EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA SISWA SMK

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh :

Nabila Faradika Azzahra

220801077

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2026

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	:	Nabila Faradika Azzahra
Nim	:	220801077
Judul	:	EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA SISWA SMK
Program Studi	:	Bimbingan Konseling

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme

Bojonegoro, 12 Mei 2026

Nabila Faradika Azzahra
(220801077)

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Nabila Faradika Azzahra

Nim : 220801077

Judul : EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA SISWA SMK

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian sidang skripsi

Bojonegoro, 12 Mei 2026

Pembimbing I

Riski Putra Ayu Distira, M. Pd.
NIDN. 0702019301

Pembimbing II

Zeti Novitasari, M. Pd.
NIDN. 0711118702

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Nabila Faradika Azzahra

Nim : 220801077

Judul : EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA SISWA SMK

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 12 Mei 2026

Ketua Penguji

Dr. Nurul Huda, M.HI
NIDN. 2114067801

Penguji 1

Nabila Fuadina. S.Sos., M.Pd
NUPTK. 7561778679230062

Penguji II

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.
NIDN.07020192201

Penguji III

Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN. 0711118702

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd.
NIDN. 0716039801

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan Konseling

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.
NIDN.07020192201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jika kamu tidak bisa menemukan sinar matahari, maka jadilah sinar matahari

"Billa"

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur dan terima kasih kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, serta kasih sayang tanpa henti dalam setiap proses perjalanan hidup saya. Terima kasih kepada orang tua dan seluruh keluarga yang selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan saya untuk terus berjuang hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Semua pengorbanan, perhatian, dan kepercayaan yang diberikan menjadi motivasi terbesar bagi saya untuk terus melangkah dan memberikan yang terbaik.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berusaha bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena sudah mampu melewati rasa lelah, takut, dan keraguan hingga akhirnya sampai pada titik ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah baik berikutnya dan pengingat bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membuahkan hasil yang membanggakan.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengurangi Perilaku *Cyberbullying* Pada Siswa SMK".

Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyususn skripsi pada program sarjana (S1) di program Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari bahwa proposal ini tidak mungkin diselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling sekaligus selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, semangat dan motivasi kepada penulis selama pengerjaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih peneliti sampaikan kepada Bapak Firman Andik Saputro, S.Pd., selaku kepala sekolah di SMKN 3 Bojonegoro

yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.

6. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada Bu Arum Indah Dwinani, S. Pd., selaku guru Bimbingan Konseling SMKN 3 Bojonegoro atas bimbingan, dukungan, serta arahan yang luar biasa selama penulis menjalankan penelitian di sekolah.
7. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada Bu Annisa Fathaniah Anwar, S.Psi, S.Pd., selaku guru Bimbingan Konseling SMKN 3 Bojonegoro atas bimbingan, dukungan, serta arahan yang luar biasa selama penulis menjalankan penelitian di sekolah
8. Segenap Bapak/Ibu dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya kepada Bapak/Ibu dosen program studi Bimbingan konseling yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama delapan semester ini
9. Keluarga tercinta, khususnya kepada orang tua penulis bapak Supriyanto dan ibu Maratus Sulikah yang telah memberikan dukungan moral dan materi tanpa batas, cinta, dan do'a yang tak henti hentinya kepada penulis. Terimakasih atas kesabaran, pengertian dan dorongan yang selalu hadir dalam setiap langkah penulis hingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat penulis dan kepada teman-teman seperjuangan terutama seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2022 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
11. Teman dekat penulis, Rindha Nur Afifie dan Agus Elia Ayu Putri yang sudah membantu menguatkan, dan menyemati penulis selama proses penyusunan skripsi ini
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya
13. Terakhir penulis ucapkan terima kasih untuk diri penulis, Nabila Faradika Azzahra yang telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena telah memilih

UNUGIRI

untuk tidak menyerah, meski banyak hari terasa berat, meski langkah sering tertatih, dan meski jalan terasa sunyi. Di tengah segala kebimbangan, tekanan, dan rasa lelah yang kadang sulit dijelaskan, kamu tetap memilih untuk melanjutkan. Tidak semua orang tahu bagaimana perjuangan ini dilalui, tetapi kamu tahu, kamu merasakannya, dan kamu telah menaklukkannya. Terima kasih karena sudah berani menangis, tapi juga berani bangkit. Terima kasih karena tetap duduk menulis meski pikiran ingin menyerah, karena tetap bangun pagi meski semalam hampir ingin berhenti, karena tidak menjadikan lelah sebagai alasan untuk menyerah, tapi sebagai bukti bahwa kamu sedang berjuang. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan agar tercapai hasil yang maksimal.

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
UNUGIRI

ABSTRACT

Azzahra, Faradika, Nabila. 2026. "The Effectiveness of Individual Counseling Using the *Thought Stopping* Technique to Reduce *Cyberbullying* Behavior Among Vocational High School Students." Undergraduate Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Advisor Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. and Co-Advisor Zeti Novitasari, M.Pd.

Keywords: Individual Counseling, *Thought Stopping* Technique, *Cyberbullying*, Vocational High School Students.

Cyberbullying behavior among vocational high school students has become an important issue because it can negatively affect students' emotional conditions, social relationships, and academic activities. The rapid development of social media and digital communication has increased the occurrence of *cyberbullying* among adolescents. Therefore, an effective counseling service is needed to help students reduce negative behaviors in social media use. This study aimed to determine the effectiveness of individual counseling using the *thought stopping* technique in reducing *cyberbullying* behavior among vocational high school students. This research used a quantitative approach with a *pre-experimental* method and *one-group pre-test* and *post-test design*. The subjects of this study were students of SMKN 3 Bojonegoro who were identified as having *cyberbullying* behavior. Data collection techniques included observation, interviews, questionnaires, and documentation. The *thought stopping* technique was applied in individual counseling sessions to help students stop negative thoughts and replace them with more positive and constructive thinking patterns. The results of the study showed that there was a decrease in *cyberbullying* behavior after students received individual counseling services using the *thought stopping* technique. Students became more able to control emotions, reduce aggressive behavior on social media, and improve positive social interactions. Based on the results of the study, it can be concluded that individual counseling using the *thought stopping* technique is effective in reducing *cyberbullying* behavior among vocational high school students.

UNUGIRI

ABSTRAK

Azzahra, Faradika, Nabila. 2026. "Efektivitas Konseling Individu dengan Menggunakan Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa SMK." Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Zeti Novitasari, M.Pd.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik *Thought Stopping*, Cyberbullying, Siswa SMK.

Perilaku *cyberbullying* pada siswa SMK menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi emosional, hubungan sosial, dan kegiatan belajar siswa. Perkembangan media sosial dan komunikasi digital yang semakin pesat menyebabkan perilaku *cyberbullying* semakin sering terjadi di kalangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku negatif dalam penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik *thought stopping* dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa SMK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* dan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian adalah siswa SMKN 3 Bojonegoro yang terindikasi memiliki perilaku *cyberbullying*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Teknik *thought stopping* diterapkan dalam layanan konseling individu untuk membantu siswa menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku *cyberbullying* setelah siswa mendapatkan layanan konseling individu dengan teknik *thought stopping*. Siswa menjadi lebih mampu mengontrol emosi, mengurangi perilaku agresif di media sosial, serta meningkatkan interaksi sosial yang lebih positif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa SMK.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL 1
HALAMAN SAMPUL DALAM ii
PERNYATAAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
ABSTRACT ix
ABSTRAK x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR BAGAN xvi
DAFTAR GAMBAR xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 9
1.3 Tujuan Penelitian 9
1.4 Manfaat Penelitian 9
1.4.1 Manfaat Teoritis 9
1.4.2 Manfaat Praktis 9

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
UNUGIRI

1.5 Batasan Penelitian 10
1.6 Asumsi 10
BAB II 12
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI 12
2.1 KONSEP PERILAKU *CYBERBULLYING* 12
2.1.1 Pengertian Perilaku *Cyberbullying* 12
2.1.2 Aspek-Aspek *Cyberbullying* 13
2.1.3 Unsur-Unsur *Cyberbullying* 17
2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab *Cyberbullying* 20
2.1.5 Dampak *Cyberbullying* 23
2.1.6 Karakteristik *Cyberbullying* 27
2.1.2 KONSEP KONSELING INDIVIDU 28
2.1.2.1 Pengertian Konseling Individu 28
2.1.2.2 Tujuan Konseling Individu 29
2.1.2.3 Keterampilan Konseling Individu 31
2.1.2.4 Tahapan Konseling Individu 37
2.1.3 KONSEP TEKNIK *THOUGHT STOPPING* 39
2.1.3.1 Pengertian *Thought Stopping* 40
2.1.3.2 Tujuan *Thought Stopping* 41
2.1.3.3 Bentuk-Bentuk *Thought Stopping* 42
2.1.3.4 Tahapan *Thought Stopping* 42
2.1.4 Keterkaitan Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi Pelaku *Cyberbullying* 43
2.1.5 Penelitian Terdahulu 45

UNUGIRI

2.1.6 Kerangka Konseptual 49
2.1.6 Hipotesis 51
BAB III 53
METODE PENELITIAN 53
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian 53
3.1.1 Pemberian *Pre-Test* 54
3.1.2 Pemberian Treatment 54
3.1.3 Pemberian *Post-Test* 55
3.2 Lokasi Penelitian 55
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian 55
3.3.1 Populasi 55
3.3.2 Sampel 56
3.4 *Variabel* dan Definisi Operasional 57
3.4.1. Variabel 57
3.4.2. Definisi Operasional 58
3.5 Instrumen Penelitian 59
3.6 Teknik Pengumpulan Data 63
3.6.1. Observasi 63
3.6.2. Wawancara 63
3.6.3. Angket atau Kuesioner 64
3.7 Teknik Analisis Data 65
3.7.1. Uji Validitas 65
3.7.2. Uji Reliabilitas 67
3.7.3. Uji Normalitas 68

UNUGIRI

3.7.4. Uji Hipotesis 69
3.7.5. Uji Efektifitas 69
BAB IV 70
HASIL DAN PEMBAHASAN 70
4.1. Hasil Penelitian 70
4.2. Hasil Pelaksanaan Perlakuan 72
4.3. Pembahasan Penelitian 87
BAB V 93
KESIMPULAN DAN SARAN 93
5.1 KESIMPULAN 93
5.2 Saran 93
DAFTAR PUSTAKA 95
LAMPIRAN 102

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Design One-Group Pre-Test Post-Test 53
Table 1.2 Skala Likert 60
Table 1.3 Kisi-Kisi Instrument 60
Table 1.4 Hasil Uji Validitas 65
Tabel 2.1 Gambaran Perilaku Cyberbullying Siswa 70
Tabel 2.2 Perbandingan pre-test dan post-test pada variabel perilaku cyberbullying. 74
Tabel 2.3 Perbandingan pre-test dan post-test pada aspek flaming (Penghinaan Vulgar) 77
Tabel 2.4 Hasil pre-test dan post-test pada aspek Harassment (Pelecehan Berulang) 78
Tabel 2.5 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Denigration (Pencemaran Nama Baik) 79
Tabel 2.6 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Impersonation (Penyamaran Identitas) 80
Tabel 2.7 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Outing (Penyebaran Rahasia) 81
Tabel 2.8 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Trickery (Penipuan Licik) 82
Tabel 2.9 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Exclusion (Pengucilan) 83
Tabel 2.10 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Cyberstalking (Penguntitan Daring) 84

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Konseptual 51

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Case Processing Summary 68
Gambar 1.2 Hasil Uji Reliabilitas 68
Gambar 2.1 Gambaran Perilaku Cybberbullying Siswa 71
Gambar 2.2 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada variabel perilaku cyberbullying..... 74
Gambar 2.3 Perbandingan pre-test dan post-test pada aspek flaming (penginaan vulgar) 78
Gambar 2.4 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Harassment (Pelecehan Berulang) 79
Gambar 2.5 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Denigration (Pencemaran Nama Baik) 80
Gambar 2.6 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Impersonation (Penyamaran Identitas)..... 81
Gambar 2.7 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Outing (Penyebaran Rahasia)..... 82
Gambar 2.8 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Trickery (Penipuan Licik)..... 83
Gambar 2.9 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Exclusion (Pengucilan) 84
Gambar 2.10 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada aspek Cyberstalking (Penguntitan Daring)..... 85
Gambar 2.11 Hasil Uji Normalitas..... 86
Gambar 2.12 Hasil Uji Efektifitas..... 86

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin ke Sekolah 102
Lampiran 2 Surat Balasan Pihak Sekolah 103
Lampiran 3 Instrumen Awal 104
Lampiran 4 Kisi-Kisi Instrumen 109
Lampiran 5 Instrumen 111
Lampiran 6 Hasil Tabulasi Instrumen 116
Lampiran 7 Hasil SPSS 118
Lampiran 8 Uji Reliabilitas 121
Lampiran 9 Kisi-Kisi Instrument yang Telah Valid 122
Lampiran 10 Instrumen Valid Penelitian 124
Lampiran 11 Surat Permohonan Uji Ahli 129
Lampiran 12 Lembar Penilaian Uji Ahli 131
Lampiran 13 RPL dan Lembar Kerja Konseli 137
Lampiran 14 Laporan Layanan 179
Lampiran 15 Tabulasi Data Pre-Test Konseling Individu 197
Lampiran 16 Tabulasi Data Post-Test Konseling Individu 197
Lampiran 17 Uji Normalitas 198
Lampiran 18 Uji Efektifitas 198
Lampiran 19 Persetujuan Mengikuti Bimbingan 199
Lampiran 20 Lembar Perjanjian Kontrak Perilaku Cyberbullying 202
Lampiran 21 Dokumentasi Penelitian 205

UNUGIRI