dengan iringan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya.
8. Pak Mustika dan Bu Sri Wiyati yang sudah seperti orang tua penulis selama menempuh pendidikan di Makassar.
9. Sahabat Revolver, Devi, Nuun, Kiky, Anggun, Nisa, Susi, Rifal, Odi, Robi, Ikmal, dan Andy terima kasih atas motivasi serta dukungannya kepada penulis dalam menyelesaikan studi dan telah menemani saat suka maupun duka selama 4 tahun ini.
10. Sahabat sejak SMA, Nini, Enna dan Ida terima kasih atas dukungan semangatnya selama penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman IPA 4, terkhusus Indri, Nanna, Asnur, dan Nur yang selalu menjadi penghibur penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi, Ardiana Suardi, Muliana, Mita, Nurul Asmirah terima kasih telah membantu menyelesaikan skripsi ini penulis tidak akan melupakan kebaikan kalian.
13. Teman kost agraria, Anty, yuli, itak, aliyah, kak ekky, dan kak fatimah, terima kasih telah banyak membantu penulis selama ngekost di Makassar.
14. Teman-teman jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan khususnya *Evolution* 2013 kelas A, terima kasih atas segala pengalaman dan kebersamaannya selama menempuh perkuliahan.
15. Adik-adikku Wiwi, Fiyyah dan Aul terima kasih selalu menghibur penulis saat bosan.
16. Teman-teman KKN/PPL Pare-pare, terkhusus posko SMP 11 Parepare, terima kasih atas doa dan dukungannya.
17. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu peneliti dalam penyelesaian studi. Terima kasih.

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT., Aamiin.

Makassar, Desember 2017

Penulis