PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)* DALAM MENGATASI *SABOTASE DIRI* DALAM DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

SYAHRANI AMELIA

921862010023

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

LEMBAR PENGESAHAN

Judul	: PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)* DALAM MENGATASI *SELF-SABOTAGE (SABOTASE DIRI)* DALAM DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 PANGKEP
Atas Nama Saudara	:
Nama	: Syahrani Amelia
NIM	: 921862010023
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 05 Desember 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd	**Drs. H.ARIFIN DIA,M.Si**

Diketahui oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM. S.H., M.H.	**AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:
Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Andi Matappa Pangkep

(A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., M.H.)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua :

Ahmad Yusuf., S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris :

Drs. H. Arifin Dia, M.Si (.....)

Penguji :

1. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd (.....)
2. A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing :

1. Ahmad Yusuf., S.Pd., M.Pd (.....)
2. Drs. H. Arifin Dia, M.Si (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama	: SYAHRANI AMELIA
Npm	: 921862010023
Tempat Tanggal Lahir	: Pangkep, 19 Mei 2003
Alamat	: Bulu-Bulu

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa isi skripsi ini adalah tanggung jawab saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apa bila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya, tiruan, duplikat atau dibuatkan maka kesarjanaan saya dapat dinyatakan batal demi hukum.

Pangkep, 15 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



SYAHRANI AMELIA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

MOTTO

“Jangan berusaha untuk menjadi sempurna karena manusia tidak bisa sempurna, ketika kamu mencoba mencari kesempurnaan maka kamu tidak akan bahagia, tetapi berusahalah menjadi lebih baik**”**

“**Syahrani Amelia**”

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Abstrak

SYAHRANI AMELIA, 2025. Penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam Mengatasi Sabotasi Diri dalam Diri Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. Skripsi Dibimbing oleh Ahmad Yusuf, dan Arifin Dia, Program Studi Bimbingan Konseling. Penelitian menelaah Penerapan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengatasi Sabotasi Diri dalam Diri Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. Masalah utama penelitian ini adalah (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep, (2) Bagaimana gambaran tingkat *Sabotase Diri* siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep, (3) Apakah ada pengaruh penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep. Tujuan penelitian ini yaitu untuk : (1) Untuk Mengetahui Gambaran pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep, (2) Untuk mengetahui Gambaran Tingkat *Sabotase Diri* siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep, (3) Untuk Mengetahui pengaruh penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen dengan desain *Postest Only Control Design*. Jumlah populasi pada penelitian ini 344 siswa , dan sampel sebanyak 18 sampel kelas kontrol dan 18 sample kelas eksperimen menggunakan teknik *Random Sampling.* Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis data statistik deskriktif dan analisi data statistik inferensial, yaitu t-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep yang meliputi 3 tahap berada pada kategori tinggi ke rendah, (2) Tingkat sabotase diri siswa di SMA Negeri 1 Pangkep setelah penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* mengalami penurunan atau berada pada kategori sangat rendah dan (3) Penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam Mengatasi *Sabotasi Diri* dalam Diri Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep.

Kata Kunci : *Cognitive Behavioral Therapy (CBT),* Sabotse Diri.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Abstrack

SYAHRANI AMELIA, 2025. The Application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques in Overcoming Self-Sabotage in Students at SMA Negeri 1 Pangkep. Thesis supervised by Ahmad Yusuf, and Arifin Dia, Counseling Guidance Study Program. This research examines the Application of Cognitive Behavioral Therapy Techniques in Overcoming Self-Sabotage in Students at SMA Negeri 1 Pangkep. The main problems of this research are (1) How is the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in overcoming self-sabotage at SMA Negeri 1 Pangkep, (2) How is the level of student self-sabotage before and after the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques at SMA Negeri 1 Pangkep, (3) Is there an effect of the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in reducing self-sabotage at SMA Negeri 1 Pangkep. The aims of this research are: (1) To find out the description of the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in overcoming self-sabotage at SMA Negeri 1 Pangkep, (2) To find out the description of the level of student self-sabotage before and after the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques at SMA Negeri 1 Pangkep, (3) To determine the effect of the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in reducing self-sabotage at SMA Negeri 1 Pangkep.

This research uses a quantitative research type through an experimental approach with a Posttest Only Control Design. The total population in this study was 344 students, and the sample consisted of 18 control class samples and 18 experimental class samples using a random sampling technique. Data collection was carried out using questionnaires and observations. Data analysis used descriptive statistical data analysis and inferential statistical data analysis, namely the t-test.

The results of this study indicate that: (1) The implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in overcoming self-sabotage at SMA Negeri 1 Pangkep, which includes 3 stages, is in the high to low category, (2) The level of self-sabotage in students at SMA Negeri 1 Pangkep after the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques has decreased or is in the very low category, and (3) The application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques is effective in overcoming self-sabotage in students at SMA Negeri 1 Pangkep.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Self-Sabotage.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

KATA PENGANTAR

Asssalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi di lingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Hj Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari
2. A. Zam Immawan Alam, SH,. MH. Selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu pendidikan (STKIP) Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa dan selaku pembimbing kesatu yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

4. Drs. H. Arifin Dia, M.Si selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag, M.Pd selaku dosen penguji I dan Ibu A. Aztri Ftriyani Alam, SH, S.Pd., MH selaku dosen peenguji II yang dengan penuh perhatian memberikan kritik serta saran sebagai proses penyempurnaan skripsi.
6. Segenap dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
7. Staf perpustakaan dan tata usaha atas bantuan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini serta membantu dalam proses administrasi selama penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Kepala Sekolah SMAN 1 Pangkep Syamsul Ardi, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Dra. ST. Nur Dewi. M.M selaku guru Bimbingan & Konseling yang telah membantu dan mengarahkan selama melaksanakan penelitian.
10. Peserta didik Kelas XII Cerdas atas bantuan dan juga kerja samanya selama melaksanakan penelitian.
11. Teristimewa di ucapkan terima kasih dan penghormatan kepada ayahanda Safri dan ibunda Nuraeda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
12. Syahrul Ramadhan, Saskia Wardani, dan Zul Kifli selaku saudara dari penulis yang selalu memberikan semangat serta dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

13. Fadilah Alifah, Indriani Putri, Ria Hadriani Ilyas, Amelia Ilham, Shofiah, Irawati, dan Asrina Maharani selaku sahabat kuliah saya yang selama pengerjaan skripsi ini banyak membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi.
14. Nurfajriyanti Haeruddin dan Ince Muliana selaku sahabat dari SMA saya yang selama pengerjaan skripsi ini banyak membantu dan memberikan dukungan penulis selama penulisan skripsi.
15. Teman-teman Mahasiswa (i) STKIP Andi Matappa terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.
16. Teruntuk seseorang yang belum bisa penulis tulis dengan jelas disini, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfud*. Terima kasih telah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri. Meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu entah di bumi bagian mana dan menggenggam tangan siapa, seperti kata Bj. Habibie “Kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat”. Semoga semesta merestui setiap langkahku dan langkahmu, hingga akhirnya kita dipertemukan dalam waktu dan cara yang terbaik.
17. Terima kasih kepada diriku sendiri yang telah melewati segala tantangan, bekerja keras, dan tidak pernah menyerah meski dihadapkan dengan rintangan. Terima kasih telah tetap berdiri teguh, menjaga semangat, dan terus berjuang hingga mencapai titik ini. Setiap tetes keringat, setiap air mata, dan setiap langkah kecil

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

yang terasa berat, semuanya telah membentuk diriku menjadi lebih kuat dan lebih bijaksana. Aku bangga dengan perjalanan ini, karena setiap kesulitan yang kuhadapi hanya menguatkanku untuk terus maju. Inilah bukti bahwa aku mampu bertahan, bahwa aku adalah pejuang sejati dalam hidupku sendiri.Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan karya ini.

Pangkep , 14 Agustus 2025



SYAHRANI AMELIA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	**i**
LEMBAR PENGESAHAN	**ii**
MOTTO	**iii**
PENGESAHAN SKRIPSI	**iv**
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	**v**
ABSTRAK	**vi**
ABSTRACK	**vii**
KATA PENGANTAR	**viii**
DAFTAR ISI	**xii**
DAFTAR TABEL	**xv**
DAFTAR GAMBAR	**xvi**
DAFTAR LAMPIRAN	**xvii**
BAB I	**1**
PENDAHULUAN	**1**
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

D. Manfaat Penelitian 7

BAB II **9**

TINJAUAN PUSTAKA **9**

A. Kajian Teori 9

1. *Self-Sabotage* (Sabotase Diri) 9

2. Layanan Konseling Kelompok 25

3. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 32

B. Hasil Penelitian Yang Relavan 39

C. Kerangka Fikir 40

D. Hipotesis 44

BAB III **45**

METODE PENELITIAN **45**

A. Jenis dan pendekatan penelitian 45

B. Variabel dan desain penelitian 46

C. Definisi operasional variabel 47

D. Lokasi dan waktu penelitian 48

E. Populasi dan sampel 48

F. Instrumen penelitian 52

G. Teknik dan prosedur pengumpulan data 52

H. Terknik analisis data 57

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

BAB IV **61**

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **61**

A. Hasil penelitian 61

B. Pembahasan 76

BAB V **82**

KESIMPULAN DAN SARAN **82**

A. KESIMPULAN **82**

B. SARAN **83**

DAFTAR PUSTAKA **84**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian *One Group Pre Test – Post Design* 48

Tabel 3.2 Jumlah Siswa SMAN 1 Pangkep Kelas Xi 50

Tabel 3.3 Jumlah Sampel Kelas Eksperimen 51

Tabel 3.4 Jumlah Sampel Kelas Kontrol 52

Tabel 3.5 Distribusi Pemberian Skor 54

Tabel 3.6 Kategori Hasil Angket 55

Tabel 3.7 Kriteria Penentuan Hasil Observasi 58

Tabel 4.1 Data Persentase Hasil Observasi Perilaku Sabotase Diri 68

Tabel 4.2 N-Gain Score Kelas Eksperimen 70

Tabel 4.3 Rekapulasi Pretest Dan Posttest Kelas Eksperimen 71

Tabel 4.4 Rekapulasi Pretest Dan Posttest Kelas Kontrol 72

Tabel 4.5 Uji Normality 74

Tabel 4.6 Uji Homogenitas 75

Tabel 4.7 Uji T 76

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pikir 43

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 skenario	91
Lampiran 2 kisi-kisi angket uji coba	99
Lampiran 3 angket penelitian uji coba	100
Lampiran 4 kisi-kisi angket	104
Lampiran 5 angket penelitian	105
Lampiran 6 hasil tabulasi uji coba	109
Lampiran 7 hasil tabulasi pretest kelas eksperimen	110
Lampiran 8 hasil tabulasi kelas eksperimen	111
Lampiran 9 hasil tabulasi posttest kelas kontrol	112
Lampiran 10 hasil tabulasi posttest kelas eksperimen	113
Lampiran 11 pedoman observasi kelas eksperimen	114
Lampiran 12 daftar hadir siswa	118
Lampiran 13 hasil uji SPSS	121
Lampiran 14 rekapulasi hasil observasi perindividu	123
Lampiran 15 dokumentasi	124
Permohonan judul skripsi	126
Nilai seminar proposal dan usulan perbaikan	127
Matriks Perbaikan Ujian	130
Surat keterangan perbaikan ujian	133
Keterangan validasi instrumen	136

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Validasi instrumen 137

Surat izin meneliti 142

Surat keterangan telah melakukan penelitian 143

Riwayat Hidup 144

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Pendidikan diwujudkan dengan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (Rahman dkk., 2022). Pendidikan adalah suatu proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam mendewasakan melalui pengajaran dan latihan. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi kita, dan juga pendidikan tersebut bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya. (Erica dkk., 2019)

Dalam dunia pendidikan, memang tidak dapat dipisahkan dari perilaku menyimpang, terutama *sabotase diri*. Hal ini bisa terjadi karena berbagai alasan yang berkaitan dengan lingkungan belajar, dinamika sosial, dan tekanan yang dihadapi siswa. *Sabotase diri* tidak dapat terlepas dari perilaku siswa karena perilaku yang kompleks dan sering kali merupakan respons terhadap berbagai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

tekanan dan tantangan yang dihadapi siswa. Oleh karena itu, Sabotase diri atau disebut juga dengan disregulasi perilaku dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar, tergantung pada tingkat kesadarannya (Anggraini dkk., 2023)

Sabotase Diri adalah suatu perilaku atau pola pikir yang dapat menghalangi seseorang melakukan apa yang diinginkannya untuk mencapai tujuannya. Kondisi ini bisa menimbulkan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dan mempersulit seseorang untuk mencapai tujuannya di masa depan (Setiawati dkk., 2024). Perilaku *sabotase diri* mengacu pada tindakan dan keputusan individu yang menghalangi kesuksesan seseorang dan upaya untuk meningkatkan kinerjanya. Perilaku tersebut dikatakan mengganggu tujuan jangka panjang individu dan menimbulkan berbagai masalah baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan akademis (Iskandar dkk., 2020).

Karakteristik *sabotase diri* berdasarkan pengamatan awal peneliti, menunjukkan besar terhadap siswa menunjukkan perilaku *sabotase diri*. Seperti menunda tugas hingga mendekati batas waktu, sehingga hasil yang diperoleh kurang optimal. Faktor penting lainnya adalah rasa takut gagal. Ketakutan ini membuat siswa enggan mencoba hal baru, merasa tidak percaya diri, kehilangan semangat, bahkan menutup diri dari pergaulan (Saleem dkk 2019).

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku *sabotase diri*, mencerminkan kompleksitas kondisi psikologis seseorang. Salah satu faktor utama adalah sikap *perfeksionisme*, di mana individu menetapkan standar yang sangat tinggi, sering kali berakar dari rasa takut gagal dan keinginan untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

diakui. Selain itu, hubungan *toxic* dengan teman, keluarga, atau rekan kerja dapat memperburuk perilaku sabotase diri. Kritik yang negatif merusak rasa percaya diri, membuat individu merasa tidak berharga dan lebih cenderung terlibat dalam tindakan merugikan diri sendiri, seperti melewatkan peluang berharga karena takut penilaian. Faktor eksternal dan internal, juga berperan penting. Kegagalan sering kali dihubungkan dengan emosi negatif, dan kurangnya dukungan dapat memperburuk keadaan. Selain itu, faktor psikologis dan fisik, seperti kecemasan dan kesehatan yang buruk, dapat mengurangi kemampuan individu menghadapi tantangan (Hendarto & Ambarwati, 2020).

Sabotase diri biasanya ditandai dengan berbagai ciri-ciri, seperti menghindari tanggung jawab, pola pikir yang tidak akurat dan memiliki perasaan tidak layak atas pencapaian mereka (Campbell, 2022). Selain itu, Greenberg (2017) berpendapat bahwa *sabotase diri* di tandai dengan ciri-ciri, seperti sering muncul kecemasan, *perfeksionisme* yang justru menghambat, tanggapan negatif terhadap kritik serta perasaan cemas akan kegagalan yang menghambat tindakan. Individu yang mengalami *sabotase diri* juga cenderung merasa kehilangan semangat, dan lebih suka menghindari risiko serta tantangan. Mereka juga seringkali mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Dari sini, kita bisa melihat bahwa individu yang cenderung menggunakan mekanisme *sabotase diri* ini biasanya memiliki ekspektasi defensif, mereka fokus pada tugas-tugas tertentu dengan cara yang reflektif, namun ini sering menghambat kemajuan mereka.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Dampak perilaku *sabotase diri* terhadap hasil akademik siswa menunjukkan hubungan signifikan antara keduanya. Siswa yang memiliki kebiasaan *sabotase diri* cenderung mencapai hasil akademik yang lebih rendah (Akbay & Delibalta, 2020). Hal ini terkait dengan perilaku merusak diri yang dilakukan secara sadar, seperti menunda-nunda pekerjaan, menetapkan tujuan yang tidak realistis, menghindari aktivitas fisik, serta tidur larut malam. Menurut Amaruddin dkk (2020), perilaku-perilaku ini dapat mengurangi konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga berdampak negatif pada pencapaian akademik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama guru BK di SMA Negeri 1 Pangkep pada tanggal 30 Oktober 2024 ditemukan adanya perilaku *sabotase diri* pada siswa kelas XII Cerdas hal ini di tandai dengan adanya siswa yang memiliki ciri-ciri menghindari tanggung jawab, menunda-nunda pekerjaan, serta Memiliki rasa tidak layak atas pencapaian mereka. Individu yang mengalami *sabotase diri* juga cenderung merasa kehilangan semangat, dan memiliki pola pikir yang tidak akurat. Jika penelitian ini tidak segera dilakukan maka masalah *sabotase diri* akan terus menghambat perkembangan siswa.

Oleh karena itu perlu dilakukan upaya yang dapat membantu dalam mengatasi *sabotase diri* yang dialami oleh siswa. Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang diharapkan dapat merubah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

perilaku dan pemikiran individu. Melalui *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, siswa diajarkan untuk mengenali pikiran-pikiran negatif yang sering kali muncul dalam diri mereka, serta bagaimana cara menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif (Wahyuni, dkk, 2019).

Menurut Gladding (2015:274), *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* memiliki sejumlah kelebihan yang membuatnya menjadi pendekatan terapi yang efektif. Salah satunya adalah struktur yang jelas, di mana klien diharuskan untuk aktif berpartisipasi, sering kali dengan menyelesaikan tugas rumah yang diberikan oleh konselor. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* telah diadaptasi untuk menangani berbagai gangguan, termasuk depresi dan kecemasan, dan telah terintegrasi dengan pendekatan lain seperti terapi tingkah laku dialektikal, yang ditujukan bagi individu berisiko. Pendekatan ini juga dapat diterapkan dalam berbagai konteks budaya dan telah terbukti efektif dalam mengatasi perilaku menyakiti diri sendiri. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan terapi perilaku kognitif yang ditargetkan mengubah perilaku dan pemikiran individu (Wahyuni, dkk, 2019). Selain itu, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* didasarkan pada bukti empiris yang kuat, sehingga efektif bagi klien dari berbagai latar belakang. Namun, terdapat juga kelemahan dalam penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* secara khusus berfokus pada aspek kognitif dan sering kali kurang sesuai bagi orang yang kurang cerdas atau tidak memiliki motivasi untuk berubah. Pendekatan ini menuntut baik konselor maupun klien untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

berperan aktif dan inovatif, sehingga bisa jadi lebih kompleks daripada yang terlihat pada pandangan awal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan strategi intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi perilaku *sabotase diri* dan meningkatkan prestasi akademik mereka (Nurhaliza & Sahputra, 2024). Sedangkan Fuhua Zhang (2022) berpendapat hasil penelitian menunjukkan bahwa pentingnya memahami dan mengatasi *perilaku sabotase* diri siswa EFL/ESL untuk meningkatkan hasil belajar dan kesejahteraan mereka.

Oleh karena itu, berdasarkan penelitian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri (self-sabotage)* di SMA Negeri 1 Pangkep".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep?
2. Bagaimana gambaran tingkat *Sabotase Diri* siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep?
3. Apakah ada pengaruh penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

1. Untuk Mengetahui Gambaran pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep.
2. Untuk mengetahui Gambaran Tingkat *Sabotase Diri* siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep
3. Untuk Mengetahui pengaruh penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan menambah wawasan tentang penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam konteks pendidikan, khususnya dalam mengatasi *self-sabotage* di kalangan remaja.
   b. Hasil penelitian dapat memperkuat atau mengembangkan teori-teori yang ada mengenai hubungan antara pola pikir, perilaku, dan prestasi akademik. dan memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi banyak pihak, yaitu.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

a. Bagi Peserta Didik

1) Penelitian ini bisa jadi dasar untuk menyusun program intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang efektif bagi siswa di SMA Negeri 1 Pangkep.

2) Untuk membantu mereka mengatasi *sabotase diri* dan meningkatkan hasil akademik dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

c. Bagi Sekolah

1) Sebagai masukan bagi guru BK tentang pentingnya menggunakan teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk membantu siswa mengatasi *sabotase diri.*

2) Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merumuskan kebijakan dan program-program yang mendukung kesehatan mental siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif.

d. Bagi Peneliti

1) Memberikan wawasan teoritis dan manfaat praktis yang bisa langsung diterapkan di sekolah, khususnya untuk membantu siswa di SMA Negeri 1 Pangkep mengatasi masalah *sabotase diri*.

3) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan informasi bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan penerapan *Cognitive*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Self-Sabotase (Sabotase Diri)*

a. Pengertian *Sabotase Diri*

Sabotase Diri adalah suatu perilaku atau pola pikir yang dapat menghalangi seseorang melakukan apa yang diinginkannya untuk mencapai tujuannya (Setiawati dkk., 2024). *Sabotase diri* terjadi ketika seseorang secara fisik, mental, emosional menghancurkan dirinya sendiri, atau dengan sengaja menyabotase kesuksesan atau kebahagiaan dengan menghancurkan tujuan dan nilai-nilai pribadinya. Hal ini berbahaya, mendalam, universal, dan berasal dari pola pikir negatif. *Sabotase diri* atau disebut juga dengan disregulasi perilaku dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar, tergantung pada tingkat kesadarannya (Anggraini dkk., 2023). Sabotase diri merupakan tindakan atau pola pikir yang merugikan diri sendiri dan bisa menghambat pencapaian tujuan serta kebahagiaan. Perilaku ini dapat muncul tanpa disadari, dan biasanya berakar dari pola pikir yang negatif. Jika tidak diatasi, hal ini dapat berdampak buruk pada kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang.

Individu dengan perilaku *sabotase diri* secara verbal dengan tegas menyatakan bahwa penyebabnya adalah kinerja yang buruk dalam tugas-tugas akademik berhubungan dengan faktor eksternal. Mereka mengaitkan kegagalan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

dengan stres, rasa sakit, ketakutan, ketidakbahagiaan, faktor psikologis dan fisik lainnya. Di sisi lain, orang-orang yang terlibat dalam perilaku merusak diri sendiri secara sadar menunda-nunda pekerjaan, menetapkan tujuan yang sulit, menghindari olahraga, tidur larut malam, menggunakan narkoba, dan lain sebagainya (Amaruddin dkk., 2020;). Orang yang mengalami sabotase diri sering kali menyalahkan faktor luar, seperti stres atau masalah fisik dan mental, atas kegagalan akademiknya. Sementara itu, perilaku sabotase diri juga bisa terlihat dari kebiasaan yang merugikan diri sendiri, seperti menunda tugas, dan membuat target yang sulit dicapai. Salah satu alasan *sabotase diri* adalah ambiguitas tentang kesuksesan, pengalaman masa lalu dan persepsi diri yang negatif, takut melakukan kesalahan, kegagalan, kecemasan, kepribadian, perfeksionisme, harga diri, efikasi diri, suasana hati individu, pesimisme defensif, dan karakteristik fisik individu. Terlihat bahwa individu yang umumnya menggunakan mekanisme sabotase diri individu dengan ekspektasi defensif, yang sebagian besar adalah berorientasi pada tugas dan menunjukkan perilaku reflektif (Erikasari dkk., 2021)

Beberapa tindakan *self-sabotage* yang dapat dipicu akibat hal seperti yang dijelaskan diatas adalah bangun disiang hari, tidur larut malam, keasikan bermain game hingga lupa waktu, dan yang paling fatal adalah menunda-nunda tugas hingga hari deadlinenya. Kebiasaan ini sudah umum sekali kita temukan dilingkungan sekolah, mereka biasanya akan jarang masuk ke kelas dan hanya datang pada saat ada ujian dan tes saja. Kebiasaan *Self-sabotage* sangat perlu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

dihindari dan menjadi isu yang sama sekali belum terjamah dilingkungan siswa, sehingga seharusnya isu ini mendapatkan perhatian khusus untuk mencegah perilaku *self-sabotage* ini terus menerus terjadi kepada siswa (Everly, G. 2020). Perilaku *self-sabotage* sering muncul dalam bentuk bangun kesiangan, begadang, terlalu lama bermain game, dan menunda tugas sampai batas akhir. Di lingkungan sekolah, hal ini sering dilakukan oleh siswa yang jarang hadir kecuali saat ujian. Karena masih jarang dibicarakan, isu ini perlu mendapat perhatian lebih karena berdampak besar pada perkembangan siswa.

David (2016) menjelaskan bahwa *sabotase diri* sering kali muncul dari ketidakmampuan individu untuk menerima emosi mereka. Dalam bukunya, ia menekankan pentingnya memahami dan mengelola emosi untuk mencegah perilaku yang merugikan diri sendiri. Ketika seseorang mengabaikan atau menolak perasaan negatif, mereka cenderung terjebak dalam pola pikir yang tidak sehat, yang akhirnya menghalangi mereka mencapai tujuan. Brach (2020) menekankan pentingnya kesadaran diri dalam mengatasi *sabotase diri*. Dalam karyanya, ia menyatakan bahwa praktik *mindfulness* dapat membantu individu mengenali pola perilaku yang merugikan. Dengan menjadi lebih sadar akan pikiran dan tindakan mereka, orang dapat mulai mengambil langkah-langkah untuk merubah perilaku sabotase dan menciptakan perubahan positif dalam hidup mereka. Perilaku sabotase diri biasanya terjadi karena seseorang tidak mampu memahami dan mengelola emosinya dengan baik. Ketika emosi negatif diabaikan, hal ini dapat memicu pola pikir yang tidak sehat dan menghambat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

pencapaian tujuan. Dengan meningkatkan kesadaran diri melalui *mindfulness*, individu dapat mengenali kebiasaan yang merugikan dan mulai mengubahnya ke arah yang lebih positif.

Dari beberapa pengertian *sabotase diri* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Sabotase diri merupakan fenomena yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Pemahaman dari berbagai ahli ini memberikan wawasan yang berharga untuk mengatasi perilaku negatif ini dan mencapai tujuan yang diinginkan. *Sabotase diri* adalah fenomena yang sering kali terjadi tanpa disadari, di mana individu berperilaku atau berpikir dengan cara yang merugikan diri sendiri, sehingga menghalangi pencapaian tujuan mereka.

b. Ciri-ciri *Sabotase Diri*

Berikut ciri-ciri *sabotase diri* menurut Campbell (2022) adalah:

1) Menunda-nunda Pekerjaan

Individu yang terjebak dalam *sabotase diri* seringkali merasa takut untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas penting. Prokrastinasi adalah cara mereka menghindari kecemasan atau rasa tidak mampu, meskipun mereka tahu bahwa menunda-nunda justru merugikan diri mereka sendiri.

2) Menghindari Tanggung Jawab

Tindakan ini biasanya muncul ketika seseorang merasa takut untuk membuat keputusan penting atau mengambil langkah besar dalam hidup,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

4. Fuhua Zhang (2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pentingnya memahami dan mengatasi perilaku sabotase diri siswa *EFL/ESL* untuk meningkatkan hasil belajar dan kesejahteraan mereka.
5. Sopiyah, Juntika Nurikhsan dan Anne Hafina (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan *self-efficacy* dan performa siswa pada pelajaran matematika.
6. Zulkifli A, Ahmad Fauzi, dan Mulkiyan (2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang konseling kelompok *CBT* dengan teknik *cognitive restructuring* sebagai solusi untuk mengatasi kenakalan remaja
7. Nursidah Ria, Dewi Lianasari, dan Astiwi Kurniati (2022). Hasil penelitian menunjukkan penggunaan teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan teknik *Thought Stopping* dalam mengurangi tingkat *insecure* pada siswa.
8. Rebecca J Collie, Helene Granziera dan Andrew Martin (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pentingnya *Cognotove Behavioral Therapy* untuk kebutuhan psikologis siswa dan dampaknya terhadap keterlibatan dan kinerja mereka di sekolah

C. Kerangka Pikir

Sabotase Diri bisa dibilang sebagai perilaku atau pola pikir yang bikin seseorang sulit mencapai tujuan atau potensi terbaiknya. Timothy A. Pychyl (2015)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

menjelaskan bahwa banyak orang terjebak dalam *sabotase diri* lewat kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, terutama yang dianggap penting atau menantang.

Penyebab terjadinya perilaku *sabotase diri* disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama adalah sikap *perfeksionisme*, di mana individu menetapkan standar yang sangat tinggi, sering kali berakar dari rasa takut gagal dan keinginan untuk diakui. Selain itu, hubungan *toxic* dengan teman, keluarga, atau rekan kerja dapat memperburuk perilaku sabotase diri. Kritik yang negatif merusak rasa percaya diri, membuat individu merasa tidak berharga dan lebih cenderung terlibat dalam tindakan merugikan diri sendiri, seperti melewatkan peluang berharga karena takut penilaian. Faktor eksternal dan juga berperan penting. Kegagalan sering kali dihubungkan dengan emosi negatif, dan kurangnya dukungan dapat memperburuk keadaan. Selain itu, faktor psikologis dan fisik, seperti kecemasan dan kesehatan yang buruk, dapat mengurangi kemampuan individu menghadapi tantangan (Hendarto & Ambarwati, 2020).

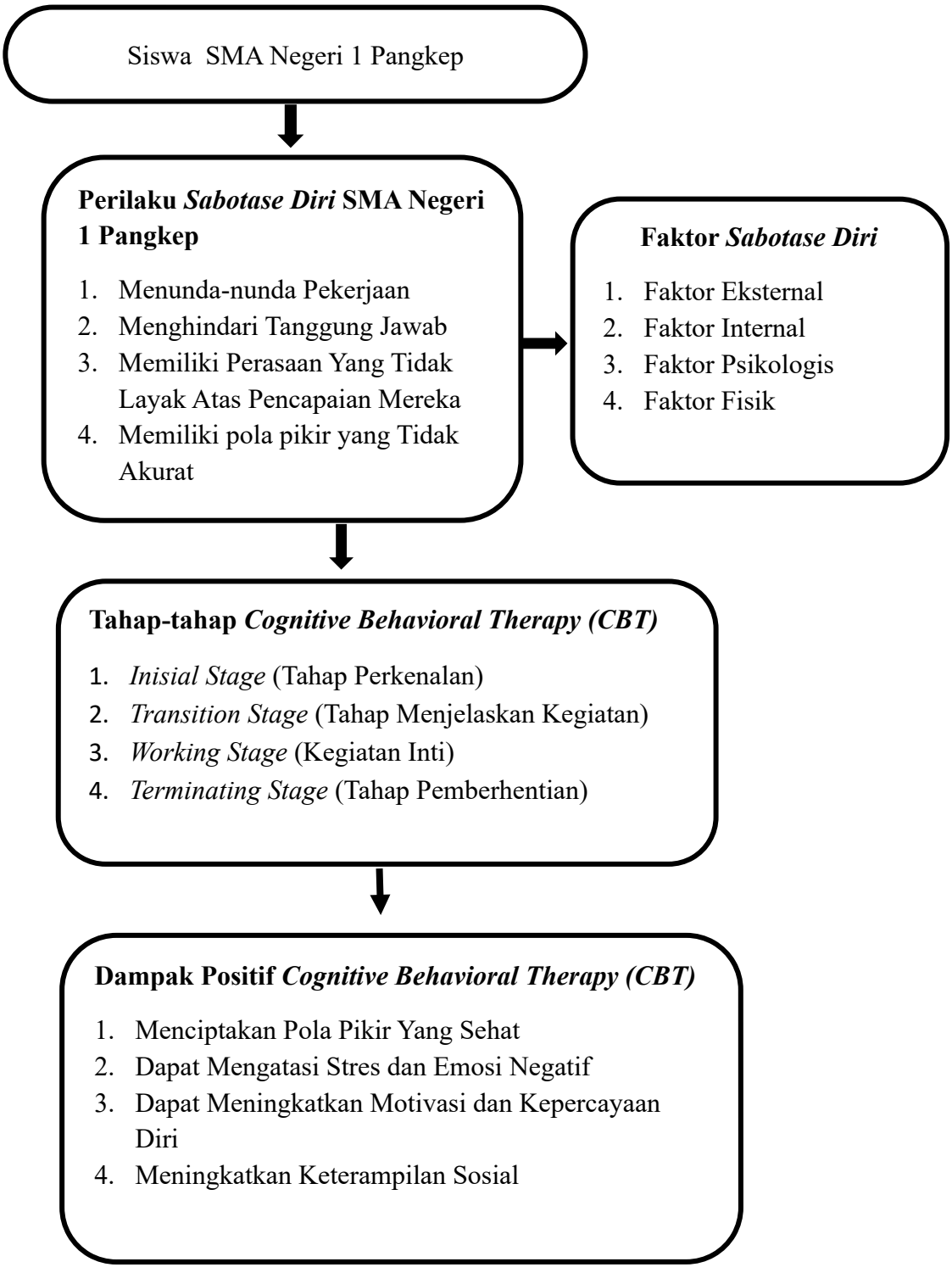
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama guru BK di SMA Negeri 1 Pangkep, ditemukan adanya perilaku *sabotase diri* hal ini di tandai dengan adanya siswa yang memiliki ciri-ciri menghindari tanggung jawab, menunda-nunda pekerjaan, serta memiliki perasaan tidak layak atas pencapaian mereka. Individu yang mengalami *sabotase diri* juga cenderung merasa kehilangan semangat, dan memiliki pola pikir yang tidak akurat.

Oleh karena itu, dalam menangani perilaku *sabotase diri* dibutuhkan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

merupakan terapi perilaku kognitif yang ditargetkan mengubah perilaku dan pemikiran individu (Sri Eka Wahyuni, dkk, 2019). Selain itu, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* didasarkan pada bukti empiris yang kuat, sehingga efektif bagi klien dari berbagai latar belakang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

D. Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan penclitian (Sugiyono: 2017). Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti adalah Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *Sabotase Diri* di SMA Negeri 1 Pangkep. Berdasarkan hipotesis penelitan yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik yaitu:

Ho : Apabila kurang dari (<) 0,5 Hipotesis ditolak

Tidak ada hubungan antara penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep.

HI : Apabila lebih dari (>) 0,5 Hipotesis diterima

Ada hubungan antara penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *Sabotase Diri* di SMA Negeri 1 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

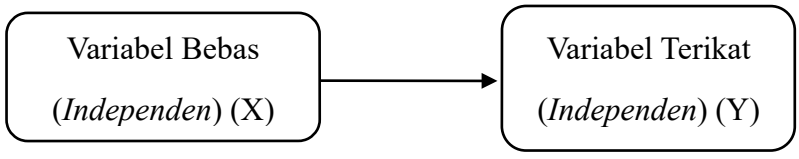
Penelitian merupakan pendekatan yang sistematis untuk mendapatkan jawaban dari suatu pertanyaan. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ni menggunakan jenis kuantitatif. Sesuai dengan tujuan penelitian, jenis penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian *Quasi Eksperimen.* Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen (*Postest Only Control Design*). Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Satu kelompok bertindak sebagai kelompok eksperimen dan kelompok lain bertindak sebagai kelompok kontrol. Kelompok yang diberikan perlakuan disebut dengan kelompok eksperimen, sedangkan yang tidak diberi perlakuan disebut dengan kelompok kontrol. Kemudian pada kurun waktu yang telah ditentukan kelompok eksperimen tersebut diberi perlakuan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran terhadap kedua kelompok. Perbandingan hasil antara dua kelompok menunjukkan efek dari perlakuan yang telah diberikan. Kelompok kontrol berfungsi sebagai perbandingan dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan selama kurun waktu tertentu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

B. Variable dan desain penelitian

1. Variable Penelitian

Menurut Sugiyono (2016), variabel penelitian merupakan unsur tertentu yang digunakan peneliti ntuk diteliti dan menentukan hasilnya dalam bentuk kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas (*Independen*) dan variabel terikat (*Dependen*). Variabel bebas (*Idependen*) merupakan varibel yang menjadi penyebab perubahan variabel terikat (*Dependen*). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* (X). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *sabotase diri* (Y).



Keterangan :

X : Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Y : *Sabotase Diri*

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini akan digunakan dalam penelitian ini adalah *post-test only control desain*. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Tabel 3.1 DesainPenelitian *One Group Pre Test – Post Design*

Kelompok	Perlakuan	Pascate
Experimen	X	0_1
Kontrol	-	0_2

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menggambarkan secara operasiona variable penelitian, di bawah ini diberikan definisi operasional masing-masing variable. Variable-variabel tersebut adalah :

1. Perilaku *Sabotase Diri (Self-Sabotaging)*

   Self-sabotaging adalah perilaku atau pola pikir yang dapat mencegah seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan guna mencapai suatu tujuan. sabotase diri dapat terjadi di kalangan pelajar terutama siswa karena banyaknya faktor yang mempengaruhi. Ciri-cirinya meliputi menghindari tanggung jawab, sering mengalami kecemasan, dan reaksi negatif terhadap umpan balik, cenderung kehilangan semangat, serta menghindari risiko dan tantangan.

2. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

   Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan sebuah terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpan akibat kejadian yang merugikan diri sendiri baik secara fisik maupun psikis. Adapun tahapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* meliputi yaitu : *initial stage* atau tahapan perkenalan, *transition stage* atau

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

tahapan menjelaskan, *working stage* atau kegiatan inti dan *terminating stage* atau tahapan pemberhentian.

D. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah menengah atas yang berada di wilayah Kabupaten Pangkep yaitu SMAN 1 Pangkep yang berlokasi di Jl. Andi Mauraga No.1, Kelurahan Jagong, Kecamatan Pangkajene, Kabupaten Pangkajene Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025 .

Alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini karena berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama guru BK di SMAN 1 Pangkep, ditemukan adanya perilaku *sabotase diri* pada siswa. Hal ini ditandai adanya ciri-ciri sebagai berikut menghindari tanggung jawab, sering mengalami kecemasan, dan reaksi negatif terhadap umpan balik, cenderung kehilangan semangat, menghindari risiko dan tantangan.

E. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian kuantitatif merupakan dua hal yang menjadi penentu dalam sebuah penelitian karena keduanya dapat memberikan jawaban dari hasil penelitian yang dilakukan. Populasi menurut Ronny (2015) adalah subjek dan objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populsi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkep tahun ajaran 2024/2025, yang terbagi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

menjadi 10 kelas. Jumlah siswa untuk kelas eksperimen sebanyak 189 siswa dan kelas kontrol sebanyak 164 siswa.

Tabel 3. 2 Jumlah siswa SMAN 1 Pangkep kelas XI

Kelas	jumlah siswa		jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
XII ADIL	8	28	36
XII BIJAKSANA	6	30	36
XII CERDAS	7	29	36
XII DISIPLIN	18	18	36
XII EMPATI	20	16	36
XII FOKUS	20	15	35
XII GESIT	16	19	35
XII HARMONIS	16	19	35
XII JUJUR	13	19	32
XII KEREN	14	13	27
Jumlah	**138**	**206**	**344**

Sumber : Tata Usaha SMA Negeri 1 Pangkep

1. **Sampel**

Sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh yang diambil menggunakan cara-cara tertentu. Sampel menurut Sugiono (2017), adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Y ang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 36 orang siswa yang berasal dari 5 kelas sebagai kelas eksperimen dan 5 kelas kontrol. Pengambilan sampel dilakukan bila populasi besar, dan peneliti idiak dapat melakukan penelitian pada semua populasi, misal keterbatasan waktu, tenaga dan dana peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2017) simple random

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Teknik *random sampling* merupakan teknik atau cara pengambilan sampel yang memakai kaidah peluang dalam penentuan elemen sampelnya. Bisa dikatakan, teknik ini diambil secara random atau acak. Umumnya, teknik random sampling memberikan peluang kepada semua anggota populasi agar menjadi spesimen terpilih. Teknik random sampling ini digunakan berdasarkan pertimbangan bahwa kedua kelompok sampel memiliki sabotase diri disekolah. Cara peneliti mengambil sampel yaitu siswa diberikan angket *sabotase diri*, peneliti menganalisa hasil angket yang telah diisi oleh siswa yang memiliki perilaku sabotase diri yang tinggi maka siswa menjadi sampel pada penelitian. Alasan menggunakan teknik random sampling ini karena sesuai dengan digunakan untuk penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang yang berasal dari 5 kelas eksperimen.

Tabel 3. 1 Jumlah Sampel Kelas Eksperimen

No	Kelas	Jumlah Siswa	Rata-rata Siswa	Laki-laki	Perempuan
1	XII Adil	36	4	2	2
2	XII Cerdas	36	3	1	2
3	XII Disiplin	36	4	2	2
4	XII Empati	36	4	2	2
5	XII Jujur	32	3	2	1
	Jumlah	**176**	**18**	**9**	**9**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Sabotase Diri* Siswa Di SMA Negeri 1 Pangkep

Pelaksanaan penelitian penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi *Sabotase Diri* siswa yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari pretest sampai pada posttest berlangsung selama empat kali pertemuan, dimana pertemuan pertama yaitu pelaksanaan *pretest* kelompok ekperimen dan kelompok kontrol, setelah pemberian perlakuan (*treatment*) kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tanpa perlakuan (*treatment*) tetapi diberikan *posttest*. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan

Persiapan dilakukan 2 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1) Menyediakan skenario pelaksanaan konseling, menyiapkan angket, serta lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian
2) Melakukan uji coba lapangan pada angket dan selanjutnya dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas pada angket yang telah diuji coba

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

3) Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan bersama guru BK di sekolah tersebut dan telah disepakati oleh Kepala Sekolah yang akan digunakan dalam kegiatan ini.

Berdasarkan persiapan pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi sabotase diri :

a. Pertemuan I

Hari/tanggal	: Selasa, 22 juli 2025
Waktu	: 1 x 45 menit
Kegiatan	: Menyebarkan angket *pretest* dan menjelaskan maksud dan tujuan pembagian angket
Tempat Layanan	: Ruang Kelas

Pertemuan I di awali dengan salam beserta do'a, kemudian peniliti memperkenalkan diri dengan tujuan diadakannya kegiatan ini yang akan berlangsung, lanjut siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masig, kegiatan difokuskan pada proses identifikasi awal terhadap pola *sabotase diri* yang mungkin dialami siswa. Tujuan dari sesi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa menunjukkan perilaku-perilaku sabotase diri, seperti menunda tugas, menghindari tanggung jawab, merasa tidak layak, dan memiliki pola pikir yang tidak akurat, serta dampaknya terhadap prestasi dan kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan dimulai dengan perkenalan singkat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

antara fasilitator dan siswa untuk menciptakan suasana yang hangat. Selanjutnya, siswa dijelaskan mengenai tujuan dari angket yang akan dibagikan, dengan penekanan bahwa angket bersifat anonim, rahasia, dan tidak ada jawaban yang benar atau salah. Setelah sesi ice breaking, siswa diarahkan untuk mengisi angket secara mandiri dalam suasana yang tenang. Fasilitator juga memberikan pendampingan jika ada pertanyaan dari siswa terkait isi angket. Angket ini akan menjadi acuan untuk melihat sejauh mana tingkat sabotase diri siswa sebelum dilakukan intervensi. Di akhir pertemuan, angket dikumpulkan dan hasilnya dikelompokkan berdasarkan aspek *sabotase diri* untuk dianalisis lebih lanjut.

b. Pertemuan II

Hari, tanggal : Kamis, 24 Juli 2025

Waktu : 1 x 45 menit

Pendekatan/Teknik : Konseling kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas

Konseling kelompok pada pertemuan ke-II diawali dengan salam dan do'a. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegiatan yang akan berlangsung begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan konseling kelompok. Sebelumn ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok, selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

kegiatan yang dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalamn memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menayakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian siswa mengenali pikiran negatif atau irasional yang sering memicu *sabotase diri*. Setelah menciptakan suasana nyaman dan menyampaikan tujuan, siswa diminta mengingat pengalaman pribadi saat merasa tidak percaya diri, lalu ditutup dengan penyadaran bahwa tidak semua pikiran negatif itu benar. Selanjutnya, Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

c. Pertemuan III

Hari, tanggal : Selasa, 29 Juli 2025

Waktu : 1 x 45 menit

Pendekatan/Teknik : Konseling kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke- III diawalı dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian masuk tahap kegiatan peneliti memberikan pengarahkan pada saat konseling kelompok berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* yaitu menantang dan mengganti pikiran negatif. melatih siswa agar mampu menantang dan menggantikan pikiran negatif dengan yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

lebih rasional dan positif. Mereka diperkenalkan pada konsep pikiran irasional dan diminta mengisi lembar kerja yang menggambarkan hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, dan tindakan. Hasilnya didiskusikan dalam kelompok, Kegiatan dimulai dengan meringkas hasil pertemuan sebelumnya. Siswa diajarkan teknik berpikir kritis terhadap pikiran negatif, seperti mempertanyakan bukti dan mencari perspektif lain. Mereka kemudian berlatih mengganti pikiran melalui roleplay. Sesi diakhiri dengan penegasan bahwa pikiran dapat diubah. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

d. Pertemuan IV

Hari, tanggal : Kamis, 31 Juli 2025

Waktu :1 x 45 menit

Pendekatan : Evaluasi dan pembagian posttest angket

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke-IV dimulai dengan mengucapkan salam dan berdoa bersama sebagai bentuk rasa syukur serta untuk menciptakan suasana yang positif sejak awal kegiatan. Sebelum memasuki tahap inti, peneliti memberikan kegiatan *ice breaking* atau permainan ringan yang bertujuan agar siswa merasa lebih rileks, tidak tegang, dan siap mengikuti sesi dengan suasana hati yang gembira. Setelah itu, peneliti menyapa siswa dengan menanyakan kabar mereka satu per satu untuk membangun keakraban, sekaligus

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

memberikan motivasi agar setiap peserta memiliki semangat dalam menjalani kegiatan. Kegiatan ini juga dimaksudkan untuk memastikan bahwa suasana kelompok tetap hangat dan penuh dukungan. Pada sesi inti, peneliti memfokuskan kegiatan untuk mengevaluasi perubahan positif yang telah terjadi pada diri siswa sejak pertemuan sebelumnya. Melalui diskusi dan tanya jawab, peneliti mengajak siswa menceritakan pengalaman, perasaan, dan kemajuan yang mereka rasakan setelah mengikuti rangkaian kegiatan konseling. Siswa diberi kesempatan untuk berbagi cerita tentang hal-hal baik yang sudah mereka lakukan atau alami, sehingga dapat menjadi inspirasi bagi teman-teman lainnya. Pertemuan kemudian diakhiri dengan mengucapkan salam dan doa penutup. Peneliti juga memberikan apresiasi atau penghargaan kepada seluruh siswa atas usaha, keberanian, dan semangat mereka dalam mengikuti proses konseling. Hal ini diharapkan dapat memotivasi mereka untuk terus mempertahankan perubahan positif yang sudah mulai terbentuk.

2. Gambaran Tingkat *Sabotase Diri* Siswa Sebelum Dan Sesudah Penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Di SMA Negeri 1 Pangkep

Peningkatan jumlah persentase kelompok terdiri dari 18 siswa dari 10 aspek yang diobservasikan ini menunjukkan siswa mengalami kemajuan yang positif dalam hal keaktifan pelaksanaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy*. Hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti kegiatan dengan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy*, untuk mengurangi perilaku kejenuhan belajar. Hasil selama perlakuan diberikan maka diperoleh data sebagai berikut

Tabel 4. 1 Data Persentase Hasil Observasi Perilaku Sabotase Diri Selama Mengikuti Teknik Cognitive Behavioral Therapy

Persentase	Kategori	Pertemuan			
		I	II	III	IV
81% - 100%	Sangat tinggi	-	-	9	17
61% - 80%	Tinggi	3	10	9	1
41% - 60%	Sedang	15	8	-	-
21% - 40%	Rendah	-	-	-	-
0% - 20%	Sangat rendah	-	-	-	-
Jumlah		18	18	18	18

Sumber. Hasil Penelitian Data

Berdasarkan tabel 4.5 observasi dapat dilihat bahwa pada pertemuan pertama pada kategori “Tinggi” dengan persentase 61% - 80% terdapat 3 orang, dan pada kategori “Sedang” dengan persentase interval 41% - 60% terdapat 15 orang. Pada pertemuan kedua kategori “Tinggi” dengan persentase 61% - 80% terdapat 10 orang, dan pada kategori “Sedang” dengan persentase interval 41% - 60% terdapat 8 orang. Pada pertemuan ketiga kategori “Sangat tinggi” dengan persentase 81% - 100% terdapat 9 orang dan pada kategori “Tinggi” dengan persentase 61% - 80% terdapat 9 orang. Pada pertemuan keempat kategori “Sangat tinggi” dengan persentase 81% - 100% terdapat 17 orang dan pada kategori “Tinggi” dengan persentase 61% - 80% terdapat 1 orang, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Gambaran pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *sabotase diri* di SMA Negeri 1 Pangkep dilakukan dengan berpedoman pada skenario yang telah disusun dan dosesuaikan dengan tahapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang diterapkan. Adapun tahap-tahapan pelaksanaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Inisial Stage (Tahap Perkenalan), Transition Stage (Tahap Menjelaskan Kegiatan), Working Stage (Kegiatan Inti), Terminating Stage (Tahap Pemberhentian)
2. Gambaran Tingkat *Sabotase Diri* siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan perlakuan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berada pada kategori rendah.
3. Penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* menggunakan layanan konseling kelompok berpengaruh dalam mengatasi sabotase diri siswa SMA Negeri 1 Pangkep. Artinya penggunaan Teknik *Cognitive*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Behavioral Therapy (CBT) ini efektif di gunakan pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep dalam hal mengatasi sabotase diri siswa.

B. SARAN

1. Bagi Siswa

   Diharapkan bagi siswa terutama SMA Negeri 1 Pangkep agar menghindari pikiran negative yang dapat mempengaruhi sabotase diri yang dapat merugikan diri sendiri

2. Bagi Sekolah

   Diharapkan adanya kerja sama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dapat berjalan dengan baik dan dapat menjadi tujuan dari kegiatan bimbingan konseling

3. Bagi Peneliti

   Diharapkan bagi penelitian selanjutnya, agar dapat dijadikan bahan refrensi dan melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang pengaruh teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam konteks pendidikan lebih luas.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

DAFTAR PUSTAKA

Adhiputra, I. W. (2014). *Dasar-Dasar Konseling Kelompok*. Denpasar: Penerbit Universitas Pendidikan Ganesha.

Ahmad, E. H. (2019). *Cognitive-behavioral therapy* untuk menangani kemarahan pelaku bullying di sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, *4*(1), 14-18.

AHMAD, Erna Hervina. *Cognitive-behavioral therapy* untuk menangani kemarahan pelaku bullying di sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2019, 4.1: 14-18.

Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 1–16. https://doi.org/10.21580/jid.v39i1.4432Jurnal Walisongo

Amaruddin, H., Atmaja, H. T., & Khafid, M. (2020). Peran Keluarga Dan Media Sosial Dalam Pembentukan Karakter Santun Siswa Di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Karakter, 10(1), 33–48. https://doi.org/10.21831/jpk.v10i1.30588.

Anggraini, D. M., Asbari, M., Eka, I., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Strong Why: Menguatkan Logika Mengapa dalam Kehidupan. Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 02(02), 63–67. https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i2.154

Arikunto. (2015). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Rineka Cipta

Asrul H. (2020). Karakteristik Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 15(2), 45–58.

Beck, A. T. (2014). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* Penguin.

Beck, A. T. (2014). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.

Beck, J. S. (2016). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.).* Guilford Press.

Brach, T. (2020). *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN*. New York: Bantam.

Brown, B. (2018). *Dare to lead: Brave work. Tough conversations. Whole hearts.* Random House.

Campbell, S. (2022). *But it's your family...: Cutting ties with toxic family members and loving yourself in the aftermath*. Health Communications.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Chand, S. (2021). *Understanding Different Types of Therapies: CBT, ACT, CFT, DBT and Mindfulness*. Dr. Hannah Odendaal. Diakses dari https://www.drhannahodendaal.uk/guide/different-types-of-therapiesDr Hannah Odendaal

Chodijah, M. (2019). Bullying Behavior Among Elementary School Students In East Bandung Region. *Indigenous:Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(2), 51–56. https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6057

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2015). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and A Sourcebook.* Guilford Press.

Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.*

Cox, W. M., & K., J. M. (2015). *The Psychology of Alcohol and Other Drugs.* Sage Publications.

Cross, J. (2015). *The Cognitive Behavioral Therapy Workbook for Personality Disorders: A Step-by-Step Program*. New Harbinger Publications.

David, S. (2016). *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. New York: Avery.

Dewi, R. (2019). *Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Psikologi Klinis*. Jurnal Psikologi Indonesia, 45(2), 123–135.

Dewi, R. S., & Yudiarso, A. (2021). Studi Meta-Analisis: Efektivitas *Cognitive Behavioural Therapy* untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Jurnal Diversita*, *7*(2), 231-239.

Dewi, Rizki Sakinah, and Ananta Yudiarso. "Studi Meta-Analisis: *Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy* untuk Meningkatkan Self-Esteem." *Jurnal Diversita* 7.2 (2021): 231-239.

Erica, R., Roberts, D., & dkk. (2019). Pengaruh edukasi terhadap perubahan sikap dan perilaku. *Kesehatan Holistik*. Diambil dari https://id.scribd.com/document/705835055/Pengaruh-edukasi-terhadap-perubahan-sikap-dan-perilakuScribd

Erikasari, E., Agustin, A., & Hidayat, D. (2021). Peranan Refleksi Guru Dalam Upaya Meningkatkan Manajemen Kelas. Johme: Journal of Holistic Mathematics Education, 5(1), 96. https://doi.org/10.19166/johme.v5i1.2124.

Everly, G. S. (2020). *Stronger: Develop the Resilience You Need to Succeed*. New York: AMACOM.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Gladding, S. T. (2015). *Counseling: A comprehensive profession (7th ed.).* Boston: Pearson Education, Inc.

Greenberg, M. (2017). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. New Harbinger Publications.

Hamdi. (2018). *Konseling Kelompok: Pendekatan dan Teknik*. Jakarta: Penerbit Universitas Negeri Jakarta.

Hasanah, U. (2017). *Metodologi penelitian pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Hasnida. (2016). Konseling kelompok: Konsep dan aplikasi dalam setting pendidikan. Padang: UNP Press.

Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30524.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2020). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 44(3), 1-27. https://doi.org/10.1007/s10608-020-10118-2

Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). In *Jur. Ilm. Kel. & Kons* (Vol. 8, Issue 3).

Iskandar, D., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tongauna. *Jurnal Sublimapsi, 1*(1). https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10461Journal Unindra+3E-Journal Undiksha+3Jurnal Unissula+3

Istiqhfarin, A. A. (2021). *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Kurnanto, E. (2014). *Praktik Konseling Kelompok di Sekolah*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.

Latipun. (2020). *Konseling Kelompok: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Negeri Yogyakarta.

Lubis, M., & Hasnida, I. (2016). *Konseling Kelompok: Teori dan Praktik*. Medan: Penerbit Universitas Negeri Medan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Mardes, S., Khadijah, K., & Arlizon, R. (2023). *Peningkatan Mental Health Mahasiswa Akhir Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *6*(2), 93–99.

Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi. Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(6), 3579–3592. https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805.

Martin, S. (2019). *The Positive Psychology of Self-Sabotage: Overcoming Internal Barriers to Success*. London: Routledge.

Natawidaja, A. (2018). *Konseling Kelompok dalam Konteks Pendidikan*. Bandung: Penerbit Universitas Pendidikan Indonesia.

Noviandari, H. (2018). Penerapan Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1), 40–50.

Oemarjoedi, S. (2016). Tujuan Konseling Cognitive Behavioral Therapy: Menentang Pikiran dan Emosi yang Salah. Dalam Yahya Ad & Mengelia (Eds.), *Prosiding Seminar Nasional Psikologi* (hlm. 45–52). Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Putranto, A. (2016). Tujuan Cognitive Behavioral Therapy dalam Meluruskan Pikiran yang Terdistorsi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 23–30.

Pychyl, T. A. (2015). *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change. TarcherPerigee*.

Rahman, E. Y., Sadita, S. E., Syafitri, S., Desyandri, & Jamaris. (2022). Analisis dan implementasi pendidikan dasar sebagai proses pewarisan budaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2). https://doi.org/10.23969/jp.v9i2.15046Journal Universitas Pasundan

Ria, N., Lianasari, D., Kurniati, A., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (n.d.). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure*. http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt

Ronny, A. (2015). *Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rosenvald, F. D. (2017). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dalam Menangani Gangguan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(2), 100–110.

Rizky, M., Netrawati, & Karneli, Y. (2022).Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 1–10. https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748 Citradharma Journal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

Sahputra, D. (2024). Analisis *Self Sabotaging* Behavior Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *15*(2), 161–167. https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82861

Saleem, R. M. A. (2019). Religious Values and Worldviews. Oxford Research Encyclopedia of Politics, August, 1–25. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1158.

Setiawati, A., Q, I. A., & Wijaya, A. (2024). Peranan Orang Tua dalam Mengembangkan Religiusitas Remaja di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara. Attractive : Innovative Education Journal, 6(2), 1–12. https://attractivejournal.com/index.php/aj/article/download/1057/852.

Sramadhan. (Ed) (2016). Teknik-Teknik Behavior Therapy Dan Kelebihan &Kelemahan Behavior Therapy.

Sri Eka Wahyuni, Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nasution. 2019. Cognitive Behaviour Therapy. Medan; USU Press.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Wahyuningsih, E., Sunawan, S., & Awalya, A. (2019). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce The Social Anxiety of Blind Students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 188–196. https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28493Journal UNNES+1lib.unnes.ac.id+1

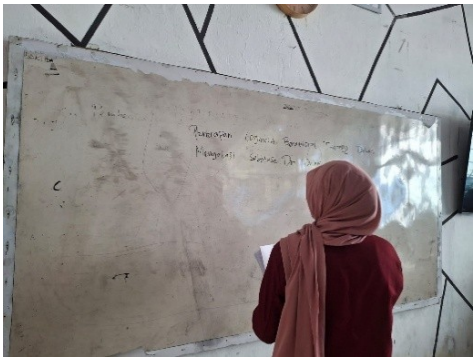
Weisz, J. R., & Bearman, S. K. (2018). *Evidence-based psychotherapy for children and adolescents.* New York: Guilford Press

Zhang, F. (2022a). A Theoretical Review on the Impact of EFL/ESL *Students' Self-Sabotaging* Behaviors on Their Self-Esteem and Academic Engagement. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873734

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

(Penerapan dan pelaksanaan Teknik CBT)









(Foto Bersama)





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA

RIWAYAT HIDUP



Syahrani Amelia, Lahir di pangkajene pada tanggal 19 Mei 2003, anak dari pasangan Bapak Safri dan Ibu Nuraeda yang merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Saya tinggal di Bulu-bulu Kel. Anrong Appaka, Kecamatan Pangkajene dan Kepulauan, Kabupaten Pangkep, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (Bugis Makassar/Indonesia). Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun Di sekolah Dasar (SD) di SDN 37 Bulu-bulu tahun 2009 dan selesai pada tahun 2015, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Pangkajene dan selesai pada tahun 2018, penulis melanjutkan pada jenjang berikutnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Pangkep mengambil jurusan IPS pada tahun 2018 dan selesai pada tahun 2021. Pada tahun 2021 penulis terdaftar pada salah satu sekolah tinggi swasta di STKIP Andi Matappa Jurusan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul "Penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Mengatasi *Sabotase Diri* siswa di SMA Negeri 1 Pangkep"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZrQum7bAWYE_Le-7N_YPxA