

ABSTRAK

Judul Skripsi : Penerapan Teknik Thought Stopping Dalam Layanan
Konseling Individu Untuk Mengatasi Rasa Kecewa Siswa
Terhadap Orang Tua

Nama : Erlangga Apri Wijaya
NIM : A1E119058
Pembimbing I : Prof. Dr. Akmal Sutja, M.Pd
Pembimbing II : Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd.

Rasa kecewa merupakan salah satu masalah emosional yang sering dialami oleh siswa ketika mereka merasa kurang mendapatkan perhatian dari orang tua. Rasa kecewa ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa. Sesuai temuan peneliti dilapangan ditemukannya siswa yang memiliki rasa kecewa terhadap orang tuanya. Akan tetapi, setelah dilaksanakannya layanan BK, khususnya layanan konseling individu yang dibarengi dengan teknik thought stopping dalam hal pengelolaan pikiran negatif telah mengalami perubahan secara positif.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan sebuah perbaikan dan perubahan yang berkaitan dengan permasalahan rasa kecewa melalui teknik thought stopping dalam layanan konseling individu. Penelitian ini dibatasi pada masalah penerapan teknik thought stopping dalam layanan konseling individu untuk mengatasi rasa kecewa siswa Terhadap orang tua. Teknik thought stopping ini sangat efektif dalam membantu siswa untuk berpikir kritis dengan mempertimbangkan aspek positif dan negatif dari cara mereka merespons perilaku orang tua yang kurang perhatian, serta membantu membenarkan pandangan dan permasalahan mereka mengenai dinamika keluarga dan hubungan interpersonal.

Jenis penelitian ini adalah PTL (Penelitian Tindakan Layanan). Subjek pada penelitian ini terdiri dari 1 orang siswa perempuan kelas VII yang saat ini telah naik kelas VIII. Penelitian ini terdiri dari 3 siklus, yang terdiri dari Perencanaan, Pelaksanaan, Evaluasi, dan Refleksi. Dan untuk melihat proses dari setiap siklus yang dilakukan yaitu dengan adanya lembar observasi proses kegiatan yang diisi oleh kolabolator serta lembar instrumen penilaian yang disebarkan kepada siswa.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari setiap pelaksanaan siklus, siklus (I) penurunan rasa kecewa pada siswa sebesar 28,57%, kemudian pada pelaksanaan siklus ke (2) siswa mengalami penurunan sebesar 50%, lalu pada pelaksanaan siklus ke (3) siswa mengalami penurunan sebesar 75%. Hendaknya setelah dilakukakan pada tindakan ini dapat menurunkan rasa kecewa siswa yang awalnya tinggi mengalami penurunan secara positif dengan diberlakukannya penerapan teknik thought stopping melalui layanan konseling individu.

Kata Kunci : Rasa kecewa, Teknik Thought Stopping, Konseling Individu