



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING INDIVIDU
DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING*
UNTUK MENGATASI TRAUMA
PADA REMAJA KORBAN PENGKHIANATAN
DI DESA KANOR BOJONEGORO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

**Tri Lestari
B93218171**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Lestari

NIM : B93218171

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Individu Dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengatasi Trauma Pada Remaja Korban Pengkhianatan Di Desa Kanor Bojonegoro** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 20 Januari 2022

Yang Menyatakan



Tri Lestari

NIM B93218171

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Tri Lestari

NIM : B93218171

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Konseling Individu Dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengatasi Trauma Pada Remaja Korban Pengkhianatan Di Desa Kanor Bojonegoro**

Skripsi ini telah di periksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 20 Januari 2022
Menyetujui Pembimbing



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI TRAUMA PADA REMAJA KORBAN PENGKHIANATAN DI DESA KANOR BOJONEGORO

SKRIPSI
Disusun Oleh
Tri Lestari
B93218171

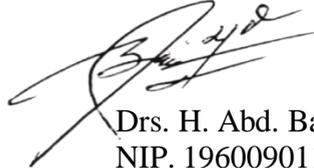
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 27 Januari 2022
Tim Penguji

Penguji I,



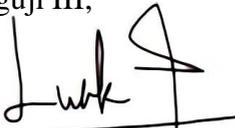
Dra. Faizan Noer Laela, M.Si
NIP.196012222992032001

Penguji II,



Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011999003100

Penguji III,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji IV,



Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Surabaya, 27 Januari 2022

Dekan,



Dr. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 19637251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : TRI LESTARI
NIM : B93218171
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : lestari.tri0209@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK
MENGATASI TRAUMA PADA REMAJA KORBAN PENGKHILANATAN DI DESA
KANOR BOJONEGORO

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 Juni 2022

Penulis

(TRI LESTARI)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Tri Lestari, B93218171, Konseling Individu Dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengatasi Trauma Pada Remaja Korban Pengkhianatan Di Desa Kanor Bojonegoro

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban pengkhianatan di Desa Kanor Bojonegoro?, (2) Bagaimana dampak dari pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban pengkhianatan di Desa Kanor Bojonegoro?

Agar bisa menjawab permasalahan diatas, penellitian ini akan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatment yakni pemberian teknik *thought stopping* untuk mengatasi trauma yang dialami oleh remaja korban pengkhianatan di Desa Kanor Bojonegoro.

Hasil akhir dari proses konseling ini yaitu adanya perubahan perilaku pada konseli. perubahan tersebut seperti konseli sudah dapat mengubah pikiran negatifnya terkait rasa trauma dengan mengganti menjadi pikiran yang lebih positif.

Kata kunci: *Thought Stopping*, Trauma, Pengkhianatan

ABSTRACT

Tri Lestari, B93218171, Individual Counseling With Thought Stopping Techniques to Overcome Trauma To Adolescent Victims of Betrayal in Kanor Village Bojonegoro

The focus of the research is (1) How is the process of implementing individual counselling with thought stopping technique to overcome trauma to adolescent victims of betrayal in Kanor Village Bojonegoro?, (2) What is the impact of implementing individual counselling with thought stopping technique to overcome trauma to adolescent victims of betrayal in Kanor Village Bojonegoro?

In order to answer the above problems, this research will use qualitative research methods with comparative descriptive analysis. In this counselling process, the counsellor provides treatment, namely the provision of thought stopping techniques to overcome the trauma experienced by adolescent victims of betrayal in Kanor Village, Bojonegoro.

The end result of this counselling process is a change in the counselee has been able to change his negative thoughts related to trauma by changing to more positive thoughts.

Keywords : Thought Stopping, Trauma, Betrayal

نبذة مختصرة

Asalib Al-Tawqif 'an Al-Tafkhir Liltalib 'ala Al-Sadmat Lushaiha 'Alaqa Al-Marahiqin Fi Qriya Kanur , Bujoniguro
Yarkuz Haha Al-Bahth 'ala (1) Kayf Tamt 'Amaliya Tanfiz Al-Irshad Al-Fardi Btqniya Al-Tawqif 'an Al-Tafkhir Liltalib 'ala Al-Sadma Al-Ti Yt'aruz Laha Al-Marahiqun Shaiha Al-Khiyana Al-Zuwjiya Fi Qriya Kanur Bujoniguro? , (2) Ma Hu Ta'athir Tanfiz Al-Irshad Al-Fardi Bastخدام Tqniya Al-Tawqif 'an Al-Tafkhir Liltalib 'ala Al-Sadma Al-Ti Yt'aruz Laha Al-Marahiqun Min Shaiha Al-Khiyana Al-Zuwjiya Fi Qriya Kanur Bujoniguro?

Lilajaba 'ala Al-Mushklat Al-Mzkura 'Alah , Siyist'adm Haha Al-Bahth Turq Al-Bahth Al-Nu'wi Ma Al-Tahlil Al-Wu'fwi Al-Mqarn. Fi 'Amaliya Al-Istshara Haha , Yqdm Al-Mstshar Al-'Alaj , 'Ayi Tu'fwr Tqniyat Al-Tawqif 'an Al-Tafkhir Liltalib 'ala Al-Sadma Al-Ti Y'ani Mna Al-Marahiqun Shaiha Al-Khiyana Al-Zuwjiya Fi Qriya Kanur , Bujoniguro.

Al-Natija Al-Nahaiya L'Amaliya Al-Istshara Haha Hi T'ghir Fi Suluk Al-Mstshar. Haha Al-T'ghirat Mtl An Al-Mstshar Kan Qadrًا 'ala T'ghir Afkara Al-Sulbiya Al-Mt'Alqa Bal-Sadma Min Khalal Al-Tawqif 'ala Afkar Akthar Ijabiya.

الكلمات المفتاحية : توقف الفكر ، الصدمة

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	11
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Kerangka Teoretik	
1. Layanan Konseling Individu	18
2. Teknik <i>Thought Stopping</i>	30
3. Trauma	37
4. Remaja	44
5. Perselingkuhan	51
6. Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik <i>Thought Stopping</i> Untuk Mengatasi Trauma Pada Remaja Korban Pengkhianatan	56
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	59
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	63
B. Lokasi Penelitian	64

C. Jenis dan Sumber Data	64
D. Tahap-tahap Penelitian	66
E. Teknik Pengumpulan Data	71
F. Teknik Validitas Data	72
G. Teknik Analisis Data	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	75
B. Penyajian Data	84
C. Analisis Data	
1. Perspektif Teori	106
2. Perspektif Islam	112
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	117
B. Saran dan Rekomendasi	118
C. Keterbatasan Penelitian	119
DAFTAR PUSTAKA	120

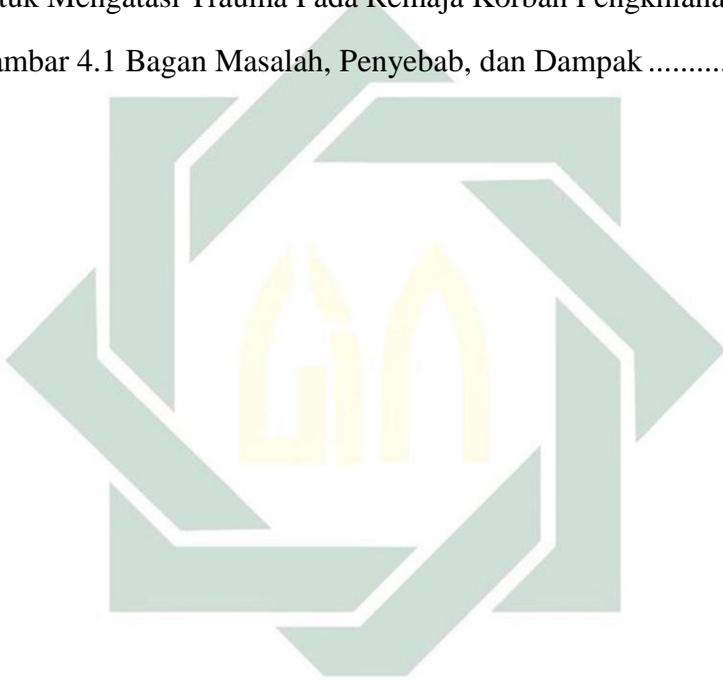
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Riwayat Pendidikan Konselor.....	77
Tabel 4.2 Riwayat Pendidikan Konseli.....	79
Tabel 4.3 Dampak yang dihasilkan dari Implementasi Teknik <i>Thought Stopping</i> Terhadap Trauma yang dialami oleh konseli	109



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Peta Konsep Alur Berpikir Permasalahan dan Solusi.....	56
Gambar 2.2 Bagan Implementasi Teknik <i>Thought Stopping</i> untuk Mengatasi Trauma Pada Remaja Korban Pengkhianatan	57
Gambar 4.1 Bagan Masalah, Penyebab, dan Dampak	90



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memperoleh cinta dari pasangan adalah keinginan dari semua orang. Kemudian ketika seseorang sudah memperoleh cinta itu maka diharapkan dapat terciptanya hubungan yang dekat antara individu dengan individu yang lain nya. Berbagai macam jenis cinta akan ditunjukkan untuk memenuhi kebutuhan remaja akan perasaannya yang biasa disebut dengan cinta *infatuation*.¹ Cinta yang timbul karena adanya ketertarikan fisik serta keinginan seksual disebut dengan *Infatuation*. Para remaja pastinya akan merasakan dan mengalami cinta yang seperti ini. Di masa perkembangan awal, remaja akan merasakan cinta yang tumbuh disebabkan karena ketertarikan dengan lawan jenis dengan tujuan untuk belajar membangun suatu komitmen bersama dengan orang yang dicintai. Komitmen yang dimaksud di dalam suatu hubungan remaja ini disebut dengan pacaran.²

Kasih sayang yang suci yang diberikan Allah SWT kepada semua makhluk-Nya adalah dalam bentuk rasa cinta. Di dalam rasa cinta terdapat perasaan emosional yang tulus dan mempunyai tujuan yang besar. Setiap manusia di muka bumi diciptakan oleh Allah SWT tidak luput dari kasih sayang dan rasa cinta. Suatu kenikmatan dan keistimewaan Allah SWT menganugerahkan setiap manusia untuk merasakan cinta sebagai jalan untuk

¹ Ersya Ayu Fadhilah, dkk, Perilaku Posesif Dalam Gaya Berpacaran Di Kalangan Remaja Kota Denpasar, *Jurnal Ilmiah Sosiologi*. Vol. 1, No. 2, Agustus 2019. hal. 1

² Indrayani, W., Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di Desa Batubelah Kecamatan Kempar Kabupaten Kampar, *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, Vo. 3, No. 1, 2016, hal. 3.

menuntun jalan dan arti kehidupan.³ Untuk bisa saling mengetahui sifat dan sikap dari individu yang akan dijadikan pasangan, maka dengan hubungan pacaran ini individu bisa melakukan pertimbangan mengenai kelanjutan kedepannya. Individu juga menaruh harapan pada hubungan yang sedang dijalaninya. Fenomena yang terjadi dipermukaan bumi dengan bertemakan cinta sering membuat orang mabuk akan pesonanya. Seluruh sistem kesadaran individu yang merasakan jatuh cinta akan hilang, melupakan semua fungsi akal serta hati nuraninya tidak bisa untuk membedakan antara sesuatu yang benar dan yang salah.⁴

Remaja adalah individu yang sedang mengalami tahap masa perkembangan dengan rentang usia 18-24 tahun.⁵ Dalam fase kehidupan manusia, saat-saat remaja adalah saat yang paling menyenangkan, dimana individu bisa mempunyai banyak teman dan sahabat, berinteraksi dengan orang banyak hingga tertarik pada lawan jenis. Merasakan jatuh cinta kepada lawan jenis adalah suatu hal yang wajar bahkan normal yang akan dirasakan oleh semua remaja. Jatuh cinta menjadi permasalahan tersendiri bagi para remaja. Saat remaja merasakan jatuh cinta, maka waktu, pikiran, dan hatinya dapat terkuras. Membahas soal cinta pada kenyatannya tidak selalu bercerita tentang hal-hal yang bisa menciptakan kebahagiaan. Ketika remaja memberanikan diri untuk jatuh cinta, maka sudah pasti harus berani ketika mengalami patah hati atau putus cinta. Namun tidak semua remaja siap mengalami putus cinta.

³ Asyraf Abdurrahman, *Cinta Antara Khayalan & Realita*, (Najla Press: 2006), hal. 16

⁴ Lip Wijayanto, *Dengan Cinta Aku Hidup Abadi*, (Yogyakarta: Gama Media, 2001), hal. 12.

⁵ Malahayati, *Super Teens*, (Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher), 2010, hal. 18

Sebagian dari mereka ada yang merasakan kesedihan yang mendalam, kecemasan, sulit menerima kenyataan, merasa menderita, trauma, atau bahkan stress ketika harus berpisah dari kekasihnya.⁶

Ketika seseorang sudah dibutakan dengan perasaan cintanya, maka dia akan cenderung mengerahkan segala upaya kemudian memberikan segenap rasa sayangnya terhadap pasangannya. Namun, tidak jarang pula salah satu pasangan ada yang berkhianat dengan melakukan pengkhianatan khususnya dikalangan remaja. Pengkhianatan dalam hubungan romantis remaja berkaitan dengan kepercayaan satu sama lain, cinta, dan komitmen. pengkhianatan terjadi ketika perjanjian antara dua orang yang menjalin relasi mulai retak dengan hadirnya pihak lain yang berpartisipasi secara emosional maupun seksual.⁷ Adanya sifat yang tidak dapat dipercaya atau kebohongan pada suatu komitmen adalah merupakan tanda adanya keretakan hubungan atau perselingkuhan. Perempuan sendiri sering merespon perselingkuhan dengan kekecewaan, keraguan diri, dan pemaafan terhadap pasangannya. Sementara laki-laki cenderung merespon pengkhianatan pasangannya dengan agresi. Namun, jika laki-laki terus-menerus menjadi korban pengkhianatan yang dilakukan oleh pasangannya, maka akan timbul rasa trauma untuk menjalin hubungan lagi dan cenderung menutup diri dari perempuan. Tindakan pengkhianatan merupakan tindakan yang tidak baik yang mana dapat menimbulkan dampak negatif bagi para korbannya. adanya

⁶ Dini Amalia Ulfah, "Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9 No. 1, Juni 2016, hal. 93

⁷ Hertlein, dkk, *Infidelity: An overview, Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 2005, hal. 2-3.

pengkhianatan di dalam sebuah hubungan khususnya dikalangan remaja mungkin terlihat sebagai suatu hal yang biasa, namun jika pengkhianatan ini sering terjadi kepada seseorang dengan mental yang kurang kuat maka akan timbul suatu luka atau bahkan rasa takut dan merasakan trauma jika harus kembali menjalin hubungan lagi.⁸

Berdasarkan uraian diatas, keadaan tersebut juga sama dengan yang dialami konseli dalam penelitian ini. Peneliti melakukan wawancara dengan konseli yang menjadi subyek dalam penelitian ini pada tanggal 11 Agustus 2021. Konseli bisa disebut dengan nama Dadang (nama disamarkan). Dadang merupakan remaja laki-laki yang memiliki permasalahan trauma dengan masa lalunya. Wawancara dilakukan dirumah sepupu konseli dengan alasan karena konseli malu didengar oleh orang tuanya jika harus bercerita tentang masalah yang dialami dirumahnya. Setelah melakukan wawancara dan assessment, Dadang menceritakan tentang ketakutan yang sedang dialaminya. Dadang menceritakan pengalamannya yang berkaitan dengan kehidupan percintaan. Berdasarkan cerita yang dia sampaikan ternyata dia selalu dihianati oleh pasangannya. Hal tersebut tidak hanya sekali dialaminya, sehingga menimbulkan rasa takut bahkan sampai trauma untuk membuka hati lagi terhadap perempuan. Dadang sering meratapi dan memikirkan mengapa dia selalu dihianati padahal dia selalu setia kepada pasangannya.⁹

Pengalaman dari kehidupan percintaan nya yang berjalan tidak baik, membuat dia mempunyai pikiran negatif terhadap semua perempuan. Dia juga berpikir lebih baik dia hidup sendiri dan tidak perlu mengenal perempuan lagi. Dia merasa trauma jika suatu hari nanti akan dihianati

⁸ Boekhout, dkk, Relationship infidelity: A loss perspective. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, Vol. 4, No. 2, 1999, hal.97.

⁹ Wawancara pada tanggal 11 Agustus 2021, di rumah sepupu konseli.

lagi oleh perempuan. Rasa trauma yang terlalu lama dialaminya membuat dia mengalami dampak negative. Ada tiga dampak negative yang ditimbulkan yaitu merasa takut, *overthingkiing*, dan menutup diri. Dari rasa takut yang dirasakan, konseli cenderung menjadi lebih emosional yaitu menganggap semua perempuan itu sama saja hanya bisa menyakiti hatinya, konseli berpikir jika lebih baik dia hidup sendiri tanpa adanya perempuan dihidupnya. Selain emosional, dari rasa takut yang dialami konseli juga merasa depresi sehingga menimbulkan sikap putus asa, dan merasa tidak percaya diri terhadap fisiknya. Kemudian untuk kebiasaan *overthingking*-nya ini konseli selalu merasa khawatir dan tidak tenang. Konseli khawatir karena merasa akan ditinggalkan lagi jika menjalin hubungan dengan perempuan serta menimbulkan kecemasan tersendiri dalam diri konseli. Kemudian untuk perasaan tidak tenangnya menimbulkan sikap yang selalu waspada dan cenderung mencurigai semua hal serta terus-menerus mengingat kejadian yang membuatnya trauma. Lalu untuk kebiasaan konseli yang menutup diri dikarenakan konseli selalu menyalahkan diri sendiri, konseli menganggap dirinya tidak berguna dan selalu menyendiri. Selain itu konseli juga meratapi masa lalunya, hal itu yang membuat dia terlihat murung dan sedih berkepanjangan.¹⁰

Berdasarkan masalah yang dialami oleh konseli, konseli membutuhkan bantuan seorang konselor konselor dalam menyelesaikan masalah yang dia alami dihidupnya. Dilihat dari usia konseli yang menuju pada usia remaja, konseli membutuhkan seseorang untuk membantunya karena pada usia remaja, individu dapat mengalami banyak hambatan menuju proses perkembangannya. Melihat bahwa konseli menginjak pada usia remaja, dimana merupakan

¹⁰ Wawancara pada tanggal 11 Agustus 2021, di rumah sepupu konseli.

usia rentan mengalami berbagai macam hambatan dalam proses perkembangannya. Begitu juga dengan remaja yang mengalami masa lalu yang kurang menyenangkan, dia akan cenderung merasa gelisah, cemas, kecewa, keadaan emosi yang tidak stabil serta dapat menyebabkan fisik maupun psikologis seseorang mengalami kerusakan. Keadaan seperti ini bisa disebut dengan trauma.¹¹

Kartini kartono menjelaskan trauma merupakan suatu kejadian atau pengalaman yang menimbulkan kesedihan dan luka jiwa.¹² Trauma adalah adanya suatu tekanan yang terjadi pada masa lalu individu sehingga menimbulkan perilaku yang tidak normal.¹³ Sejalan dengan hal tersebut Agus Sutiyono mengatakan bahwa trauma adalah kejadian di masa lalu seseorang yang tidak bisa dia lupakan serta membekas dalam pikirannya lalu menyebabkan ketidaknormalan keadaan jiwa dan perilakunya.¹⁴ Menurut Sharpio menjelaskan bahwa trauma adalah terganggunya keseimbangan kehidupan individu untuk bisa mengolah informasi dari pikiran atau otak. Presepsi, emosi, keyakinan, dan pengalaman akan terkunci didalam saraf krena adanya ketidakseimbangan yang menghambat pengolahan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu keadaan yang adaptif.¹⁵ Menurut Jarnawi yang dikutip oleh Kusmawati

¹¹ Armansyah Matondang, Faktor-Faktor Yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan, *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik*, Vol. 2, No. 2, 2014, hal. 142.

¹² Kartono, Kartini dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hal. 44

¹³ Ronald H. Sitorus, *Kamus Besar Biologi*, (Bandung: CV. Pionir Jaya, 2000), hal. 315

¹⁴ Agus Sutiyono, *Dahsyatnya Hypnotherapy*. (Jakarta: Penebar Plus, 2010), hal. 104

¹⁵ Neni Noviza, *Mengatasi Trauma Pada Anak*, (Palembang: Noer Fikri Offset, 2012), hal.22.

Hatta menyatakan bahwa trauma adalah rusaknya keseimbangan dalam kehidupan manusia akibat adanya gangguan psikologi yang berbahaya..¹⁶

Trauma adalah suatu kejadian atau peristiwa yang dianggap luar biasa yang menimpa seseorang sehingga menimbulkan suatu luka atau rasa sakit yang berat yang dapat dirasakan secara langsung maupun tidak langsung, baik luka fisik ataupun luka psikis atau juga bisa keduanya. Setiap orang berbeda dalam merasakan berat ringannya suatu peristiwa, sehingga antara seseorang dengan orang lain akan berbeda pula dalam merasakan pengaruh dari peristiwa tersebut terhadap perilaku mereka..¹⁷

Individu yang mengalami trauma, tidak bisa memproses informasi secara tepat karena terjadi kerusakan pada fungsi *hippocampus*. Hal ini juga mengakibatkan kesalahan informasi yang diberikan kepada *amygdale*. Respon yang diterima *amygdale* secara salah tersebut akan memunculkan penggersk bahaya secara berlebihan yaitu hormone adrenalin dan nonadrenalin. Individu yang sudah mengalami peristiwa yang menimbulkan trauma, akan berperilaku secara maladaptive dan selalu berpikir negatif dalam menyikapi suatu kejadian. Oleh karena itu individu yang mengalami trauma dapat dikatakan sangat berbahaya. Kesehatan fisik dan mental pada individu yang mengalami trauma akan berisiko tinggi. Tidak hanya dalam aspek kesehatan, perilaku, potensi, serta kretavitasi nya tidak dapat berkembang sehingga perlu adanya seseorang yang ahli untuk membantu dan menangi individu tersebut.

¹⁶ Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-raniry Press), hal. 18

¹⁷ Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya*, hal. 19.

Semakin dibiarkan maka individu tersebut akan mengalami trauma secara terus-menerus.¹⁸

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan menggunakan sebuah layanan konseling individu dengan teknik yang dipilih dan cocok digunakan untuk membantu konseli dalam mengatasi trauma yang dialami yaitu dengan Teknik *Thought Stopping*. Teknik *Thought Stopping* adalah sebuah teknik yang dilakukan dengan cara menekan dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif agar kontrol diri seseorang menjadi produktif dan tidak kalah dengan gambaran dari dirinya sendiri yang bersifat negatif. Dalam mengubah proses berpikir konseli, konselor menggunakan salah satu teknik dari CBT (*Cognitif Behavior Therapy*) yaitu teknik *Thought Stopping* yang mana dengan tujuan agar membantu konseli dalam kebiasaan berpikir dan mengubah perilaku. Penghentian pikiran negative perlu dilakukan untuk menghindari perilaku yang negatif pula dari pikiran tersebut.¹⁹ konseli memberikan motivasi yang bersifat positif dan memberikan ajakan kepada konseli agar berhenti tentang kebiasaannya berpikir negatif serta menghilangkan rasa traumanya terhadap lawan jenis karena berulang kali dikhianati oleh pasangannya.

Peneliti tertarik ingin mengetahui apakah teknik *thought stopping* dapat membantu mengatasi trauma yang dialami konseli. Peneliti menggunakan Teknik *Thought Stopping* karena Strategi Berhenti Berfikir (*Thought Stopping*) seringkali digunakan untuk konseli yang terlalu terpaku dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak

¹⁸ Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya*, hal. 30-31

¹⁹ Lilik Supriati, “*Pengaruh Terapi Thought Stopping Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Dr. Soedono Madiun*”. Tesis Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2010, hal. 53

dapat diubah.²⁰ Sama seperti yang dirasakan oleh konseli yang memiliki trauma pada kejadian masa lalunya dan susah untuk melupakan. Selain itu konseli memiliki karakter yang keras sehingga perlu adanya instruksi secara tegas dari konselor untuk memberhentikan pikiran negative dari konseli. Maka dari itu peneliti akan menuliskan penelitian tersebut dalam skripsi yang berjudul “**Konseling Individu Dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengatasi Trauma Pada Remaja Korban Pengkhianatan Di Desa Kanor Bojonegoro**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban pengkhianatan di Desa Kanor Bojonegoro?
2. Bagaimana dampak dari pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban pengkhianatan di Desa Kanor Bojonegoro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban pengkhianatan di Desa Kanor Bojonegoro.
2. Untuk mengetahui dampak dari pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* untuk

²⁰Arif Ainur Rofiq, “Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis”Jurnal *IAIN Surabaya jurusan BKI* Vol. 02, No.01, 2012. hal. 68

mengatasi trauma pada remaja korban pengkhiantaran di Desa Kanor Bojonegoro.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti menguraikan manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan wawasan kepada pembaca yang mendalami bidang ilmu bimbingan dan konseling mengenai permasalahan yang sebagian besar orang sering mengalaminya yaitu rasa trauma serta untuk mengetahui bahwa permasalahan ini dapat diatasi dengan menggunakan Teknik *Thought Stopping*.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi rujukan bagi seseorang yang sedang mengalami trauma. Serta diharapkan pula penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan untuk mengatasi hal tersebut, kemudian pemikiran, perilaku, dan perasaan individu yang mengalami trauma dapat dirubah dengan hal yang lebih positif serta menjadi pribadi yang lebih baik lagi dengan menggunakan Teknik *Thought Stopping*. Bagi pembaca semoga dapat menerapkan Teknik ini ketika menemukan permasalahan yang sama, kemudian dapat bermanfaat untuk kedepannya, dan dapat memperluas kemampuan konselor dalam menyusun penelitian.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling dalam rangka untuk mengatasi permasalahan konseli, yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli.²¹ Menurut Willis S. Sofyan mendefinisikan konseling individual adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang saling mengenal. Dalam hal ini konselor berupaya memberikan bantuan kepada konseli dengan tujuan untuk pengembangan pribadi konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang sedang dihadapi.²² Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara tatap muka dan perorangan antara konselor dengan konseli untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami konseli.²³ Konseling individual adalah proses pemberian bantuan kepada konseli yang sedang mengalami permasalahan dan dilakukan oleh seorang konselor melalui wawancara konseling.²⁴ Konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor dan konseli dalam menstrukturkan kembali masalah yang dialami dan

²¹ Nova Erlina & Laeli Anisa Fitri, Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vo. 3, No. 1, Mei 2016, hal. 140.

²² Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), hal. 18.

²³ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 84

²⁴ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), hal. 105.

mengarahkan tingkah laku maupun persepsi konseli kearah yang lebih positif.²⁵

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli yang mengalami permasalahan secara langsung atau tatap muka melalui wawancara konseling dengan tujuan untuk mengarahkan tingkah laku maupun persepsi konseli kearah yang lebih positif.

2. Teknik *Thought Stopping*

Menurut Bakker Teknik *Thought Stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam memberhentikan pikiran atau kognitif dari adanya respon yang diterima.²⁶ *Thought Stopping* atau biasa disebut penghentian pikiran merupakan salah satu contoh dari teknik Kognitif Behavior yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam merubah proses berpikir.²⁷ Teknik *Thought Stopping* adalah suatu strategi berhenti berpikir yang digunakan untuk membantu konseli dari kesadaran yang negatif atau kalahnya pikiran tentang gambaran diri sendiri karena konseli terlalu terpaku dengan kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah dan dihilangkan dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran negatif

²⁵ Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), hal. 52

²⁶ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 246.

²⁷ Ani Hidayati & Riwayati, *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, (Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, 2015), hal. 1

tersebut.²⁸ Menurut Stuart dan Laraia Teknik *Thought Stopping* adalah prosedur yang digunakan untuk menghentikan pikiran yang mengganggu. Kebiasaan berpikir negative dapat menimbulkan adanya perilaku negative pula, sehingga perlu adanya proses penghentian pada pikiran negative tersebut.²⁹

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan Teknik *Thought Stopping* adalah suatu prosedur atau strategi berhenti berpikir yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengubah proses berpikir negatif yang timbul akibat terlalu terpaku pada kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah atau dihilangkan.

3. Trauma

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari trauma adalah luka jiwa yang dialami seseorang yang disebabkan oleh suatu kejadian atau pengalaman yang menyedihkan atau melukai jiwanya.³⁰ Trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang mengalami ketidaknormalan sebagai akibat dari tekanan pada masa lalu.³¹ Sejalan dengan hal tersebut Agus Sutiyono menyatakan bahwa trauma adalah jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat tekanan jiwa atau cedera jasmani karena mengalami kejadian yang sangat

²⁸ Arif Ainur Rofiq, Terapi Islam Dengan Strategi *Thought Stopping* Dalam Mengatasi *Hypochondriasis*, Jurnal *IAIN Surabaya Jurusan BKI*, Vol. 2, No. 1, 2021, hal. 68.

²⁹ Butet Agustarika, *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*, Thesis Khusus Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2009, hal. 33.

³⁰ Kartono, Kartini dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hal. 44

³¹ Ronald H. Sitorus, *Kamus Besar Biologi*, (Bandung: CV. Pionir Jaya, 2000), hal. 315

membekas dan tidak bisa dilupakan.³² Menurut Sharpio yang dikutip oleh Neni Noviza menjelaskan bahwa trauma merupakan pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia dari sistem pengolahan informasi psikis otak. Presepsi, emosi, keyakinan, dan pengalaman akan terkunci didalam saraf krena adanya ketidakseimbangan yang menghambat pengolahan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu keadaan yang adaptif.³³ Menurut Jarnawi yang dikutip oleh Kusmawati Hatta menyatakan bahwa trauma adalah gangguan psikologi yang berbahaya dan mampu merusak keseimbangan dalam kehidupan manusia.³⁴

Dari beberapa definisi dapat diambil kesimpulan bahwa trauma adalah keadaan jiwa dan tingkah laku yang mengalami ketidaknormalan sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani di masa lalu yang tidak dapat dihilangkan dan membekas sehingga dapat merusak keseimbangan dalam kehidupan individu.

4. Remaja

Menurut Elizabeth B. Hurlock remaja berasal dari kata *Adolensence* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Kemudian istilah ini juga memiliki arti yang lebih luas lagi yaitu mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.³⁵ Menurut Calon yang dikutip oleh Monks, dkk

³² Agus Sutiyono, *Dahsyatnya Hypnparenting*. (Jakarta: Penebar Plus, 2010), hal. 104

³³ Neni Noviza, *Mengatasi Trauma Pada Anak*, (Palembang: Noer Fikri Offset, 2012), hal.22.

³⁴ Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-raniry Press), hal. 18

³⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1992), hal. 187.

menjelaskan bahwa masa remaja ditunjukkan dengan jelas sifat peralihan, sebab remaja belum sepenuhnya memperoleh status dewasa dan tidak pula memiliki status anak.³⁶ Menurut Lerner, Boyd, dan Du yang dikutip dalam Sarlito mengartikan bahwa remaja adalah sebagai periode kehidupan dengan karakteristik biologis, kognitif, psikologis, dan sosial yang sedang berubah dari sifat anak beralih pada sifat dewasa.³⁷ Menurut Sri Rumini Remaja adalah terjadinya perkembangan pada semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa serta merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dengan masa dewasa.³⁸ Menurut Zakiah Darajat remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dalam masa ini, individu akan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan baik pada fisik maupun pda psikisnya.³⁹

Dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa serta mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pada semua aspek baik itu fisik, psikis, maupun biologis.

³⁶ Monks, dkk, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1994), hal. 207.

³⁷ Sarlito W. Wirawan, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2012), hal. 11.

³⁸ Sri Rumini & Siti Sundari, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal. 53.

³⁹ Zakiah Darajat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1990), hal. 23

5. Pengkhianatan

Khianat merupakan kebalikan dari amanah. Khianat dapat diartikan sebagai suatu perbuatan yang tidak melaksanakan atau menjaga apa yang diamanahkan dan menjadi kewajiban kepada Allah atau juga orang lain atasnya.⁴⁰ Khianat juga merupakan salah satu tanda atau sifat dari orang munafik.⁴¹ Khianat dalam hubungan komitmen adalah menyembunyikan sesuatu, tidak jujur, tidak berterus terang, tindakan menyeleweng atau bertindak curang. Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa tindakan khianat atau pengkhianatan adalah suatu tindakan yang menyeleweng atau tidak menjaga apa yang sudah diamanahkan serta dibebankan kepada dia.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah memahami apa yang ada didalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab sebagai berikut:

1. Bagian Awal, pada bagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji skripsi, motto dari peneliti, persembahan, pernyataan otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar table, dan daftar gambar.
2. Bagian Inti, pada bagian ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan, yaitu sebagai berikut:

⁴⁰ Djuharnedi, Pendidikan Kejujuran Dalam Perspektif Hadits dalam Kitab Shahih Muslim, Jurnal *Al Qalam*, Vol. 7, No. 2, Agustus 2019, hal. 49.

⁴¹ Saeful Rokhnan, Representasi Makna Perilaku Munafik Dalam Film: Analisis Semiotika Film Munafik 2, Jurnal *Da'wah*, Vol. 2, No. 1, 2019, hal. 44.

BAB 1 PENDAHULUAN

Dalam bab ini disajikan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan pendahuluan diantaranya latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yaitu meliputi Konseling Individu, Teknik *Thought Stopping*, dan Trauma. Dalam bab ini juga diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Peneliti akan menampilkan profil konseli, gambaran serta hasil dari penelitian.

BAB V PENUTUP

Berisi tentang akhir dari pembahasan penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling dalam rangka untuk mengatasi permasalahan konseli, yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli.⁴² Menurut Sofyan S. Willis mendefinisikan konseling individual adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang saling mengenal satu sama lain. Dalam hal ini konselor berupaya memberikan bantuan kepada konseli dengan tujuan untuk pengembangan pribadi konseli serta konseli dapat mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi.⁴³ Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara tatap muka dan perorangan antara konselor dengan konseli untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami konseli.⁴⁴ Konseling individual adalah proses pemberian bantuan kepada konseli yang sedang mengalami permasalahan dan dilakukan oleh seorang konselor melalui

⁴²Nova Erlina & Laeli Anisa Fitri, Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vo. 3, No. 1, Mei 2016, hal. 140.

⁴³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), hal. 18.

⁴⁴ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 84

wawancara konseling.⁴⁵ Konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor dan konseli dalam menstrukturkan kembali masalah yang dialami dan mengarahkan tingkah laku maupun persepsi konseli kearah yang lebih positif.⁴⁶

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli yang mengalami permasalahan secara langsung atau tatap muka melalui wawancara konseling dengan tujuan untuk mengarahkan tingkah laku maupun persepsi konseli kearah yang lebih positif.

b. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli dalam menyusun kembali masalahnya serta menyadari kehidupannya yang salah yang dapat menimbulkan permasalahan. Tujuan layanan konseling individual adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, serta potensi yang dimiliki sehingga konseli mampu untuk mengatasi permasalahannya.⁴⁷ Selain itu konseling individu bertujuan untuk menghilangkan persepsi atau pikiran-pikiran negatif serta rasa

⁴⁵ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), hal. 105.

⁴⁶ Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), hal. 52

⁴⁷ Nova Erlina & Laeli Anisa Fitri, Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vo. 3, No. 1, Mei 2016, hal. 141.

trauma nya. Konselor dapat membantu konseli dalam mengevaluasi persepsinya terhadap lingkungan sosial dan mengatasi rasa trauma yang dialami konseli.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada delapan tujuan dari konseling individu, yaitu sebagai berikut:⁴⁸

- 1) Tujuan perkembangan yaitu konseli diberikan bantuan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta dalam mencegah terjadinya hal-hal selama proses tersebut seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya.
- 2) Tujuan pencegahan yaitu konselor membantu konseli dalam menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan baik sebelum proses konseling ataupun sesudah proses konseling.
- 3) Tujuan perbaikan yaitu konseli diberikan bantuan untuk mengatasi dan menghilangkan perkembangan dan permasalahan yang timbul dan sebenarnya konseli tidak menginginkannya.
- 4) Tujuan penyelidikan yaitu menguji kelayakan tujuan dilakukannya proses konseling sesuai dengan keinginan konseli dengan cara memeriksa pilihan-pilihan, pengetasan keterampilan, mencoba aktivitas baru dan lain-lain.
- 5) Tujuan penguatan yaitu membantu konseli untuk menyadari bahwa apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan sudah baik.

⁴⁸ Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), hal. 52.

- 6) Tujuan kognitif yaitu melakukan pembelajaran dan keterampilan secara kognitif kepada konseli.
- 7) Tujuan fisiologis yaitu menghasilkan pemahaman dasar serta membiasakan diri konseli untuk menjaga kesehatan dan memulai hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni membantu konseli untuk mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengatasi dan mengontrol emosi, serta mengembangkan konsep diri positif.

Adapun menurut Prayitno menjelaskan bahwa terdapat lima fungsi khusus konseling individu yaitu fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.⁴⁹

c. Proses Konseling Individu

Proses konseling dapat terlaksana dengan baik karena ada hubungan yang baik pula diantara konselor dan konseli. Brammer menjelaskan proses konseling adalah suatu peristiwa yang sudah berlangsung serta dapat memberikan manfaat dan makna bagi yang melakukan proses konseling tersebut, baik konselor maupun konseli.⁵⁰ Didalam setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keahlian dalam keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah hal yang utama jika hubungan pada

⁴⁹ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1997, hal. 141.

⁵⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : CV Alfabeta, 2007), hal. 50.

peserta konseling tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling yaitu konselor dan konseli. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling harus dibangun sejak awal hingga akhir agar proses konseling dapat dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :⁵¹

1) Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli bertemu konselor hingga terjadi jalannya proses konseling sampai konselor dan konseli dapat menemukan inti masalah konseli. Adapun proses konseling pada tahap awal adalah sebagai berikut :

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling dapat bermakna jika konseli dapat terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan yang dimaksud disini yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu sangat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap ini. Kunci keberhasilan terletak pada keterbukaan antara konselor dan konseli. Artinya baik konselor maupun konseli dapat berbicara dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya.

Namun, keterbukaan konseli ini dapat ditentukan oleh faktor konselor yakni tingkat profesional konselor dalam

⁵¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, hal. 51-56

membangun kepercayaan konseli terhadap dirinya, dengan kata lain konselor harus dapat membangun hubungan yang baik dengan konseli. Konselor sebaiknya tidak berpura-pura, bersikap jujur, asli, serta dapat mengerti dan menghargai konseli. Selanjutnya, konselor harus mampu melibatkan konseli secara terus-menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan dapat mencapai tujuan konseling individu yang telah ditentukan.

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Konselor akan dapat mengetahui inti masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik antara konselor dan konseli. dalam hal ini konseli mau melibatkan diri serta adanya kerja sama antara konselor dengan konseli. Bagi konseli, untuk menjelaskan masalah yang sedang dihadapi buka perkara yang mudah. Hal yang sering terjadi adalah konseli hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Maka dari itu, peran konselor sangat penting untuk membantu memperjelas masalah konseli yang sedang dihadapi. Demikian pula ketika konseli tidak mampu memahami potensi apa yang dimilikinya, maka disinilah tugas konselor untuk membantu mengembangkan potensi yang telah dimiliki konseli, memperjelas masalah yang dihadapi konseli, dan membantu menemukan inti masalah bersama-sama.

c) Membuat penafsiran dan penajakan

Konselor berusaha menemukan kemungkinan inti permasalahan konseli, mengembangkan masalah dengan menjelaskan beberapa dampak negative yang timbul, dan merencanakan suatu proses bantuan yang mungkin dilakukan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membangkitkan semua potensi atau kelebihan yang dimiliki konseli serta menentukan berbagai macam cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

d) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Adapun isi dari kontrak adalah sebagai berikut:

- (1) Kontrak waktu, artinya berapa lama waktu yang ditentukan dalam setiap pertemuan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dan konseli.
- (2) Kontrak tugas, artinya baik konselor maupun konseli wajib mengetahui apa saja tugas yang harus dia lakukan.
- (3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak untuk menentukan kegiatan apa saja yang akan dilakukan konseli dan konselor selama proses konseling.

2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Kegiatan yang dilakukan selanjutnya setelah inti masalah konseli disepakati pada tahap awal adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan penjelajahan atau analisis secara mendalam pada masalah konseli.
- b) Menentukan bantuan apa saja yang akan diberikan pada konseli sesuai dengan penilaian kembali tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli dapat membantu konseli untuk memperoleh pandangan baru mengenai permasalahannya, solusi baru yang memiliki perbedaan dengan kondisi konseli sebelumnya dalam rangka pengambilan keputusan dan melakukan tindakan. Dengan adanya pandangan baru, berarti akan menimbulkan dinamika perubahan pada diri konseli. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi permasalahan konseli secara lebih jauh dan mendalam

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha supaya konseli dapat mempunyai pandangan dan solusi baru terhadap masalahnya. Konselor melakukan asesment ulang atau penilaian kembali terhadap permasalahan yang konseli hadapi dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dapat dikaji bersama-sama. Jika konseli menunjukkan perasaan bersemangat, berarti konseli sudah dapat terlibat dan terbuka dalam proses konseling. Konseli akan dapat melihat permasalahan yang ia hadapi dari pandangan lain yang lebih objektif dan mungkin pula dapat memunculkan berbagai solusi.

- b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini dapat terjadi apabila, pertama, konseli merasa senang ketika terlibat pembicaraan dalam proses konseling serta konseli memperlihatkan bahwa dirinya membutuhkan bantuan konselor untuk mengembangkan potensi diri yang ia miliki dan mengatasi masalahnya. Kedua, konselor melakukan upaya kreatif dengan menunjukkan keterampilan yang bervariasi, serta selalu bersikap ramah, empati, jujur kepada konseli dan ikhlas dalam memberi bantuan kepada konseli. Kreativitas disini berarti konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai solusi lain sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri konseli.

- c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak harus dinegosiasikan agar dapat memperlancar proses konseling. Maka dari itu konselor dan konseli harus dan selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat pada pikirannya sendiri. Pada tahap pertengahan konseling, terdapat beberapa strategi yang perlu digunakan oleh konselor yaitu pertama, selalu mengkomunikasikan semua keinginan, baik keinginan konseli maupun konselor. Hal tersebut bertujuan agar konseli selalu jujur dan terbuka, dan konselor dapat menggali

lebih dalam masalahnya. Jika dirasa situasi dan kondisi di dalam proses konseling tersebut sudah kondusif, maka konseli akan merasa aman, dekat, dan terpacu untuk menyelesaikan masalah nya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru untuk menyelesaikan masalah yang dia hadapi.

3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Ada beberapa hal yang bisa ditandai pada tahap akhir konseling, yaitu sebagai berikut:

- a) Adanya perubahan perilaku dan pikiran konseli kearah yang lebih positif, sehat, rasional dan dinamis. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan konseli.
- b) Adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan rencana yang jelas dan tepat. Adapun tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai

Konseli diharapkan dapat melakukan keputusan karena dia sejak awal proses konseling, konseli telah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia dpapat memutuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentu dapat berdasarkan pada kondisi objektif yang ada pada diri konseli dan di luar diri konseli. Saat ini konseli sudah dapat berpikir secara realistik dan konseli tahu keputusan mana

yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia tentukan.

b) Konseli dapat memperoleh pembelajaran

Konseli dapat belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang dapat mengubah perilakunya. Konseli dapat mengambil pelajaran dari hubungan konseling untuk suatu perubahan pada dirinya.

c) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling konseli mulai sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang untuk meminta bantuan kepada konselor adalah atas kesadaran dirinya agar adanya perubahan pada diri konseli.

d) Mengakhiri hubungan konseling

Dalam mengakhiri proses konseling harus atas persetujuan konseli terlebih dahulu. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu pertama, konseli dapat membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling. Kemudian yang kedua adalah konseli mengevaluasi jalannya proses konseling. Ketiga, konseli dapat membuat sebuah perjanjian untuk pertemuan berikutnya.⁵²

Dalam penelitian ini layanan konseling individu digunakan untuk membantu konseli mengatasi masalah trauma yang dilakukan secara intensif mulai dari tahap awal konseling hingga

⁵² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 39

tahap akhir konseling dalam proses konseling individu yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan *follow up*.

d. Dasar Konseling Individual

Dalam menjalankan fungsi dan perannya, konselor menggunakan ajaran islam (Al-Qur'an dan Hadist) sebagai sumber utamanya, sedangkan hasil pemikiran dan penelitian yang dilakukan oleh manusia (yang tidak bertentangan dengan ajaran islam) dijadikan sebagai pendukungnya.

Allah berfirman dalam surat Saba' ayat 28:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا
وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٢٨﴾

Berdasarkan firman tersebut dapat diambil makna bahwa:

- 1) Ajaran islam yang dibawa oleh Rasulullah adalah sebagai bimbingan kepada seluruh umat manusia.
- 2) Dalam bimbingan Rasul tersebut, pertama kali haruslah dengan memberi kegembiraan. Arti kegembiraan adalah bahwa orang yang dibimbing atau dikonselingi itu harus merasa senang dengan pembimbing atau konselor. Jika konseli sudah merasa senang, maka dia akan suka atau senang mengemukakan semua perasaannya, termasuk masalahnya dan potensinya.
- 3) Selanjutnya oleh Rasulullah akan diberikan bantuan sesuai dengan masalah saatnya diberi

peringatan, mungkin berupa nasihat, pikiran atau aturan-aturan agama harus dipenuhi.

Dasar yang kedua dalam firman Allah, Al-Qur'an surat al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خَسْرٍ (٢) إِلَّا
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا
بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya: “*Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengajarkan amal sholeh dan nasehat menasehati supaya menepati kebesaran.....*”

Kata *watawa sau* berarti “nasehat menasihati”. Hal tersebut merupakan upaya yang dilakukan oleh seorang konselor sebagai penolong, pembantu dalam memecahkan masalah yang dialami oleh konseli.⁵³

2. Teknik *Thought Stopping*

a. Pengertian Teknik *Thought Stopping*

Menurut Bakker Teknik *Thought Stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam memberhentikan pikiran dari adanya respon yang diterima.⁵⁴ *Thought Stopping* atau biasa disebut penghentian pikiran merupakan salah satu contoh dari teknik *Cognitif Behavior* yang dapat

⁵³ R. H. A. Soenarjo, SH., *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung : Depag RI, Gema Risalah Press, 1992), hal. 60.

⁵⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 246.

digunakan untuk membantu konseli dalam merubah proses berpikir.⁵⁵ Teknik *Thought Stopping* adalah suatu strategi berhenti berpikir yang digunakan untuk membantu konseli dari kesadaran yang negatif atau kalahnya pikiran tentang gambaran diri sendiri karena konseli terlalu terpaku dengan kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah dan dihilangkan dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran negatif tersebut.⁵⁶ Menurut Stuart dan Laraia Teknik *Thought Stopping* adalah prosedur yang digunakan untuk menghentikan pikiran yang mengganggu. Kebiasaan berpikir negative dapat menimbulkan adanya perilaku negative pula, sehingga perlu adanya proses penghentian pada pikiran negative tersebut.⁵⁷

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan Teknik *Thought Stopping* adalah suatu prosedur atau strategi berhenti berpikir yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengubah proses berpikir negatif yang timbul akibat terpaku pada kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah atau dihilangkan.

b. Kegunaan Teknik *Thought Stopping*

Sejak zaman Yunani Kuno, konsep Tentang Teknik *Thought Stopping* sudah dikenal. Stuart dan Laraia menjelaskan tentang Teknik *Thought*

⁵⁵ Eni Hidayati & Riwayati, *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, hal. 1

⁵⁶ Arif Ainur Rofiq, Terapi Islam Dengan Strategi *Thought Stopping* Dalam Mengatasi *Hypochondriasis*, *Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI*, Vol. 2, No. 1, 2021, hal. 68.

⁵⁷ Butet Agustarika, *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*, hal. 33.

Stopping adalah suatu proses menghentikan pikiran yang mengganggu.⁵⁸ Strategi berhenti berfikir (*Thought Stopping*) ini digunakan untuk membantu ketidakproduktifan kontrol seseorang atau kalahnya pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut. Berhenti berfikir seringkali untuk konseli yang terlalu terpaku dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah.⁵⁹

Thought Stopping merupakan salah satu contoh dari Teknik psikoterapi *CBT* (*Cognitif Behavior Therapy*) yang digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berfikir. Kebiasaan berfikir dapat membentuk perubahan perilaku. Penggunaan teknik ini dimaksudkan karena pikiran yang negatif dapat menyebabkan adanya perilaku yang negatif sehingga perlu adanya penghentian pikiran negatif untuk menghindari akibat yang negatif dari pikiran buruk tersebut.⁶⁰

Teknik *Thought Stopping* digunakan untuk konseli yang menyesali kejadian-kejadian yang tidak mungkin terjadi. Konseli yang terikat oleh fikiran negatif yang selalu berulang-ulang dan sangat tidak produktif atau gambaran-gambaran

⁵⁸ Butet Agustarika, “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong”, hal. 33.

⁵⁹ Arif Ainur Rofiq, “Terapi Islam Dengan Strategi *Thought Stopping* Dalam Mengatasi *Hypochondriasis*” Jurnal IAIN Surabaya jurusan BKI Vol. 02, No. 01, 2012. hal. 68

⁶⁰ Lilik Supriati, “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Dan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Dr. Soedono Madiun”, hal. 53.

yang selalu memaksa diri sendiri. Berhenti berpikir (*Thought Stopping*) memiliki beberapa kelebihan diantaranya adalah mudah dikelola, mudah dimengerti oleh konseli dan siap digunakan oleh konseli dalam sikap pengaturan diri sendiri.⁶¹

c. Prinsip-prinsip Teknik *Thought Stopping*

Dalam pelaksanaannya, teknik ini menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang sedang mencoba untuk menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan atau memutuskan pikiran atau keinginan yang mengancam dengan penuh pertimbangan. Konseli diperintahkan “berhenti” ketika pikiran dan perasaan yang mengancam muncul dan memberi tanda pada konseli untuk menggantikan pikiran tersebut dengan memilih pikiran yang positif.⁶²

Selama melakukan teknik ini konselor tidak mencoba untuk melepaskan masalah dari kehidupan atau sumber masalah, dimana kenyataan nya konselor tidak mudah membawa pikiran konseli hanya untuk merubah pikiran kearah yang disadari. Selanjutnya mulai untuk berhenti berfikir tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan rasa trauma pada remaja korban perselingkuhan.⁶³

⁶¹ Arif Ainur Rofiq, “*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*”, hal. 68

⁶² Butet Agustarika, “*Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*”, hal. 39

⁶³ Eni Hidayati & Riwayati, *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, hal. 5

d. Langkah-langkah Teknik *Thought Stopping*

Teknik *Thought Stopping* memiliki 6 langkah dalam penerapannya yaitu sebagai berikut:

1) Rasional

Pada tahap ini konselor akan menerangkan secara rasional kegunaan dari teknik *Thought Stopping* kepada konseli. Sebelum menerapkan teknik ini, konseli harus sadar akan pikiran-pikirannya yang mengalahkan dirinya dan sering kali muncul.

2) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor (*Overt Intrusion Counselor*)

Pada tahap ini konselor bertanggung jawab untuk menginterupsi pikiran konseli. interupsi ini bersifat terbuka (*Overt*) yaitu dengan mengucap kata “Stop” dengan keras bila mana pikiran-pikiran negatifnya muncul.

3) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Overt Intrusion Client*)

Setelah konseli belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya sebagai respon dari interupsi konselor, maka konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya sendiri.

4) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Covert Intrusion Client*)

Pada tahap ini konseli tidak hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*Overt*) tetapi konseli juga diberikan tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya secara tertutup atau dalam hati saja (*Covert*). Misalkan konseli berada ditempat-tempat umum dan sedang berkumpul dengan banyak orang tidak mungkin

konseli akan berteriak mengatakan “stop”, maka dalam hal ini konseli dapat menginterupsi dirinya cukup didalam hatinya saja.

- 5) Pergantian dari pikiran asertif, positif atau netral.

Pada tahap ini, untuk mengurangi rasa takut atau *overthingking* konseli, maka konselor menyarankan agar konseli memikirkan pikiran-pikiran yang lebih tegas jika telah menginterupsi pikiran-pikiran negatif nya. Tingkah laku yang tegas dapat mencegah rasa takut atau *overthingkingnya*. Dalam hal ini konseli juga dilatih untuk mengisi pikirannya dengan berdzikir kepada Allah.

- 6) Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Pekerjaan rumah diperlukan agar konseli terus berlatih dan bisa menguatkan kontrol konseli dalam menghentikan pikirannya yang negatif (*self defeating*) jika sewaktu-waktu muncul. Interupsi “stop” dari konselor dapat digunakan konseli untuk berlatih penguatan kontrol pikiran.⁶⁴

Dalam penelitian ini teknik *Thought Stopping* untuk membantu konseli dalam mengubah proses berpikirnya dan memberhentikan pikiran negatif terkait dengan kejadian dimasa lalunya yang menimbulkan rasa trauma didalam dirinya.

⁶⁴ Arif Ainur Rofiq, “Terapi Islam Dengan Strategi *Thought Stopping* Dalam Mengatasi *Hypochondriasis*”, hal. 70-73

- e. Dasar Al-Qur'an tentang Teknik *Thought Stopping*
Berdasarkan masalah yang dialami oleh konseli yaitu yang mengalami trauma dengan gejala seperti merasa takut berlebihan, selalu berpikir negatif kepada semua perempuan, bersikap waspada terlalu berlebihan, dan tidak memiliki hubungan sosial yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung konseli mempunyai pikiran buruk dan sifat prasangka terhadap suatu kejadian yang belum tentu terjadi lagi, maka fungsi dari teknik *Thought Stopping* ini sebagai banteng agar seseorang berhenti berpikir negatif pada orang dan menduga-duga sesuatu secara terburu-buru.

Allah SWT melarang hamba- hambanya yang beriman berperangka buruk pada keluarganya dan terhadap orang lain . karena sebagian prasangka itu merupakan perbuatan yang mengakibatkan dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain Allah memperumpamakan orang yang menggunjing selain saudaranya yang mukmin seperti orang yang memakan daging saudaranya yang mati . Tentu tak seorangpun diantara kamu suka berbuat demikian maka bertaqwalah kamu kepada Allah sesungguhnya Ia menerima taubat lagi penyayang. Allah berfirman dalam QS. Al-Hujurat Ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ
الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا
يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ

لَخَمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرَهُتُمْوَهُ ۚ وَانْتَفُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ
تَوَّابٌ رَّحِيمٌ (١٢)

Artinya : “Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seseorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”

Berdasarkan hal tersebut, maka teknik *Thought Stopping* ini sebagai sesuatu yang menjembatani agar seseorang tidak berprasangka buruk dan berpikiran negatif kepada orang lain sesuai dengan firman Allah Qs. Al-Hujurat Ayat 12.

3. Trauma

a. Pengertian Trauma

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari trauma adalah luka jiwa yang dialami seseorang yang disebabkan oleh suatu kejadian atau pengalaman yang menyedihkan atau melukai jiwanya.⁶⁵ Trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang mengalami ketidaknormalan sebagai akibat dari tekanan pada masa lalu.⁶⁶ Sejalan dengan hal tersebut Agus Sutiyono menyatakan bahwa trauma adalah jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat tekanan jiwa atau cedera jasmani karena mengalami kejadian yang

⁶⁵ Kartono, Kartini dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*, hal. 44.

⁶⁶ Ronald H. Sitorus, *Kamus Besar Biologi*, hal. 315.

sangat membekas dan tidak bisa dilupakan.⁶⁷ Menurut Sharpio yang dikutip oleh Neni Noviza menjelaskan bahwa trauma merupakan pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia dari sistem pengolahan informasi psikis otak. Presepsi, emosi, keyakinan, dan pengalaman akan terkunci didalam saraf karena adanya ketidakseimbangan yang menghambat pengolahan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu keadaan yang adaptif.⁶⁸ Menurut Jarnawi yang dikutip oleh Kusmawati Hatta menyatakan bahwa trauma adalah gangguan psikologi yang berbahaya dan mampu merusak keseimbangan dalam kehidupan manusia.⁶⁹

Dari beberapa definisi dapat diambil kesimpulan bahwa trauma adalah keadaan jiwa dan tingkah laku yang mengalami ketidaknormalan sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani di masa lalu yang tidak dapat dihilangkan dan membekas sehingga dapat merusak keseimbangan dalam kehidupan individu.

b. Macam-macam Trauma

Menurut Achmanto, trauma dibagi menjadi tiga macam yaitu sebagai berikut:⁷⁰

1) Trauma Fisik

Trauma fisik adalah trauma yang disebabkan oleh pengalaman yang secara langsung mengenai fisik. Trauma fisik dibagi menjadi dua, yaitu :

⁶⁷ Agus Sutiyono, *Dahsyatnya Hypnotherapy*, hal. 104.

⁶⁸ Neni Noviza, *Mengatasi Trauma Pada Anak*, hal.22.

⁶⁹ Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya*, hal. 18.

⁷⁰ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma* (Yogyakarta : Panduan, 2010), hal. 11.

- (a) Trauma Penetrasi, adalah trauma berupa tersakitinya atau terlukanya bagian tubuh seseorang yang diakibatkan karena terkena benda. Misalnya tertembak, tersayat pedang, tergores pisau atau kaca, dan lain-lain.
- (b) Truma Tumpul, adalah trauma yang disebabkan karena benda-benda tumpul, misalnya terhantam genggam tangan, tertabrak kendaraan, terpukul tongkat, dan lain sebagainya.

2) Trauma *Post-Cult*

Trauma *Post-Cult* adalah trauma yang disebabkan karena persoalan yang muncul akibat emosional yang berat. Trauma ini biasanya dilami oleh suatu anggota kelompok (*Cult*) atau gerakan keagamaan baru.

3) Trauma Psikologis

Trauma psikologis adalah trauma yang disebabkan oleh peristiwa atau kejadian dimasa lalu yang menekan kehidupannya dan menimbulkan luka secara psikologis.

c. Ciri-ciri Trauma

Adapun ciri-ciri yang ditunjukkan seseorang yang mengalami trauma adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya stress berat yang dapat menyebabkan seseorang merasa sangat menderita.
- 2) Peresapan kembali terhadap pengalaman masa lalunya seperti ingatan yang dominan, mengalami mimpi-mimpi saat tidur yang muncul dari peristiwa penyebab trauma, serta perilaku maladaptif yang tampak seolah-olah

kejadian masa lalu yang menyebabkan trauma itu terulang kembali.

- 3) Respon atau interaksi dengan dunia luar atau lingkungan semakin hilang. Hal tersebut ditunjukkan dengan berkurangnya minat terhadap aktivitas yang berarti, perasaan terasingkan dari orang lain, dan sikap depresi yang ditunjukkan seperti murung, sedih, dan putus asa.
 - 4) Bersikap berhati-hati atau waspada yang terlalu berlebihan.
 - 5) Mengalami gangguan tidur disertai mimpi-mimpi buruk yang berkaitan dengan kejadian trauma yang dialaminya.
 - 6) Daya ingat menurun dan sulit untuk berkonsentrasi.
 - 7) Menghindari segala aktivitas yang berhubungan dengan kejadian trauma.⁷¹
- d. Faktor Penyebab Trauma

Secara umum, faktor penyebab trauma dibagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Trauma diartikan sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang harus dijalaninya, sehingga yang bersangkutan bertingkah secara kurang wajar. Berikut ini penyebab yang mendasari timbulnya trauma pada diri seseorang:

⁷¹ Dadang Hawari, *Alqur'an Ilmu Kedokteran dan Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : PT. Dana Bhakti, 1998), hal. 107.

- (a) Individu yang bersangkutan merasa rendah diri karena kepribadian yang lemah dan kurangnya rasa percaya diri.
- (b) Terjadi konflik sosial budaya akibat adanya norma yang berbeda antara dirinya dengan lingkungan masyarakat
- (c) Pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan dan juga sebaliknya terlalu rendah terhadap kehidupan sosial. Proses-proses yang diambil oleh seseorang dalam menghadapi kekacauan mental, sehingga mendorongnya ke arah negatif.

2) Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal yang menjadi penyebab trauma adalah sebagai berikut:

- (a) Faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik.
- (b) Kejahatan atau perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban.⁷²

Dalam penelitian ini trauma yang dialami oleh konseli adalah termasuk jenis trauma psikologis, dimana konseli mengalami kejadian atau peristiwa di masa lalu yaitu dikhianati oleh pasangan sehingga menimbulkan luka secara psikologis nya. Kemudian faktor yang disebabkan oleh rasa

⁷² Iwan D Gunawan, *33 Teknik Terapi dan Motivasi Diri*, (Bekasi: Pengembangan Diri Bermutu, 2017), hal. 49-50.

trauma konseli adalah pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan dan juga sebaliknya terlalu rendah terhadap kehidupan sosial.

e. Rasa Trauma dan Cara Mengatasi Menurut Pandangan Islam

Manusia selain mengalami sakit fisik kadang-kadang juga mengalami sakit rohani atau jiwa. Pikiran atau otak mempunyai karakter yang hampir sama dengan fisik manusia, yakni terkadang mengalami memar-memar karena jatuh atau terkena benda keras atau bahkan karena terjadinya peristiwa yang mengganggu pikirannya seperti seseorang yang ditinggal kekasihnya berkali-kali, pengkhianatan oleh orang yang dicintai dan lain-lain. Dari pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut membuat manusia mempunyai rasa takut, sedih, cemas bahkan trauma. Perasaan tersebut merupakan bagian dari emosi manusia. Setiap manusia memiliki semua sifat tersebut sebagai konseluen logis dari posisinya sebagai makhluk yang memiliki potensi kejiwaan. Potensi kejiwaan manusia tersebut di satu sisi memiliki manfaat positif bagi manusia jika difungsikan pada tempatnya dengan benar guna mencapai kualitas kesehatan jiwa. Namun, disisi lain hal tersebut dapat pula berdampak negatif bagi manusia manakala tidak dimanfaatkan pada tempat yang tepat.

Alqur'an memberikan informasi yang sangat penting tentang kedua aspek kejiwaan manusia itu agar mereka terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkannya dan sebaliknya agar manusia dapat memanfaatkannya dengan tepat dan benar.

Alqur'an juga memberikan solusi bagi upaya menghilangkan rasa takut dan sedih dari perasaan manusia. Bahkan, suatu yang tidak ditemukan oleh sains, Alqur'an memperingatkan agar manusia dapat membina aspek emosionalnya itu secara psikis maupun spiritual guna melahirkan perilaku yang baik guna memperoleh keselamatan, kemaslahatan, dan kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat. Dalam pada itu, Alqur'an juga memberikan strategi dan cara konseling dan terapi bagi manusia agar mereka tidak terjerumus dalam ketakutan dan kesedihan yang dapat merusak dan merugikan hidupnya di dunia maupun akhirat.⁷³

Allah berfirman dalam Q.S Al-Isra : 82 yang berisi tentang penawar dan obat dari segala macam penyakit yang dirasakan oleh manusia, termasuk pada pikirannya :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (٨٢)

Artinya : *“Dan Kami turunkan rahmat dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”*

⁷³ Ichwansyah Tampubolon, Bimbingan dan Konseling Islam: Metodologi Menghilangkan Ketakutan dan Kesedihan Daalam Perspektif Psikologi dan Tafsir Maudhui, Jurnal *Ilmu-Ilmu Sosial dan Kesilaman*, Vol. 5, No. 2, 2020, hal. 245.

Berdasarkan ayat diatas maka Allah telah memberikan obat atau penawar bagi setiap rasa sakit yang dirasakan oleh seseorang baik itu sakit pada fisik maupaun pada pikiran. Dalam penelitian ini permasalahan yang dialami konseli adalah rasa trauma, maka ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengobati rasa trauma tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Ada niatan yang kuat dari diri (hati) untuk sehat atau waras dari rasa trauma tersebut.
- b. Merubah pola pikir.
- c. Menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan masa lalu yang dapat memicu ingatan masa lalu yaitu dengan cara mencari kegiatan yang lain.
- d. Meyakini bahwa suatu peristiwa merupakan perpindahan dari satu rahmat Allah ke rahmat yang lain.
- e. Berserah diri pada-Nya dan selalu berbuat baik.
- f. Istiqamah memperbaiki diri sepanjang hayat.⁷⁴

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut Elizabeth B. Hurlock remaja berasal dari kata *Adolensence* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Kemudian istilah ini juga memiliki arti yang lebih luas lagi yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.⁷⁵ Menurut Calon yang dikutip oleh Monks, dkk menjelaskan bahwa masa remaja

⁷⁴ Ichwansyah Tampubolon, *Bimbingan dan Konseling Islam: Metodologi Menghilangkan Ketakutan dan Kesedihan Daalam Perspektif Psikologi dan Tafsir Maudhui*, Jurnal *Ilmu-Ilmu Sosial dan Kesilaman*, hal. 255.

⁷⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1992), hal. 187.

ditunjukkan dengan jelas sifat peralihan karena remaja belum sepenuhnya memperoleh status dewasa dan tidak pula memiliki status anak.⁷⁶ Menurut Lerner, Boyd, dan Du yang dikutip dalam Sarlito mengartikan bahwa remaja adalah sebagai periode kehidupan dengan karakteristik biologis, kognitif, psikologis, dan sosial yang sedang berubah dari sifat anak beralih pada sifat dewasa.⁷⁷ Menurut Sri Rumini, remaja adalah terjadinya perkembangan pada semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa serta merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dengan masa dewasa.⁷⁸ Menurut Zakiah Darajat remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dalam masa ini, individu akan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan baik pada fisik maupun pada psikisnya.⁷⁹

Dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa serta mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pada semua aspek baik itu fisik, psikis, maupun biologis.

b. Karakteristik Masa Remaja

Karakteristik yang paling menonjol dari peralihan individu ke usia remaja yaitu adanya

⁷⁶ Monks, dkk, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1994), hal. 207.

⁷⁷ Sarlito W. Wirawan, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2012), hal. 11.

⁷⁸ Sri Rumini & Siti Sundari, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal. 53.

⁷⁹ Zakiah Darajat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1990), hal. 23

perubahan pada berbagai segi kehidupan yaitu sebagai berikut:

(1) Perubahan Biologis

Perubahan biologis ditandai dengan dimulainya masa pubertas yang diawali peningkatan terhadap hormon seksual yang berlangsung dalam 2 tahap yaitu:

- (a) *Andtenarche*, bisa disebut juga matangnya kelenjar adrenal yang berfungsi membangunkan selera atau hasrat seksual remaja.
- (b) *Gonadarche*, bisa disebut juga sebagai matangnya organ seks.⁸⁰

Ada beberapa tanda-tanda perubahan yang ada pada remaja laki-laki dan perempuan yaitu sebagai berikut:

- (a) Pada Anak Laki-Laki : perubahan suara, pertumbuhan tulang-tulang, tumbuh jakun, dll.
 - (b) Pada Anak Perempuan : Pertumbuh tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya, terjadi menstruasi, payudara membesar, dll.⁸¹
- (2) Perubahan Kognitif yaitu dengan tampilnya kecakapan kognitif dari kapasitas berfikir konkrit ke pemikiran abstrak.
- (3) Perubahan Emosional yaitu dengan berkembangnya gambaran diri, keakraban, rasa

⁸⁰ Sumardjono Padmomartono, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Ombak, 2014), hal. 10.

⁸¹ Sarlito W. Wirawan, *Psikologi Remaja Edisi Revisi*, (Jakarta : PT. GrafindoPersada, 2003), hal. 52

menjalin hubungan dengan orang dewasa dan kelompok sebaya.

(4) Perubahan Sosial yaitu berupa peralihan peran remaja ke peran baru di masyarakat ditandai dengan mulainya membentuk ikatan berteman dengan sebaya dan mulai tertarik pada lawan jenis.⁸²

(5) Perkembangan Psikologi Remaja

Menghadapi remaja bukan pekerjaan yang mudah, menurut Adams dan Gullotta ada lima aturan kalau kita mau membantu remaja dalam menyelesaikan masalahnya. Pertama adalah kepercayaan yaitu kita harus saling percaya dengan para remaja yang kita hadapi. Tanpa adanya kepercayaan tidak mungkin ada komunikasi dengan mereka. Kedua adalah yaitu maksud yang tulus, tidak pura-pura. Ketiga adalah empati, yaitu kemampuan untuk ikut merasakan perasaan-perasaan remaja. Keempat kejujuran, dan yang terakhir adalah adanya pandangan yang meyakinkan dari remaja yang memenuhi keempat aturan tersebut.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan agar bisa mengerti dan memahami jiwa remaja yaitu sebagai berikut:

a) Pembentukan Konsep Diri

Remaja dalam pembentukan konsep diri berusaha untuk berubah dari masa anak menjadi dewasa. Secara psikologik kedewasaan bukan ditentukan dengan umur akan tetapi memiliki ciri-ciri tertentu pada diri remaja yaitu sebagai berikut:

⁸² Sumardjono Padmomartono, *Konseling Remaja*, hal. 11

(1) Pemekaran diri sendiri

Pemekaran diri sendiri ini ditandai dengan kemampuan remaja untuk menyamakan dirinya sendiri dengan remaja lain dan tidak ada perbandingan diantara remaja satu dengan remaja lain. Rasa Egois mulai berkurang dan rasa loyal mulai muncul. Hal yang sangat menonjol dari pemekaran diri ini adalah mulai tumbuh untuk mencintai orang lain dan alam sekitar.

(2) Kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif yang ditandai dengan kemampuan untuk mempunyai wawasan tentang diri sendiri dan kemampuan untuk melakukan humor dan sasarannya adalah dirinya sendiri.

(3) Dalam mengungkapkan pendapat, remaja memiliki sikap tegas dan jelas.

b) Perkembangan Intelegensi

Kepandaian seseorang sering diukur dengan tes IQ dengan memberikan sepenggal pertanyaan yang terdiri dari soal (hitungan, kata-kata, gambar-gambar, dan lain-lain).

c) Emosi

Jenis emosi dalam penggolongannya sangat banyak diantaranya adalah keadaan takut dan terkejut kemudian dari dua hal tersebut menimbulkan ekspresi perasaan sedih dan gembira yang mendalam dan dapat ditandai dengan tangisan.

d) Moral dan Religi

Moral dan religi sangat erat hubungannya bagi perkembangan psikologik

remaja karena moral merupakan adat yang ada di dalam masyarakat dan diseempurnakan dengan kepercayaan seseorang. Jadi, perkembangan remaja di latar belakang oleh kelompok masyarakat atau lingkungan yang ada disekitarnya.⁸³

c. Perkembangan Masa Remaja dalam Islam

Dalam pandangan Islam, perkembangan manusia haruslah dipandang sebagai satu kesatuan yang utuh dan saling memiliki keterikatan. Hal ini mengandung arti bahwa setiap perkembangan, baik itu perkembangan fisik, mental, sosial, emosional tidak dapat dipisahkan dan memiliki hubungan yang kuat. Begitu juga dengan masa remaja atau *adolescence*. Masa ini merupakan periode peralihan perkembangan dari kanak-kanak ke masa dewasa awal, periode ini dimulai sejak anak sudah memasuki usia sekitar 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik yang cepat, bertambahnya tinggi dan berat badan yang cukup signifikan, perubahan postur tubuh, karakter seksual sudah mulai muncul seiring dengan pertumbuhan payudara yang semakin besar pada perempuan, pembesaran suara pada anak laki-laki, serta mulai tumbuhnya rambut pada beberapa area baik pada anak laki-laki maupun perempuan. Ciri utama periode ini ialah dimulainya pencarian identitas dan keinginan untuk bebas, waktu yang dihabiskan di luar semakin banyak, cara berfikir yang sudah mulai abstrak, idealis, serta logis.

⁸³ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja Edisi Revisi*, hal. 71-91.

Di dalam ayat Al-Qur'an dijelaskan tentang tahapan perkembangan manusia mulai dari perkembangan mental dan juga perkembangan fisik yang terdapat dalam Q.S. An-Nisa' : 6

وَابْتَلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ ۚ فَإِنْ
أَنْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ ۚ وَلَا
تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَنْ يَكْبَرُوا ۗ وَمَنْ كَانَ
غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ ۚ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ
بِالْمَعْرُوفِ ۗ فَإِذَا دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهِدُوا
عَلَيْهِمْ ۗ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا ﴿٦﴾

Artinya : “Dan ujilah anak yatim itu sampai mereka cukup umur untuk kawin. kemudian jika menurut pendapatmu mereka telah cerdas (pandai memelihara harta), Maka serahkanlah kepada mereka harta-hartanya. dan janganlah kamu Makan harta anak yatim lebih dari batas kepatutan dan (janganlah kamu) tergesa-gesa (membelanjakannya) sebelum mereka dewasa. barang siapa (di antara pemelihara itu) mampu, Maka hendaklah ia menahan diri (dari memakan harta anak yatim itu) dan Barangsiapa yang miskin, Maka bolehlah ia Makan harta itu menurut yang patut. kemudian apabila kamu menyerahkan harta kepada mereka, Maka hendaklah kamu adakan saksi-saksi (tentang penyerahan itu) bagi mereka. dan cukuplah Allah sebagai Pengawas (atas persaksian itu)”

Perkembangan seseorang sepenuhnya menjadi tanggung jawab orang tua di awal awal kehidupan mereka, maka dari itu orang tua memiliki peran yang terkait dengan perkembangan seseorang ketika mereka masih berada pada masa kanak-kanak. Jika perkembangan tersebut diabaikan, kemungkinan besar tahapan perkembangan seseorang akan mengalami gangguan.⁸⁴

5. Pengkhianatan

a. Pengertian Pengkhianatan

Pengkhianatan atau khianat merupakan kebalikan dari amanah. Khianat dapat diartikan sebagai suatu perbuatan yang tidak melaksanakan atau menjaga apa yang diamanahkan dan menjadi kewajiban kepada Allah atau juga orang lain atasnya.⁸⁵ Khianat juga merupakan salah satu tanda atau sifat dari orang munafik.⁸⁶ Sebagaimana dijelaskan Nabi dalam sabdanya: “Tanda-tanda orang munafik itu ada tiga; apabila berbicara berbohong, dan apabila berjanji mengingkari, dan apabila di percaya ia berkhianat.” (HR. Muslim). Khianat dalam hubungan komitmen adalah menyembunyikan sesuatu, tidak jujur, tidak berterus terang, tindakan menyeleweng atau bertindak curang. Ketika memahamai arti khianat di atas, tentu sebagai mukmin sejati tidak akan ada

⁸⁴ Imam Hanafi, Perkembangan Manusia Dalam Tinjauan Psikologi dan Al-Qur'an, *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1, No. 01, 2018, hal. 85.

⁸⁵ Djuhardi, Pendidikan Kejujuran Dalam Perspektif Hadits dalam Kitab Shahih Muslim, *Jurnal Al Qalam*, Vol. 7, No. 2, Agustus 2019, hal. 49.

⁸⁶ Saeful Rokhnan, Representasi Makna Perilaku Munafik Dalam Film: Analisis Semiotika Film Munafik 2, *Jurnal Da'wah*, Vol. 2, No. 1, 2019, hal. 44.

dalam hati mereka sifat seperti itu. Al-Qur'an Allah menggambarkan bahwa sifat seorang mukmin sejati yang mendapatkan kebahagiaan dan keuntungan adalah mereka yang melaksanakan amanah yang dibebankan kepadanya. Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa tindakan khianat atau pengkhianatan adalah suatu tindakan yang menyeleweng atau tidak menjaga apa yang sudah diamanahkan serta dibebankan kepada dia.

b. Ciri-ciri Individu yang Melakukan Pengkhianatan

Ada beberapa ciri-ciri umum yang biasanya terlihat dalam diri pasangan ketika melakukan pengkhianatan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Perubahan perasaan terhadap pasangan.
- 2) Perubahan penampilan secara mendasar.
- 3) Perubahan sikap yang tidak seperti biasanya, seperti mulai senang membicarakan kelebihan orang lain dan senang mengomentari pasangan sendiri.
- 4) Perubahan perilaku seperti tidak peduli lagi dan kurang perhatian.
- 5) Sering membuat alasan jika dimintai tolong walaupun hal kecil.⁸⁷

c. Dalil-dalil yang mengharamkan sifat khianat

- 1) Q.S. Al-Anfal : 27

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَخُونُوا ءَمْنَتِكُمْ وَأَنْتُمْ
تَعْلَمُونَ ﴿٢٧﴾

⁸⁷ Dono Baswardono, *Poligami Itu Selingkuh*, (Yogyakarta: Galang Press, 2007), hal. 32.

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui.”* (Q. S. Al-Anfal : 27)

2) Q.S. Al-Anfal : 58

وَأَمَّا تَخَافَنَّ مِنْ قَوْمٍ خِيَانَةً فَأَنْتِ بِذُنُوبِهِمْ عَلَىٰ
سَوَاءٍ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْخَائِنِينَ ﴿٥٨﴾

Artinya: *“Dan jika kamu khawatir akan (terjadinya) pengkhianatan dari suatu golongan, Maka kembalikanlah Perjanjian itu kepada mereka dengan cara yang jujur. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berkhianat.* (QS. Al-Anfal: 58)

3) Q.S. an-Nisaa : 107

وَلَا تُجَادِلْ عَنِ الَّذِينَ يَخْتَانُونَ أَنفُسَهُمْ ۚ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا ﴿١٠٧﴾

Artinya : *“Dan janganlah kamu berdebat (untuk membela) orang-orang yang mengkhianati dirinya. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang selalu berkhianat lagi bergelimang dosa”* (QS. an-Nisaa: 107).

4) Q.S.Al-Hajj : 38

إِنَّ اللَّهَ يُدْفِعُ عَنِ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ اللَّهَ لَا
يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ ﴿٣٨﴾

Artinya : “*Sesungguhnya Allah membela orang-orang yang telah beriman. Sesungguhnya Allah tidak menyukai tiap-tiap orang yang berkhianat lagi mengingkari nikmat*” (QS. Al-Hajj: 38)

5) Q.S. Yusuf : 52

ذَلِكَ لِيَعْلَمَ أَنِّي لَمْ أَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا
يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ ﴿٥٢﴾

Artinya : “*(Yusuf berkata): "Yang demikian itu agar Dia (Al- Aziz) mengetahui bahwa Sesungguhnya aku tidak berkhianat kepadanya di belakangnya, dan bahwasanya Allah tidak meridhai tipu daya orang-orang yang berkhianat"*” (QS. Yusuf : 52)

Beberapa ayat di atas memberikan argumentasi bahwa Allah sangat membenci orang yang berbuat khianat bahkan jika ditinjau dari aspek hukum jelaslah bahwa perbuatan khianat merupakan perbuatan haram. Untuk itu, perbuatan-perbuatan yang tergambar dalam ayat-ayat di atas hendaklah dijauhi dalam situasi dan kondisi apapun agar keberkahan dari Allah tetap mengiringi

kehidupan manusia sehingga terhindar dari azab dunia maupun akhirat.⁸⁸

d. Peringatan Bagi Orang yang Berkhianat

1) Khianat merupakan sifat munafik

Selain Al-Qur'an terdapat dalil hadis yang melarang seseorang untuk berkhianat karena sifat ini adalah salah satu dari sifat orang yang munafik sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

آية المنافق ثلاثة : إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ , وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ , وَإِذَا أَنْتَمِنَ خَانَ

Artinya : “Tanda-tanda orang munafik ada tiga; jika berbicara berbohong, jika berjanji ingkar dan jika dipercaya berkhianat. “ (HR. Bukhari Muslim)

2) Khianat adalah salah satu jalan menuju neraka

Manusia yang berbuat khianat boleh jadi tidak merakan balasan di dunia, namun perbuatan khianat ini sangat merugikan semua pihak yang dikhianati sehingga Allah mengatakan dalam Al-Qur'an bahwa perbuatan khianat merupakan jalan menuju neraka bagi orang yang melaksanakannya.⁸⁹

Dalam penelitian ini tindakan khianat yang dimaksud adalah pengkhianatan terhadap komitmen suatu hubungan seorang remaja yang menjadi konseli dalam penelitian ini. Pengkhianatan yang dialami konseli adalah sering kali

⁸⁸ Titin Andika, dkk, Amanah dan Khianat Dalam Al-Qur'an Menurut Quraish Shihab, *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Vol. 05, No. 02, November 2020, hal. 195-197.

⁸⁹ Amir Hamzah, Konsep Neraka Dalam Al-Qur'an, *Jurnal Al-Qalam: Kajian Islam & Pendidikan*, Vol. 6, No. 2, 2014, hal. 15-29.

ditinggalkan oleh kekasihnya sehingga tindakan khianat ini sangat merugikan dirinya dan memberikan dampak buruk terhadap dirinya sehingga menimbulkan rasa trauma.

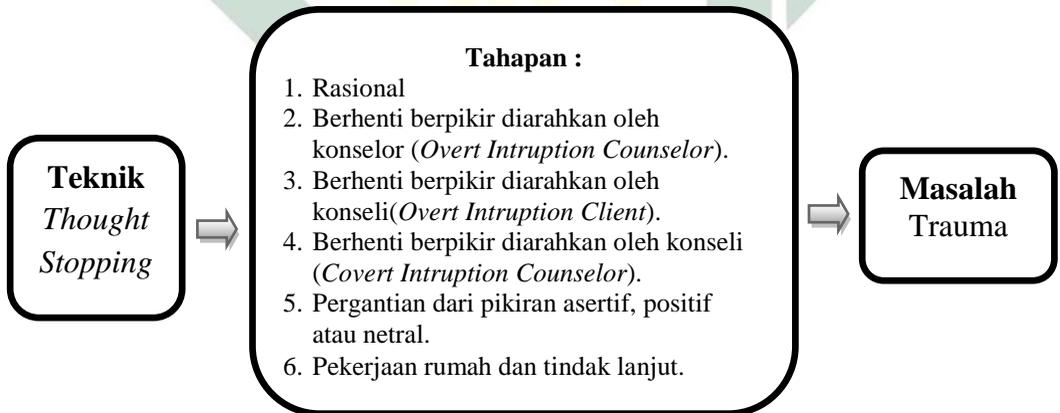
Gambar 2.1
Peta Konsep Alur Berpikir Permasalahan Beserta Solusi



6. Implementasi Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mengatasi Trauma Pada Remaja Korban Pengkhianatan

Pada masa remaja, mengalami putus cinta adalah hal yang wajar dan sering dialami remaja-remaja. Namun yang menjadi masalah adalah ketika berkali-kali putus cinta karena diselingkuhi dan dikhianati oleh pasangan sehingga menimbulkan rasa trauma. Penelitian ini berisikan tentang bagaimana implementasi *Teknik Thought Stopping* untuk mengatasi trauma yang dialami oleh Dadang (konseli).

Gambar 2.2
Bagan Implementasi Teknik *Thought Stopping* untuk Mengatasi Trauma Pada Remaja Korban Pengkhianatan



Adapun langkah dalam melakukan Teknik *Thought Stopping* yaitu ada 6 tahapan. Tahapan pertama adalah konselor akan menerangkan secara rasional kegunaan dari teknik *Thought Stopping*

kepada konseli. Sebelum menerapkan teknik ini, konseli harus sadar akan pikiran-pikirannya yang mengalahkan dirinya dan sering kali muncul.

Tahapan kedua adalah berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor (*Overt Intruption Counselor*). Pada tahap ini konselor bertanggung jawab untuk menginterupsi pikiran konseli. interusi ini bersifat terbuka (*Overt*) yaitu dengan mengucap kata “Stop” dengan keras bilamana pikiran-pikiran negatifnya muncul.

Tahapan ketiga adalah berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Overt Intruption Client*). Setelah konseli belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya sebagai respon dari interupsi konselor, maka konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya sendiri.

Tahap keempat adalah berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Covert Intruption*). Pada tahap ini konseli tidak hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*Overt*) tetapi konseli juga diberikan tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya secara tertutup atau dalam hati saja (*Covert*). Misalkan konseli berada ditempat-tempat umum dan sedang berkumpul dengan banyak orang tidak mungkin konseli akan berteriak mengatakan “stop”, maka dalam hal ini konseli dapat menginterupsi dirinya cukup didalam hatinya saja.

Tahap kelima yaitu pergantian dari pikiran asertif, positif atau netral. Pada tahap ini, untuk mengurangi rasa takut atau *overthingkhing* konseli, maka konselor menyarankan agar konseli memikirkan pikiran-pikiran yang lebih asertif jika telah menginterupasi pikiran-pikiran negatifnya. Tingkah laku yang asertif dapat mencegah rasa takut atau

overthingkingnya. Dalam hal ini konseli juga dilatih untuk mengisi pikirannya dengan berdzikir kepada Allah.

Tahap keenam adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Pekerjaan rumah diperlukan agar konseli terus berlatih dan bisa menguatkan kontrol konseli dalam menghentikan pikirannya yang negatif (*self defeating*) jika sewaktu-waktu muncul. Interupsi “stop” dari konselor dapat digunakan konseli untuk berlatih penguatan kontrol pikiran.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Skripsi Penerapan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras (Studi Kasus Seorang Remaja di Desa Penganten Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro)”

- a. Nama : Ady Mahfudz Rizal
- b. Tahun : 2018
- c. Hasil : Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *thought stopping* bisa dikatakan berhasil dilihat dari perubahan perilaku konseli secara keseluruhan. Misalnya konseli tidak lagi pulang tengah malam, berangkat ke sekolah tepat waktu, tidak membolos sekolah, dan tidak lagi suka mabuk dan meminum minuman keras..⁹⁰

⁹⁰ Ady Mahfudz Rizal, Skripsi: *Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras* (Studi Kasus Seorang Remaja Di Desa Penganten Kabupaten Bojonegoro), (Surabaya: UINSA, 2018), hal. 96.

- d. Persamaan : Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah sama-sama menggunakan teknik *Thought Stopping* dan menggunakan metode penelitian kualitatif.
- e. Perbedaan : Perbedaan penelitian ini adalah pada penyelesaian masalah. Penelitian diatas untuk mengatasi remaja pecandu minuman keras. Sedangkan penelitian peneliti untuk mengatasi trauma pada remaja korban perselingkuhan.

2. Skripsi “Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang *Single Parent* Di Prapen Surabaya”

- a. Nama : Ramadhani
- b. Tahun : 2019
- c. Hasil : Hasil dari penerapan terapi *hipnoquran* efektif untuk mengurangi trauma yang diakibatkan oleh perceraian. Simtom yang diakibatkan oleh rasa trauma mulai berkurang dengan melihat perubahan pada diri konseli diantaranya yaitu konseli mampu berpikir lebih positif, keasadaran diri semakin tinggi, tidak adanya beban yang dirasakan pada badan dan pikiran, semangat menjalani aktivitas. Permasalahan yang

menimpa konseli diterima dengan ikhlas, sabar, tabah, dan tawakkal..⁹¹

- d. Persamaan : Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah sama-sama menyelesaikan masalah yaitu trauma dan menggunakan metode penelitian kualitatif.
- e. Perbedaan : Perbedaan penelitian ini adalah pada teknik atau terapi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah. Penelitian diatas menggunakan terapi hipnoquran, sedangkan peneliti menggunakan teknik *thought stopping*

3. Skripsi “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019”

- a. Nama : Yuslinar Manao
- b. Tahun : 2019
- c. Hasil : Hasil akhir dari penerapan teknik *Thought Stopping* dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial pada Mahasiswa Tingkat I. Meskipun ada juga beberapa yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial dikarenakan tidak serius

⁹¹ Ramadhani, Skripsi : “*Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent Di Prapen Surabaya*”, (Surabaya: UINSA, 2019), hal. 77.

dalam melakukan konseling dengan teknik *Thought Stopping*.⁹²

- d. Persamaan : Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah sama-sama menggunakan teknik *Thought Stopping*.
- e. Perbedaan : Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah pada masalah yang diselesaikan. Pada penelitian ini teknik *Thought Stopping* digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial kemudian menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian peneliti, teknik *Thought Stopping* digunakan untuk mengatasi trauma pada remaja dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

⁹² Yuslinar Manao, Skripsi : “*Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019*”, (Medan : STIKes Santa Elisabeth, 2019), hal. 54.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pendekatan “Kualitatif”. Sebagaimana yang dikutip oleh Margono dalam buku Metodologi Penelitian Pendidikan, menurut Bogdan dan Tylor bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.⁹³ Metode penelitian Kualitatif menggali secara lebih dalam tentang diri konseli yang akan diberikan konseling secara intensif dan fokus. Penelitian dengan metode kualitatif adalah penelitian untuk memahami fenomena tentang peristiwa yang dialami oleh subyek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara menyeluruh dengan cara mendeskripsikam kedalam sebuah kata-kata dan bahasa.⁹⁴

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah studi kasus (*Study Case*). Studi kasus adalah tipe pendekatan dalam penelitian yang penafsirannya kepada satu kasus dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail dan komprehensif.⁹⁵ Dalam studi kasus peneliti mengumpulkan informasi yang sangat terperinci bahkan bersifat pribadi pada seorang individu dalam jangka waktu

⁹³ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 36

⁹⁴ Haris Heriansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 9

⁹⁵ Faisal, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta : Rajawali Press, 1995), hal. 22.

yang cukup lama untuk memahami perkembangan proses dan fungsi psikologis seseorang.⁹⁶

Dengan penelitian jenis studi kasus, peneliti melakukan penelitian secara alamiah tanpa adanya manipulasi dengan mengamati dan mempelajari secara terperinci, mendalam dan menyeluruh terhadap perilaku trauma pada remaja korban perselingkuhan. Penelitian dengan jenis studi kasus ini digunakan untuk mengetahui secara rinci mengenai sebuah tindakan atau terapi yang ditujukan kepada konseli ketika mengubah pemikiran negatif menjadi positif agar rasa traumanya terhadap kejadian masa lalunya dapat dihilangkan.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di Desa Kanor Bojonegoro. Namun, untuk pelaksanaan konseling, peneliti mengikuti keinginan konseli demi memenuhi kenyamanan konseli, sehingga konseli dapat mengungkapkan apa yang dirasakan serta masalah yang dialami dengan nyaman dan terbuka. Adapun lokasi yang biasa konseli inginkan untuk melakukan proses konseling adalah di rumah sepupu konseli karena memang disana sepi dan orang tua sepupunya itu bekerja, sehingga hanya ada sepupu konseli dan adik-adiknya dan masalah yang dialami oleh konseli tidak sampai diketahui oleh orang tua sepupunya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik yaitu data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal. Adapun jenis data penelitian ini adalah :

⁹⁶ Linda L. Davidoff, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Jakarta : Erlangga, 1988), hal. 52.

a. Data Primer

Data Primer merupakan data utama dalam penelitian ini yaitu berupa data latar belakang konseli, perilaku konseli, dan dampak yang akan di alami oleh konseli kedepannya.⁹⁷ Data primer pada penelitian ini, diperoleh langsung dari melalui wawancara dan observasi terhadap konseli. Data primer yang diperoleh peneliti adalah berupa kepribadian konseli yang berfikir lebih baik hidup sendiri daripada selalu disakiti oleh perempuan. Dampak dari trauma yang dialami oleh konseli adalah konseli merasa takut, *overthinking*, dan selalu menutup diri.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang digunakan untuk mendukung data utama yaitu dari keluarga, teman, kerabat dan lain-lain untuk melengkapi data primer.⁹⁸ Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua dan diperoleh secara tidak langsung atau dari berbagai sumber untuk melengkapi data primer. Data sekunder dapat diperoleh dari orang terdekat konseli seperti teman sekitar, sepupu, ataupun keluarga mengenai perilaku dan kepribadian konseli ketika dirumah.

2. Sumber Data

Sumber data adalah dari mana data penelitian diperoleh. Sumber data adalah unsur yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data yang

⁹⁷ H.M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 128

⁹⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya Universitas Airlangga,2001), hal128

diperlukan dalam penelitian.⁹⁹ Penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh secara langsung dari konseli serta dari pendampingan yang dilakukan konselor. Sumber data primer adalah sumber utama yang digunakan untuk memperoleh data.¹⁰⁰ Dalam penelitian ini sumber data primer adalah konseli bernama Dadang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang berupa wawancara dan observasi yang berkaitan dengan penelitian. Sumber data sekunder diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber untuk melengkapi data primer.¹⁰¹ Adapun sumber data sekunder diperoleh dari wawancara dan observasi terhadap konseli. Wawancara bisa didapatkan dari beberapa *significant other* seperti sepupu konseli dan teman konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pra Lapangan

Adapun hal-hal yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut:

⁹⁹ E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*, (Jakarta; LPSP3 UI, 1983), hal. 29

¹⁰⁰ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : CV. Alfabeta, 2009), hal. 62-63

¹⁰¹ Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, hal 12.

a. Menyusun rencana penelitian

Sebelum terjun ke lapangan dan menjalankan seluruh kegiatan penelitian, maka peneliti menyusun rancangan penelitian yang berisi tentang fenomena trauma pada remaja korban perselingkuhan. Kemudian peneliti membuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan mafaat penelitian serta rencana-rencana yang dibutuhkan selama proses penelitian seperti instrument penelitian dan pedoman wawancara.

b. Memilih lapangan penelitian

Setelah menyusun rencana penelitian, tahap selanjutnya adalah menentukan lapangan penelitian, dima peneliti melakukan observasi terlebih dahulu terhadap situasi dan kondisi yang ada di lapangan sehingga peneliti bisa mengetahui adanya fenomena trauma pada remaja kroban perselingkuhan di Desa Kanor Bojonegoro.

c. Mengurus perizinan

Dalam melakukan sebuah penelitian, perlu juga memperhatikan adanya orang-orang yang ada disekitar subyek penelitian. Mereka sebagai pemilik wewenang untuk mengizinkan peneliti melakukan penelitian.

Pengurusan perizinan dalam penelitian ini pertama kali akan dilakukan kepada konseli sebagai pihak yang akan diteliti atau subyek dalam penelitian ini. Kemudian orang terdekat konseli yang juga akan memberikan informasi sebagai kelengkapan data dalam penelitian ini tentang konseli. Dalam hal ini peeliti membuat surat izin penenlitian dari kampus. Kemudian surat diberikan kepada kepala desa yang akan ditempati penelitian.

d. Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Dalam memilih dan menjajaki keadaan lapangan, peneliti dapat melakukan wawancara dengan orang-orang yang dekat dengan konseli seperti : sepupu konseli, teman konseli, tetangga konseli dan orang-orang terdekat konseli yang dapat memberikan informasi dan dapat membantu peneliti dalam memperoleh data.

e. Memilih dan memanfaatkan informasi

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi perihal latar belakang penelitian, faktor yang melatar belakangi remaja pecandu minum minuman keras, maka informan harus orang yang benar-benar mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini seperti teman dekat konseli, tetangga konseli, dan juga lingkungan konseli

f. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Dalam perlengkapan ini, peneliti menyiapkan alat seperti: bolpoin, buku catatan, kertas, buku panduan penelitian, buku rujukan teori dan lain-lain. Selain itu perlengkapan yang digunakan dalam menyelesaikan laporan penelitian seperti perangkat komputer.

g. Persoalan etika penelitian

Adapun ciri untuk peneliti kualitatif adalah orang sebagai alat pengumpulan data, sehingga perlu memperhatikan etika dalam masyarakat yang menjadi tempat obyek penelitian yang pada dasarnya penelitian ini menyangkut hubungan antara peneliti dengan penelitian.¹⁰²

¹⁰² Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Kosda Karya, 2005), hal.127-128

2. Tahap Kerja Lapangan

Adapun hal-hal yang dilakukan peneliti pada tahap ini adalah sebagai berikut:

a. Assesment

Tahap assessment adalah proses pengumpulan data atau informasi secara runtut tentang suatu hal, orang ataupun objek yang dinilai.¹⁰³ Dalam penelitian ini konselor menggali dan mencoba memperoleh data atau informasi dari konseli mengenai permasalahan yang sedang dialami.

Adapun tujuan dari assesment adalah untuk memperoleh data yang akurat, objektif, relevan, dan komprehensif mengenai kondisi konseli saat ini secara keseluruhan terutama pada permasalahan dan hambatan yang sedang dialami oleh konseli, potensi yang dimiliki, kebutuhan khususnya serta mengetahui lingkungan sekitarnya.¹⁰⁴

b. Menentukan inti masalah dan penentuan jalan keluar

Pada tahap ini konselor melakukan pendalaman masalah konseli yaitu dengan melakukan wawancara secara mendalam mengenai permasalahan yang dialami konseli. Kemudian konselor bersama konseli memetakan masalah yang dihadapi konseli. Pada tahap ini pula konselor menentukan inti masalah dari beberapa uraian yang telah diungkapkan oleh konseli. Dalam penelitian ini, inti masalah yang dialami konseli adalah rasa

¹⁰³ Yusuf. A. Muri, *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2011), hal. 14.

¹⁰⁴ Kartadinata Sunaryo, *Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016), hal. 2

trauma. Trauma ini memiliki tiga dampak yaitu merasa takut membuka hati kepada perempuan, *overthinking* terhadap semua perempuan, dan menutup diri dari lingkungan.

c. Tahap konseling

Tahap konseling adalah tahap inti dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling individual yaitu proses pemberian bantuan kepada konseli yang sedang mengalami permasalahan dan dilakukan oleh seorang konselor melalui wawancara konseling.¹⁰⁵ Konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor dan konseli dalam menstrukturkan kembali masalah yang dialami dan mengarahkan tingkah laku maupun persepsi konseli kearah yang lebih positif.¹⁰⁶

Pada tahap ini hal yang dilakukan konselor adalah mengimplementasikan tahapan-tahapan Teknik *Thought Stopping* untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Peneliti bertindak sebagai pengamat dan konselor, maka dibutuhkan keseriusan serta ketelitian peneliti dalam melakukan tahapan konseling agar dapat mencapai taerget yang telah disepakati oleh konselor dan konseli.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti akan mulai menganalisis data konseli, proses pelaksanaan konseling, dan melihat kondisi konseli sebelum dan sesudah dilakukan

¹⁰⁵ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), hal. 105.

¹⁰⁶ Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), hal. 52

konseling dengan Teknik *Thought Stopping*. Setelah peneliti mendapatkan data lapangan mengenai konseli, mengelola data. Kemudian peneliti menyajikan data yang telah didapat dan dikumpulkan dengan tujuan dapat mengetahui sebab dari munculnya rasa trauma pada remaja korban perselingkuhan, proses pelaksanaan konseling individu dengan Teknik *Thought Stopping*, dan bagaimana hasil atau dampak dari pelaksanaan konseling individu dengan Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban perselingkuhan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap peristiwa secara langsung oleh peneliti. Observasi merupakan pengamatan yang sistematis terhadap suatu fenomena sosial atau permasalahan yang sedang diteliti. Setelah melakukan pengamatan terhadap fenomena sosial yang terjadi kemudian peneliti menuangkannya dalam bentuk catatan.¹⁰⁷

Pada saat observasi peneliti mengamati perilaku yang tampak pada konseli dari sebelum dan sesudah proses konseling. Dengan observasi ini peneliti fokus untuk mengumpulkan informasi dan menemukan perilaku yang berubah dari konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

¹⁰⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal.145

2. Wawancara

Wawancara adalah pencarian data atau informasi secara mendalam dalam bentuk pertanyaan secara lisan kepada responden atau informan.¹⁰⁸

Wawancara ini dilakukan kepada konseli, orang terdekat konseli, serta keluarga konseli untuk mendapatkan informasi mengenai konseli tentang perilaku konseli, kegiatan sehari-hari konseli, hal-hal yang melatarbelakangi konseli menjadi trauma, dan dampak dari proses konseling.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau catatan peristiwa yang sudah berlalu yang dapat berupa tulisan atau karya monumental dari seseorang.¹⁰⁹ Dalam penelitian ini, dokumentasi berisikan foto-foto saat proses konseling antara konseli dan konselor serta lokasi penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data digunakan untuk mengetahui keabsahan data agar dapat dipertanggungjawabkan dengan semestinya. Adapun teknik validitas data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perpanjangan Penelitian

Perpanjangan penelitian adalah cara yang digunakan untuk memperkecil kesalahan dalam keabsahan data. Teknik ini juga digunakan untuk menumbuhkan kepercayaan anantara peneliti dan

¹⁰⁸ Mahi M Hikmat, *Metode Penelitian dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hal. 79

¹⁰⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung, Penerbit Alfabeta, 2015), hal. 329.

konseli.¹¹⁰ Lamanya penelitian menentukan banyaknya pengumpulan data. Apabila data yang dikumpulkan masih kurang maka dapat dilakukan perpanjangan waktu untuk melengkapi data yang kurang lengkap tersebut agar dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan.

2. Ketekunan Pengamatan

Untuk meningkatkan keabsahan data selama proses penelitian, maka peneliti harus dapat memahami pokok perilaku, situasi, kondisi serta konseling sebagai pokok penelitian. Ketekunan pengamatan dilakukan untuk memperoleh data yang lebih lengkap. Data yang sudah diperoleh tersebut kemudian di cek ulang kembali. Data yang telah diketahui kevalidannya, maka perpanjangan waktu dapat diakhiri.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut.¹¹¹ Dalam penelitian ini, peneliti menggabungkan dan meneliti data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah dilakukan untuk melakukan perbandingan data yang tidak valid.

G. Teknik Analisis Data

Dalam pelaksanaan penelitian, setelah semua data terkumpul, kemudian data tersebut dianalisis dengan analisa deskriptif, yaitu dapat diartikan sebagai pemecahan masalah yang diselidiki, dengan menggambarkan dan

¹¹⁰ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 200.

¹¹¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Kosdakarya, Tahun 2013), hal. 330.

melukiskan keadaan objek penelitian pada saat ini berdasarkan “pada fakta-fakta yang nampak atau sebagaimana adanya.”¹¹²

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif yaitu menggambarkan objek penelitian yang dianalisis, memperhatikan pelaksanaan konseling yaitu untuk mengetahui proses konseling dengan teknik *thought stopping* untuk mengatasi trauma. Peneliti membandingkan antara teori dan pelaksanaan di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.¹¹³

¹¹² Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal. 73.

¹¹³ Lexi J. Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 288.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Umum Objek Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Dalam sebuah penelitian merupakan hal yang sangat penting untuk membahas tentang lokasi penelitian. Lokasi penelitian digunakan untuk membantu peneliti dalam mengumpulkan dan memperoleh data yang berhubungan dengan konseli. data ini dapat diperoleh dari diri konseli sendiri ataupun dari orang terdekat konseli. Adapun lokasi dalam penelitian ini adalah berada di RT 06 RW 03 Desa Kanor, Kecamatan Kanor, Kabupaten Bojonegoro. Kabupaten Bojonegoro memiliki 28 kecamatan yang salah satunya adalah Kecamatan Kanor. Adapun desa-desa yang termasuk dalam kecamatan Kanor dimulai dari ujung utara desa ada sekitar 25 desa dan salah satunya adalah Desa Kanor. Desa Kanor adalah Desa yang berada di tepi Bengawan Solo, maka dari itu Desa Kanor rawan terkena banjir. Di sebelah utara Desa Kanor berbatasan dengan Desa Semambung, di sebelah timur bertasan dengan Desa Prigi, di sebelah selatan berbatasan dengan Desa Tambahrejo, serta di sebelah barat berbatasan langsung dengan Kabupaten Tuban.

Secara umum mayoritas mata pencaharian utama dari warga Desa Kanor adalah pet ani. Mereka bertani dengan mengandalkan pompanisasi pada desa-desa yang dekat dengan aliran Bengawan Solo dan tadah hujan untuk sawah-sawah yang tidak terjangkau oleh pompanisasi.

Karena memang letak Desa Kanor ini berada di hilir Bengawan Solo maka tidak jarang mereka gagal panen akibat tanaman padi mereka diterjang banjir.

b. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai konselor yang mana mempunyai tujuan untuk memberikan bantuan dan arahan kepada konseli untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. pada kesempatan kali ini konselor sedang menempuh pendidikan S1 program studi Bimbingan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya tepatnya berada di semester 7.

Dalam hal Bimbingan Konseling Islam konseli sudah mempunyai beberapa pengalaman dengan bekal dari mata kuliah yang dipelajari yaitu antara lain teori dan teknik konseling, keterampilan komunikasi konseling, mata kuliah Neurosains yang harus turun langsung di lapangan dengan tujuan untuk memberikan bantuan kepada seseorang yang terganggu psikisnya. Serta ada juga mata kuliah inklusi yang berfokus menangani anak berkebutuhan khusus atau ABK.

Pada semester 6 konselor mengambil KKN DR (dari rumah) karena memang adanya Covid-19 yang pada saat itu terjadi peningkatan korban positif sangat tinggi. Konselor mengambil KKN-DR dengan media utamanya adalah Instagram dimana subjeknya adalah tentang edukasi, informasi, dan kesehatan yang perlu diterapkan masyarakat saat pandemic Covid-19.

Selain itu, konselor juga melakukan kegiatan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di KUA

Kecamatan Plumpang pada semester 7. Selama kegiatan tersebut konselor juga dapat melakukan proses konseling dengan beberapa catin yang mempunyai masalah. Dalam waktu kurang lebih 3 bulan konselor dapat menyelesaikan kegiatan PPL tersebut.

Adapun data diri konselor secara rinci adalah sebagai berikut:

- 1) Nama : Tri Lestari
- 2) NIM : B93218171
- 3) Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
- 4) Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
- 5) Jenis Kelamin : Perempuan
- 6) TTL : Tuban, 2 September 200
- 7) Usia : 21 Tahun
- 8) Agama : Islam
- 9) Alamat : RT 02 RW 02, Desa Klotok, Kec.Plumpang, Kab. Tuban

Tabel 4.1
Riwayat Pendidikan Konselor

No.	Pendidikan	Nama Sekolah	Tahun
1.	TK	TK Dharma Wanita Persatuan Klotok	2004-2006
2.	SD/MI	SDN Klotok 1	2006-2012
3.	SMP/MTs	SMPN 3 Plumpang	2012-2015
4.	SMA/MA	MAN 2 Tuban	2015-2018

c. Deskripsi Konseli

Pada umumnya konseli adalah orang yang ramah dan selalu terlihat gembira, namun karena masalah yang sedang dialami saat ini konseli lebih banyak murung dan membutuhkan dorongan dan motivasi untuk menyelesaikan masalahnya. Adapun data seorang individu yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Nama Konseli : Dadang (Nama Samaran)
- 2) Jenis Kelamin : Laki-laki
- 3) TTL : Bojonegoro, 20 Februari 2001
- 4) Usia : 20 Tahun
- 5) Alamat : RT 06 RW 03, Desa Kanor, Kec. Kanor, Kab. Bojonegoro
- 6) Pekerjaan : Karyawan Pabrik
- 7) Agama : Islam

Dadang merupakan anak tunggal, dia tinggal bersama kedua orang tuanya. Dadang bekerja di salah satu pabrik. Permasalahan yang dialami oleh Dadang sebenarnya tidak diketahui oleh kedua orang tuanya, karena Dadang tidak pernah terlihat ada masalah dan selalu tertutup mengenai masalahnya.

Konseli dikenal sebagai seseorang yang pendiam dan tidak terlalu banyak bicara, namun konseli dapat dengan terbuka menceritakan permasalahan yang dialaminya pada konselor. Menurut konseli, konselor adalah orang yang mau mendengarkan masalah dia tanpa menghakimi dia. Menurut konseli tidak semua orang dapat mendengarkan dia dengan baik dan hanya sedikit orang yang dia anggap seperti itu. Konseli kurang

begitu nyaman jika bertemu dengan orang baru dan lebih senang menghabiskan waktu untuk menyendiri, sehingga konselor mendeskripsikan bahwa konseli merupakan seseorang yang mempeunyai karekteristik introvert.

Dari karakteristik introvert tersebut, dapat dideskripsikan juga jika konseli ternyata memiliki tipe kepribadian melankolis. Individu dengan kepribadian melankolis memiliki sifat mendasar seperti *introvert*, pemikir, pemalu, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki kecenderungan kurang percaya diri. Seorang yang memiliki tipe kepribadian melankolis umumnya juga kurang percaya diri dan cenderung pendiam.

Tabel 4.2
Riwayat Pendidikan Konseli

No.	Pendidikan	Nama Sekolah	Tahun
1.	TK	TK Dharma Wanita Persatuan Angling Dharma	2005-2006
2.	SD/MI	SDN Kanor 2	2006-2012
3.	SMP/MTs	SMPN 1 Kanor	2012-2015
4.	SMA/MA	SMKN 1 Baureno Bojonegoro	2015-2018

Untuk mengetahui kondisi konseli secara mendalam, konselor mendeskripsikan tentang latar belakang keluarga konseli, latar belakang pendidikan konseli, latar belakang ekonomi konseli, dan latar belakang lingkungan konseli yaitu sebagai berikut:

1) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak tunggal dari pasangan Jojon dan Melati (nama samaran). Ayah konseli bekerja sebagai petani dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Keluarga konseli adalah keluarga yang harmonis dan selalu rukun akan tetapi konseli tidak pernah bercerita tentang masalah yang di alami sekarang kepada kedua orang tua nya. Konseli tidak ingin membuat orang tua nya kepikiran hanya karena masalah dia. Konseli ingin orang tua nya bahagia dan tidak memikirkan hal yang tidak perlu karena hal itu nantinya bisa mempengaruhi kesehatan orang tua nya.

2) Latar Belakang Pendidikan Konseli

Sejak kecil konseli tinggal di Desa Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bersama kedua orang tua nya. Konseli masuk sekolah mulai dari TK, SD, dan SMP di Desanya, namun di bangku SMK Konseli bersekolah di berbeda Kecamatan yaitu Kecamatan Baureno Bojonegoro. Konseli adalah termasuk anak yang rajin dan tidak pernah membolos. Dia juga tidak pernah melakukan hal-hal yang dilarang di sekolah nya. Konseli dikenal sebagai orang yang patuh pada peraturan sekolah dan jarang berbuat kesalahan yang dapat menimbulkan masalah.¹¹⁴

¹¹⁴ Wawancara Dengan Teman Konseli, Tanggal 2 September 2021 Di Rumah Teman Konseli

3) Latar Belakang Ekonomi Konseli

Dilihat dari pekerjaan Ayah konseli yang hanya seorang petani dan ibu nya sebagai ibu rumah tangga, maka bisa dikatakan konseli tergolong dalam keluarga yang cukup. Bergantung pada hasil padi sebagai mata pencaharian utama untuk memnuhi kebutuhan sehari-hari. Jika hasil panen bagus maka ekonomi keluarga konseli juga naik, tetapi jika sebaliknya hasil padi kurang bagus ,maka keluarga konseli harus bisa pintar dalam mengatur keuangan agar semua kebutuhan bisa terpenuhi. Oleh sebab itu, lulus dari SMK konseli memutuskan untuk langsung bekerja untuk membantu meringankan beban kedua orang tua nya dan berniat ingin merenovasi rumah nya.

4) Latar Belakang Lingkungan Konseli

Lingkungan tempat tinggal konseli cukup bagus, karena masyarakat sekitar nya memiliki interaksi serta komunikasi yang baik antara satu sama lain. Konseli sebenarnya orang yang ramah dan mudah diajak bergaul, namun ketika dia mengalami masalah trauma konseli jadi lebih senang menyendiri. Teman-teman di lingkungan tempat tinggal konseli juga sangat solid dilihat dari foto-foto konseli bersama teman-temannya yang suka datang ke majlis sholawat.

2. Deskripsi Masalah

Setiap individu tentu dalam hidupnya mempunyai permasalahan yang harus dihadapi. Terkadang permasalahan yang datang dalam kehidupan individu bisa berasal dari berbagai macam hal seperti

dari dalam diri individu sendiri, sosial, lingkungan, maupun ekonomi. Kemampuan individu dalam mengatasi masalah antara satu orang dengan orang lain pastinya berbeda. Ada individu yang bisa mengatasi masalahnya dengan mudah dan ada juga individu yang tidak bisa mengatasi masalahnya sendiri. Pada dasarnya, individu yang tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami, maka hal itu akan memberi pengaruh negatif pada cara berpikir, bersikap, dan bertindak yang nantinya akan mengganggu kelangsungan hidupnya.

Seperti halnya permasalahan yang dialami konseli dalam penelitian ini. Konseli mengalami rasa trauma perihal kisah asmara nya. Konseli bernama Dadang (nama samaran) yang saat ini bekerja di sebuah pabrik mengalami rasa trauma. Rasa trauma yang dialami oleh konseli adalah berawal saat konseli duduk di bangku SMK yang menjadi korban pemberi harapan palsu oleh perempuan yang dia sayangi. Konseli pada awalnya tidak terlalu merasakan takut ketika akan membuka hati kepada perempuan lagi, namun kemudian setelah dia di beri harapan palsu oleh orang yang dia sayangi, konseli menjadi kurang percaya diri tiap kali mencoba untuk membuka hati kepada perempuan lagi.

Seiring dengan berjalannya waktu, konseli kemudian berusaha untuk bersikap percaya diri dan kemudian mulai membuka hati kepada perempuan dan menjalin hubungan dengan perempuan tersebut. sekitar 6 bulan menjalin hubungan konseli sudah sangat menyayangi kekasihnya tersebut dan punya keinginan untuk serius kedepannya. Konseli ingin melamarnya dan membina hubungan rumah tangga yang baik. Namun entah mengapa tanpa adanya alasan yang jelas,

kekasih konseli tiba-tiba menjauh, tidak peduli lagi kepada konseli, dan memutuskan hubungan dengan konseli. konseli yang tidak terima dengan perlakuan kekasihnya itu kemudian meminta penjelasan dan tetap ingin mempertahankan hubungan mereka dengan alasan karena konseli sudah sangat sayang.

Setelah konseli beberapa kali meminta penjelasan dari kekasihnya itu, terungkap bahwa kekasihnya masih menjalin hubungan dengan mantan nya. Bahkan dia hanya menganggap konseli sebagai pelarian saja. Tidak hanya itu yang paling membuat konseli merasa sangat tersakiti adalah ketika kekasihnya itu dalam waktu dekat akan melangsungkan pernikahan. Hal tersebut membuat konseli merasa sakit hati dan marah pada keadaan.

Akibat dari sakit yang dirasakan oleh konseli tersebut membuat konseli menjadi takut untuk menjalin hubungan dengan perempuan lagi. Konseli berpikir lebih baik hidup sendiri karena perempuan hanya bisa menyakiti. Konseli sering merasa takut, *overthinking*, dan menutup diri akibat kejadian tersebut. konseli dikenal sebagai orang yang ramah dan mudah bergaul dengan teman dan orang-orang disekitarnya, namun setelah kejadian ini konseli lebih banyak menyendiri dan terlihat murung. Konseli lebih memilih menyimpan sendiri masalahnya dan sempat memutuskan menjauh dari orang-orang disekitarnya. Alih-alih pergi bekerja, konseli sempat memutuskan pergi ke kota Bandung Jawa Barat hanya agar dia bisa melupakan kejadian di masa lalu nya. Namun, yang terjadi adalah konseli semakin terpuruk, takut, dan menutup diri dari lingkungan. Konseli tidak pernah menceritakan permasalahan yang dialami pada

sembarang orang, hal tersebut yang membuat dia tidak bisa keluar dari masalahnya.¹¹⁵

Berdasarkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli, maka konseli memerlukan bantuan seorang konselor untuk bisa mengatasi trauma perihal dia yang sering dikhianati oleh perempuan dengan menggunakan teknik *Thought Stopping* sebagai terapi dalam proses konseling.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Individu dengan Teknik Thought Stopping untuk Mengatasi Trauma

Pada penelitian ini, proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma seorang remaja yang dilakukan konselor dengan konseli sesuai dengan kesepakatan yaitu kurang lebih selama tiga bulan dengan jadwal yang sudah disesuaikan oleh konselor terhadap kesibukan konseli. adapun teknis waktu pelaksanaannya juga disesuaikan dengan diskusi antara konselor dan konseli yaitu sekitar 60-90 menit sesuai dengan target yang ditentukan disetiap pertemuan. Tempat pelaksanaan proses konseling lebih banyak dilakukan dirumah sepupu konseli, karena disana menurut konseli adalah tempat yang nyaman.

Proses konseling individu pada penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan.¹¹⁶ Tahap awal konseling yaitu pada tahap ini merupakan tahapan dimana konselor membangun hubungan baik dengan konseli, melakukan assessment untuk mengetahui permasalahan konseli (Identifikasi Masalah), kemudian mendefinisikan masalah, menetapkan inti masalah

¹¹⁵ Wawancara tanggal 11 Agustus 2021 di Rumah Sepupu Konseli

¹¹⁶ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), hal. 50

konseli serta dampak negative yang timbul akibat permasalahan yang dialami konseli (Diagnosis). Tahap kedua adalah tahap kerja, yaitu pada tahapan ini konselor menentukan bantuan apa saja yang akan diberikan pada konseli sesuai dengan masalah konseli (Prognosis). Pada tahap ini juga dilakukan proses implementasi teknik *Thought Stopping*. Tahap yang terakhir merupakan tahapan *Follow Up* yang dilakukan konselor untuk melakukan pengecekan ulang mengenai perubahan pada pemikiran dan perilaku konseli. Adapun penjelasan dari setiap tahap proses konseling individu yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah merupakan langkah yang dilakukan oleh konselor untuk mengetahui lebih dalam tentang keadaan konseli dan masalah yang ada pada dirinya secara mendalam. Identifikasi masalah bisa dilihat dari gejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli, konseli menceritakan tentang masalah yang tengah dialaminya. Masalah yang dialaminya adalah rasa trauma. Proses munculnya masalah trauma yang dia alami itu berasal dari beberapa pengalaman hidupnya yang kurang baik. Akhirnya konseli menceritakan beberapa pengalaman hidupnya. Berdasarkan cerita yang disampaikan oleh konseli ternyata masa remajanya tidak berjalan dengan baik dan bahagia seperti remaja pada umumnya khususnya mengenai hubungan asmara. Saat masih di bangku Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), konseli merupakan korban

pemberi harapan palsu oleh perempuan yang sangat dicintainya. Konseli berusaha untuk berhenti mencintai agar dirinya tidak merasakan sakit hati lagi.

Pengalaman kurang baik perihal asmara nya membuat konseli mulai merasakan tidak percaya diri. Dia berpikir bahwa dirinya tidak memiliki hal yang bisa dibanggakan dan mungkin tidak pantas dicintai. Konseli sempat menutup diri dan enggan membuka hati untuk perempuan dalam rentan waktu yang cukup lama yaitu sekitar 1 tahun. Setelah lulus dari SMK, konseli kemudian memutuskan untuk bekerja dan selama dia bekerja dia perlahan mulai bisa membuka hati untuk perempuan lagi. Namun setelah dia menjalin hubungan dengan perempuan lagi, dia dikhianati untuk yang kedua kalinya. Tanpa alasan yang jelas kekasihnya pergi meninggalkan dia. Hal tersebut kemudian membuat konseli dirundung kesedihan yang mendalam. Tidak hanya berhenti pada hal tersebut ketika konseli mencoba membuka hati lagi namun untuk yang ketiga kalinya dia dikhianati dan menurut dia yang ketiga ini adalah yang paling membuat dia merasa sedih, kehilangan, serta merasakan ketakutan lagi jika harus menjalin hubungan dengan perempuan. Dari pengalaman hidupnya yang sudah tiga kali mengalami pengkhianatan dalam hal asmara, konseli berpikir untuk lebih baik hidup sendiri, dia merasa takut jika suatu saat ketika dia sudah benar-benar saying dan serius dengan perempuan dia akan dikhianati lagi. Konseli selalu *overthinking* ketika akan membuka hati kepada perempuan membuat dia menjadi pribadi yang suka menyendiri, melamun,

dan bersikap terlalu waspada terhadap semua hal. Perasaan takutnya itu juga mempengaruhi kegiatan bersosialisasinya dengan keluarga, teman, maupun dengan lingkungan sekitar. Konseli sampai memutuskan untuk pergi ke kota Bandung Jawa Barat dengan alasan bekerja, namun sebenarnya dia hanya ingin bisa melupakan kejadian dimasa lalunya dan mencoba menjauh dari lingkungan sekitarnya. Namun, setelah 3 bulan disana, konseli merasa semakin terpuruk dan merasa sendiri. Dia sama sekali tidak bisa melupakan kejadian dimasa lalunya dan masih merasa takut jika hal tersebut sampai terulang kembali. Dia merasa semakin stress dan tidak bisa berkonsentrasi pada pekerjaannya disana. Akhirnya konseli memutuskan untuk pulang kembali kerumah. Sejak saat itu hingga sekarang konseli semakin tertutup dan menjadi pendiam.¹¹⁷

Selain melakukan wawancara dengan konseli, konselor juga melakukan wawancara dengan sepupu konseli untuk melengkapi data. Sebut saja namanya Mawar (nama samaran). Mawar mengatakan jika beberapa akhir ini setelah konseli mengalami permasalahan dikhianati oleh perempuan, konseli menjadi pribadi yang tertutup dan enggan bergaul dengan teman-teman seperti biasanya. Mawar berusaha mengajak konseli untuk bersikap seperti biasa namun konseli selalu murung dan lebih senang menyendiri. Menurut Mawar semenjak kejadian terakhir kali sebelum konseli berangkat ke Bandung, konseli ditinggalkan kekasihnya menikah hal itu yang membuat konseli

¹¹⁷ Wawancara pada tanggal 11 Agustus 2021 di Rumah Sepupu Konseli

bersikap seperti ini, seperti orang yang takut, putus asa dan seperti tidak percaya diri.¹¹⁸

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah terhadap konseli, maka tahap selanjutnya konselor melakukan tahap diagnosis dari permasalahan konseli berdasarkan data yang sudah di paparkan di identifikasi masalah. Dari pemaparan diatas menjelaskan bahwa konseli mengalami trauma, yaitu adalah keadaan jiwa dan tingkah laku yang mengalami ketidaknormalan sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani di masa lalu yang tidak dapat dihilangkan dan membekas sehingga dapat merusak keseimbangan dalam kehidupan individu.

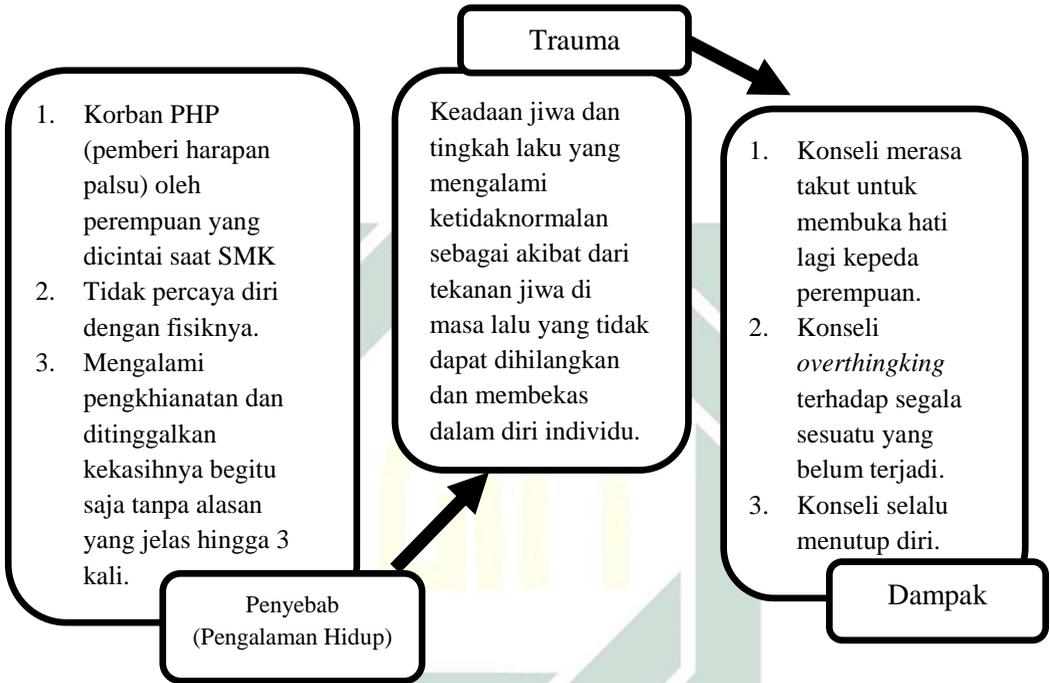
Dalam hal ini konseli merasa bahwa dengan adanya masalah yang dialami yaitu rasa trauma karena pengkhianatan yang dilakukan oleh kekasihnya, konseli merasa bahwa dirinya adalah orang yang paling tersakiti dan sudah tidak ada harapan lagi bagi dirinya. Perilaku konseli tersebut menunjukkan jika konseli masuk pada ciri-ciri individu yang merasa trauma yaitu adanya stress berat yang dapat menyebabkan penderitanya sangat menderita. Selain itu konseli selalu mengingat kejadian dimasa lalunya dan menunjukkan perilaku negatif yaitu suka berprasangka buruk terhadap semua wanita. Hal ini menunjukkan ciri kedua jika konseli mengalami trauma yaitu penghayatan kembali terhadap pengalaman masa lalunya seperti ingatan yang dominan, serta perilaku maladaptif yang tampak seolah-olah kejadian masalah yang

¹¹⁸ Wawancara pada tanggal 15 Agustus 2021 di Rumah sepupu konseli

menyebabkan trauma itu terulang kembali. Padahal sebenarnya seiring dengan berjalannya waktu luka yang dia rasakan akan cepat sembuh jika dia tidak terus-menerus terpuruk pada keadaan di masa lalu nya. Ciri yang ketiga adalah respon atau interaksi dengan dunia luar atau lingkungan semakin hilang. Hal ini ditunjukkan dengan berkurangnya minat konseli terhadap aktivitas diluar yang biasanya sering dia lakukan, perasan terasingkan dari orang lain, dan sikap depresi yang ditunjukkan seperti murung, sedih, dan putus asa. Ciri yang keempat Bersikap berhati-hati atau waspada yang terlalu berlebihan.

Banyak dampak yang dirasakan oleh konseli akibat dari rasa trauma yang dia alami. Untuk menyelesaikan masalah tersebut, konseli memilih 3 dampak utama yang sangat berpengaruh pada kehidupannya yaitu, konseli merasa takut untuk membuka hati kepada perempuan, konseli *overthinking* terhadap segala sesuatu yang belum terjadi, dan konseli selalu menutup diri. Adapun secara lebih rinci diagnosis dari permasalahan yang dialami konseli dijelaskan dalam bagan dibawah ini:

Gambar 4.1
Bagan Masalah, Penyebab, dan Dampak



c. Prognosis

Pada tahap ini adalah menentukan jenis terapi atau teknik apa yang sesuai untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli agar proses konseling dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan yang ditentukan oleh konselor dan konseli.

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan dapat diketahui bahwa konseli mengalami masalah trauma karena sering diselingkuhi ataupun dikhianati oleh pasangan dengan tiga dampak utama yaitu konseli merasa takut untuk membuka

hati kepada perempuan, konseli *overthinking* terhadap segala sesuatu yang belum terjadi, dan konseli selalu menutup diri. Maka dalam hal ini konselor akan memberikan konseling dengan menggunakan Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban perselingkuhan.

Teknik *Thought Stopping* adalah Strategi Berhenti Berfikir (*Thought Stopping*) yang seringkali digunakan untuk konseli yang terlalu terpaku dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah. Sama seperti yang dirasakan oleh konseli yang memiliki trauma pada kejadian masa lalunya dan susah untuk melupakan. Selain itu konseli memiliki karakter yang keras sehingga perlu adanya instruksi secara tegas dari konselor untuk memberhentikan pikiran negative dari konseli.

d. Treatment

Pada tahap treatment ini dilakukan implementasi teknik *Thought Stopping*, konselor membagi proses tersebut dalam tiga sesi proses konseling sesuai dengan dampak-dampak yang disebabkan oleh rasa trauma yang dialami oleh konseli. Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian Diagnosis diatas, bahwa terdapat tiga dampak dari rasa trauma konseli yaitu, konseli merasa takut untuk membuka hati kepada perempuan, konseli *overthinking* terhadap segala sesuatu yang belum terjadi, dan konseli selalu menutup diri.

Setiap satu sesi proses konseling dilakukan dengan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama berisikan tentang pemberian layanan edukasi dan penjelasan mengenai enam tahapan teknik *Thought*

Stopping serta penerapannya. Sedangkan pertemuan kedua dan ketiga merupakan evaluasi dari hasil setiap tugas rumah yang diberikan oleh konselor terhadap konseli. Adapun penjelasan dari tiap-tiap sesi proses konseling adalah sebagai berikut:

1) Sesi Konseling 1

Pada tanggal 10 Oktober 2021 dilakukan sesi konseling 1 yang merupakan implementasi Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma dengan dampak pertama dari trauma yaitu merasa takut untuk membuka hati kepada perempuan. Implementasi Teknik *Thought Stopping* terdapat 6 tahapan untuk mengatasi rasa takut saat akan membuka hati lagi kepada perempuan.

Tahap pertama adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor mengenalkan dan menerangkan secara rasional kegunaan dari teknik *Thought Stopping* kepada konseli. Sebelum menerapkan teknik ini, konseli harus sadar akan pikiran-pikirannya yang mengalahkan dirinya dan sering kali muncul yaitu perasaan takut untuk membuka hati kepada perempuan. Dalam hal ini ada 3 macam pikiran konseli terkait rasa takut yang dialami konseli, yaitu sebelum dia membuka hati lagi kepada perempuan, saat dia membuka hati lagi kepada perempuan, dan setelah dia membuka hati lagi kepada perempuan. Rasa takut yang muncul sebelum dia membuka hatinya kepada perempuan adalah takut dikhianati lagi. Kemudian saat konseli membuka hati kepada

perempuan, konseli berpikir dia akan merasa kehilangan lagi. Sedangkan setelah dia membuka hati kepada perempuan, dia berpikir dan menganggap jika perempuan itu hanya mempermainkan dia.

Maka dari itu pada sesi konseling 1 terdapat 3 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. target pertama adalah berusaha menghadapi rasa takut untuk membuka hati kepada perempuan, setelah konseli sudah bisa menghilangkan rasa takut dikhianati, maka pada target kedua konseli diharapkan dapat lebih bijak menyikapi sebuah permasalahan yang berkaitan dengan kisah cinta nya . Ketika konseli sudah berhasil menyikapi sebuah permasalahan secara bijak yang berkaitan dengan kisah cintanya, maka akan tercapai target yang ketiga yaitu merasa bahwa diri nya layak untuk dicintai oleh perempuan dengan tulus.

Tahap kedua adalah berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor (*Overt Intruption Counselor*). Konseli diperintahkan untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras terkait dengan rasa takutnya. Pada saat konseli mengungkapkan pikiran rasa takutnya, konselor kemudian menginterupsi secara terbuka (*Overt*) dan keras dengan kata “Stop”.

Pada tahap ketiga konseli diberikan tanggung jawab untuk berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli sendiri (*Overt Intruption Client*). Setelah konseli belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya terkait dengan rasa takutnya sebagai respon dari interupsi

konselor tadi, maka konseli menerima tanggung jawab untuk mengintrupsinya sendiri. Konseli kemudian menginterupsi sambil mengucapkan kalimat ***“Oke Stop, aku ga boleh merasa takut lagi”***

Tahap keempat yaitu berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Covert Intruption Client*). Pada tahap ini konseli tidak hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*Overt*) tetapi konseli juga diberikan tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya secara tertutup atau dalam hati saja (*Covert*) ketika rasa takutnya itu muncul. Konseli diberikan arahan untuk menginterupsi dirinya sendiri secara tertutup dan hanya cukup dikatakan didalam hatinya saja.

Tahap kelima adalah pergantian dari pikiran asertif, positif, atau netral. Untuk mengurangi rasa takut yang masih tersisa, konselor menyarankan kepada konseli untuk memikirkan pikiran yang lebih asertif. Konseli dilatih untuk mengisi pikirannya dengan berdzikir kepada Allah dan tidak menghiraukan perasaan takutnya lagi.

“Astagfirullah, aku ga boleh merasa takut lagi. aku bisa melewati semua ini”

Tahap keenam adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Setelah melakukan treatment dengan teknik *Thought Stopping*, konselor memberikan pekerjaan rumah kepada konseli agar konseli terus berlatih untuk menghilangkan rasa takutnya yang dipengaruhi oleh rasa tidak percaya diri terhadap fisiknya yaitu dengan cara konselor mengarahkan konseli untuk melihat

Ceramah Ust. Hanan Attaki “Rencana Allah Lebih Baik” & “Disaat Kamu Kecewa Dengan Seseorang”. Setelah konseli mengerjakan tugas rumah maka konselor kemudian melakukan tindak lanjut atau *Follow Up* pada pertemuan konseling selanjutnya dengan menanyakan poin penting dan pelajaran apa yang bisa diambil dari video tersebut.

2) Sesi Konseling 2

Pada tanggal 4 November 2021 dilakukan sesi konseling 2 yang merupakan implementasi Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma dengan dampak kedua dari trauma yaitu *Overthinking* terhadap segala sesuatu yang belum terjadi ketika menjalin hubungan. Implementasi Teknik *Thought Stopping* terdapat 6 tahapan untuk mengatasi *Overthinking* terhadap segala sesuatu yang belum terjadi ketika menjalin hubungan.

Tahap pertama adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor mengenalkan dan menerangkan secara rasional kegunaan dari teknik *Thought Stopping* kepada konseli. Sebelum menggunakan teknik ini, konseli harus menyadari pikiran-pikiran yang mengalahkan dirinya dan yang sering muncul yaitu *overthinking*. Dalam hal ini ada 3 macam hal yang dipikirkan oleh konseli, yaitu sebelum menjalin hubungan dengan perempuan, saat menjalin hubungan dengan perempuan, dan setelah menjalin hubungan dengan perempuan. Hal yang konseli pikirkan sebelum menjalin hubungan dengan perempuan adalah khawatir

jika masalahnya akan terulang kembali. Saat menjalin hubungan dengan perempuan konseli berpikir untuk bersikap waspada dan *over protektif*. Sedangkan setelah menjalin hubungan dengan perempuan, konseli berpikir untuk terus-menerus mengingat kejadian di masalahnya.

Maka dari itu pada sesi konseling 2 terdapat 3 target yang diharapkan dapat diselesaikan oleh konseli. Target pertama adalah konseli harus dapat bersikap lebih tenang ketika akan menjalin hubungan dengan perempuan. Setelah konseli bisa bersikap lebih tenang, maka target kedua konseli diharapkan dapat berpikir lebih positif dan percaya kepada pasangan. Ketika konseli sudah dapat berpikir positif dan percaya kepada pasangan, maka pada target ketiga diharapkan konseli dapat melupakan semua kejadian di masa lalu yang menyakitinya dengan begitu dia akan merasakan cinta yang tulus dari pasangan tanpa adanya bayang-bayang luka di masa lalu.

Tahap kedua adalah berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor (*Overt Intruption Counselor*). Konseli diperintahkan untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras terkait dengan *overthingking*-nya. Pada saat konseli mengungkapkan *overthingking*-nya, konselor kemudian menginterupsi secara terbuka (*Overt*) dan keras dengan kata "Stop".

Pada tahap ketiga konseli diberikan tanggung jawab untuk berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli sendiri (*Overt Intruption Client*). Setelah konseli belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya terkait dengan

overthingking sebagai respon dari interupsi konselor tadi, maka konseli menerima tanggung jawab untuk mengintrupsinya sendiri. Konseli kemudian menginterupsi sambil mengucapkan kalimat **“*Stop, saya tidak boleh berpikir berlebihan, tidak semua perempuan sama, masih ada perempuan yang baik dan sayang pada saya dengan tulus dan tidak mengkhianati saya*”**

Tahap keempat yaitu berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Covert Intruption*). Pada tahap ini konseli tidak hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*Overt*) tetapi konseli juga diberikan tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya secara tertutup atau dalam hati saja (*Covert*) ketika *overthingking* itu muncul. Konseli diberikan arahan untuk menginterupsi dirinya sendiri secara tertutup dan hanya cukup dikatakan didalam hatinya saja.

Tahap kelima adalah pergantian dari pikiran asertif, positif, atau netral. Untuk mengurangi *overthingking* yang masih tersisa, konselor menyarankan kepada konseli untuk memikirkan pikiran yang lebih asertif. Konseli dilatih untuk mengisi pikirannya dengan berdzikir kepada Allah dan tidak menghiraukan perasaan takutnya lagi.

“*Astaghfirullah, saya tidak boleh suudzon terlebih dulu kepada semua perempuan*”

Tahap keenam adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Setelah melakukan treatment dengan teknik *Thought Stopping*, konselor memberikan pekerjaan rumah kepada konseli

agar konseli terus berlatih untuk menghilangkan *overthinking* yaitu dengan cara membaca Istighfar dan shalawat minimal 3 kali sehari. Setelah konseli mengerjakan tugas rumah maka konselor kemudian melakukan tindak lanjut atau *Follow Up* pada pertemuan konseling selanjutnya dengan menanyakan perkembangan dari pola pikirnya setelah membaca istighfar dan shalawat.

3) Sesi Konseling 3

Pada tanggal 25 November 2021 dilakukan sesi konseling 3 yang merupakan implementasi Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma dengan dampak ketiga dari trauma yaitu perilaku menutup diri. Implementasi Teknik *Thought Stopping* terdapat 6 tahapan untuk mengatasi perilaku menutup diri.

Tahap pertama adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor mengenalkan dan menerangkan secara rasional kegunaan dari teknik *Thought Stopping* kepada konseli. Sebelum menggunakan teknik ini, konseli harus menyadari pikiran-pikiran yang mengalahkan dirinya dan yang sering muncul yaitu terkait dengan perilaku menutup diri. Dalam hal ini terdapat 3 macam pikiran negative konseli terkait dengan perilaku menutup diri. Sebelum memulai berkumpul dengan teman, konseli berpikir jika dia lebih baik menyendiri agar tidak mendapat komentar jelek yang dapat membuat hatinya semakin sakit. Kemudian saat konseli mulai berkumpul dengan teman dia akan

merasa sendiri dan dikucilkan teman. Sedangkan setelah dia berkumpul dengan teman dia akan berpikir untuk tidak mau lagi berkumpul dengan teman. Dia lebih memilih menyendiri dirumah.

Maka dari itu pada sesi konseling 3 terdapat 3 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Target pertama adalah konseli berani memulai untuk berkumpul dengan teman dan menganggap bahwa teman-temannya peduli dengan dia. Setelah konseli bisa berkumpul dengan teman dan menganggap semua temannya itu peduli dengan dia, konseli diharapkan bisa mencapai target yang kedua yaitu konseli dapat merasakan arti pertemanan dan tidak merasa dikucilkan oleh teman nya. Kemudian jika target ketiga sudah tercapai, maka konseli diharapkan dapat mencapai target ketiga yaitu konseli bisa berkumpul dan berinteraksi dengan teman tanpa ada rasa menyendiri.

Tahap kedua adalah berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor (*Overt Intruption Counselor*). Konseli diperintahkan untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras terkait dengan perilaku menutup diri. Pada saat konseli mengungkapkan hal-hal yang membuat dia menutup diri konselor kemudian menginterupsi secara terbuka (*Overt*) dan keras dengan kata “Stop”.

Pada tahap ketiga konseli diberikan tanggung jawab untuk berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli sendiri (*Overt Intruption Client*). Setelah konseli belajar untuk

mengontrol pikiran negatifnya terkait dengan perilaku menutup diri sebagai respon dari interupsi konselor tadi, maka konseli menerima tanggung jawab untuk mengintrupsinya sendiri. Konseli kemudian menginterupsi sambil mengucapkan kalimat ***“Stop, saya tidak boleh terus-menerus menyendiri. Masih banyak teman-teman yang ada disamping saya, mendukung saya, dan bahkan peduli dengan saya”***

Tahap keempat yaitu berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Covert Intruption*). Pada tahap ini konseli tidak hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*Overt*) tetapi konseli juga diberikan tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya secara tertutup atau dalam hati saja (*Covert*) ketika perilaku menutup diri itu muncul. Konseli diberikan arahan untuk menginterupsi dirinya sendiri secara tertutup dan hanya cukup dikatakan didalam hatinya saja.

Tahap kelima adalah pergantian dari pikiran asertif, positif, atau netral. Untuk mengurangi perilaku menutup diri yang masih tersisa, konselor menyarankan kepada konseli untuk memikirkan pikiran yang lebih asertif. Konseli dilatih untuk mengisi pikirannya dengan berdzikir kepada Allah dan tidak menghiraukan keinginan untuk menutup diri.

“Astaghfirullah, dulu aku suka berkumpul dengan teman-teman mengikuti majlis shalawat, tapi kenapa sekarang aku menutup diri seperti ini. Dengan berkumpul dengan

mereka dan ikut majlis shalawat pasti aku akan merasa jauh lebih baik”.

Tahap keenam adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Setelah melakukan treatment dengan teknik *Thought Stopping*, konselor memberikan pekerjaan rumah kepada konseli agar konseli terus berlatih untuk menghilangkan perilaku menutup diri yaitu dengan bergaul dan berkumpul lagi dengan teman-temannya dan memenuhi ajakan temannya untuk menghadiri majlis shalawat.

Setelah konseli mengerjakan tugas rumah maka konselor kemudian melakukan tindak lanjut atau *Follow Up* pada pertemuan konseling selanjutnya dengan menanyakan perkembangan dari perilakunya setelah bergaul dan berkumpul lagi dengan teman-temannya dan menghadiri majlis shalawat.

e. Evaluasi (*Follow Up*)

Setelah melakukan proses konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* pada konseli, maka langkah selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana langkah konseling yang sudah dilakukan dapat mencapai hasilnya. Langkah evaluasi atau *follow up* dapat dilihat dari perkembangan konseli dan adanya perubahan dari dampak negative ke dampak yang lebih positif.

Adapun hasil evaluasi dari setiap sesi konseling adalah sebagai berikut:

1) Evaluasi (*Follow Up*) Pada Sesi Konseling 1

Setelah melakukan penerapan teknik *thought stopping*, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan. Dalam pertemuan Sesi Konseling 1 terdapat dua kali evaluasi guna menyelesaikan semua target yang sudah ditentukan bersama oleh konselor dan konseli. Pada evaluasi pertama yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2021, ternyata diketahui bahwa tidak tercapainya target tiga, yaitu konseli masih merasa bahwa dirinya tidak layak untuk dicintai oleh perempuan dengan tulus.

Pada pertemuan evaluasi pertama, konselor memberikan motivasi dengan menunjukkan sebuah video oleh Ust, Hanan Attaki yang di dalamnya berisi tentang semangat dan menumbuhkan rasa syukur di dalam dirinya. Konseli kemudian diberikan tugas rumah lagi untuk melakukan dan mempraktekan apa yang disampaikan dalam video tersebut dalam kehidupan sehari-hari mengenai cara menumbuhkan rasa syukur di dalam diri konseli. Kemudian pada evaluasi kedua yang dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2021, konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada evaluasi pertama. Konselor menanyakan poin-poin penting yang disampaikan di dalam video tersebut dan konseli juga sudah mulai bisa bersyukur atas apa yang sudah diberikan Allah kepada dirinya sehingga

membuat dia merasa layak juga mendapatkan cinta yang tulus dari seseorang.

2) **Evaluasi (*Follow Up*) Pada Sesi Konseling 2**

Setelah melakukan penerapan teknik *thought stopping*, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan. Dalam pertemuan Sesi Konseling 2 terdapat dua kali evaluasi guna menyelesaikan semua target yang sudah ditentukan bersama oleh konselor dan konseli. Pada evaluasi pertama yang dilakukan pada tanggal 10 November 2021, diketahui bahwa tidak tercapainya target dua, yaitu konseli gagal untuk berpikir positif dan percaya kepada pasangan. Karena gagalnya target dua, menyebabkan gagal nya pula tercapainya target 3.

Pada pertemuan evaluasi pertama, konselor dan konseli bermain peran untuk melatih dan mengubah pikiran konseli kearah yang lebih positif. Konselor seakan-akan berperan sebagai diri konseli yang selalu curiga kepada seseorang yang baru dia dekati sedangkan konseli berperan sebagai orang yang setiap saat dicurigai oleh seseorang yang baru melakukan pendekatan. Dalam hal ini diharapkan konseli dapat memposisikan dirinya ketika dia dicurigai oleh seseorang yang baru dekat dengannya secara berlebihan. Konseli akan merasakan juga apa yang selama ini dirasakan oleh seseorang itu ketika selalu dicurigai dan tidak percaya. Konseli juga diharapkan dapat berpikir secara rasional bahwa tidak semua perempuan itu memiliki sifat yang sama. Setelah bermain peran,

konselor kemudian memberikan konseli tugas rumah lagi yaitu untuk mengisi hari-harinya dengan kegiatan atau hobi yang disenangi, agar perhatiannya teralihkan dan tidak hanya sekedar menunggu balasan dari seseorang yang baru sekedar melakukan pendekatan. Kemudian evaluasi kedua yang dilakukan pada tanggal 17 November 2021, konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada evaluasi pertama. Ternyata sudah tercapai target yang kedua yaitu konseli lebih bisa berpikir positif, tidak mudah curiga dan percaya kepada seseorang. Tercapainya target dua juga membuat target yang ketiga dapat tercapai, dimana konseli secara perlahan bisa melupakan kejadian di masa lalu nya.

3) Evaluasi (*Follow Up*) Pada Sesi Konseling 3

Setelah melakukan penerapan teknik *thought stopping*, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan. Dalam pertemuan Sesi Konseling 3 terdapat dua kali evaluasi guna menyelesaikan semua target yang sudah ditentukan bersama oleh konselor dan konseli.

Pada evaluasi pertama yang dilakukan pada tanggal 28 November 2021, ternyata diketahui bahwa tidak tercapainya target ketiga yaitu konseli gagal untuk bisa berkumpul dan berinteraksi dengan teman tanpa adanya rasa menyendiri. Maka dari itu konselor memberikan tugas kepada konseli untuk mengikuti ajakan temannya jika ada majelis shalawat, kebetulan malam ini akan diadakan majlis shalawat di dekat tempat tinggalnya.

Pada evaluasi kedua yang dilakukan pada tanggal 29 November 2021, konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada konseli pada evaluasi pertama. Ternyata konseli sudah bisa mencapai target yang ketiga, konseli bisa berkumpul, berinteraksi dengan temannya dengan baik dan terlihat senang saat mengikuti majlis shalawat tersebut dilihat dari foto konseli.

2. Dampak dari Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengatasi Trauma

Setelah melakukan proses konseling individu dengan menggunakan Teknik *Thought Stopping*, tentunya konselor dan konseli mengharapkan dampak perubahan yang dirasakan oleh konseli. Dampak yang diharapkan dapat berupa adanya perubahan-perubahan perilaku dan pikiran konseli kearah yang lebih positif, rasional, dan sehat. Dampak yang dihasilkan juga sangat berkaitan dengan macam-macam target yang ditentukan pada tiap sesi konseling.

Dampak yang dihasilkan dari sesi konseling 1 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat mengatasi trauma yang menyebabkan rasa takut untuk membuka hati kepada perempuan. Pada sesi ini, konseli sudah bisa mencapai target yang dia tentukan bersama konselor, yaitu berani membuang rasa takut untuk membuka hati kepada perempuan, dapat lebih bijak menyikapi sebuah permasalahan yang berkaitan dengan kisah cinta nya di masa lalu, dan merasa bahwa diri nya layak untuk dicintai oleh perempuan dengan tulus.

Dampak yang dihasilkan dari sesi konseling 2 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat

mengatasi trauma yang menyebabkan dia *Overthinking* terhadap segala sesuatu yang belum terjadi ketika menjalin hubungan. Pada sesi ini, konseli sudah bisa mencapai target yang dia tentukan bersama konselor, yaitu dapat bersikap lebih tenang ketika akan menjalin hubungan dengan perempuan, dapat berpikir lebih positif dan percaya kepada pasangan, dapat melupakan semua kejadian di masa lalu nya yang menyakiti hatinya dengan begitu dia akan merasakan cinta yang tulus dari pasangan tanpa adanya bayang-bayang luka di masa lalu.

Dampak yang dihasilkan dari sesi konseling 3 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat mengatasi trauma yang menyebabkan dia menutup diri. Pada sesi ini, konseli sudah bisa mencapai target yang dia tentukan bersama konselor, yaitu berani memulai untuk berkumpul dengan teman, menganggap bahwa teman-temannya peduli dengan dia, dan tidak merasa dikucilkan oleh teman nya. Konseli juga sudah mulai terbiasa berkumpul dan berinteraksi lagi dengan teman tanpa adanya rasa menyendiri.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif adalah menggambarkan objek penelitian yang dianalisis, memperhatikan pelaksanaan konseling yaitu untuk mengetahui proses konseling dengan teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma. Peneliti membandingkan antara teori dan pelaksanaan di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

a) Analisis proses pelaksanaan konseling

Terdapat perbedaan jika membandingkan teori mengenai Teknik *Thought Stopping* dengan pelaksanaan yang konselor lakukan di lapangan. Perbedaan itu terjadi karena konselor menyesuaikan tahapan-tahapan Teknik *Thought Stopping* dengan permasalahan yang dihadapi konseli, sehingga ada beberapa tahapan yang diadaptasi oleh konselor dari beberapa sumber.

Menurut Wolpe dan Davis mengungkapkan bahwa tahapan-tahapan *Thought Stopping* ada 4 langkah yaitu tahap pertama konselor dan konseli harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditargetkan dalam teknik penerapan teknik *Thought Stopping*. Pada tahap kedua konseli menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran yang ditargetkan itu kemungkinan akan muncul. Tahap ketiga pikiran target diinterupsi oleh perintah “berhenti”. Tahap keempat adalah mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif.

Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan saat melakukan tahap ketiga dengan teori yang disampaikan oleh para ahli. Menurut teori yang telah disampaikan, pikiran yang ditargetkan diinterupsi oleh perintah “berhenti”, namun tidak dijelaskan secara jelas perintah interupsi itu sebenarnya bisa dilakukan oleh konselor dan konseli sendiri. Maka dari itu, konselor mengadaptasi tahapan teknik *Thought Stopping* dari sumber yang lain yaitu bahwa ada 3 macam interupsi “berhenti” antara lain berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor (*Overt Intruption*), berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli

(*Overt Intruption*), dan berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli secara tidak langsung (*Covert Covert Intruption*). Pada tahap keempat konseli menambahkan arahan agar konseli dapat mengisi pikirannya dengan berdzikir kepada Allah seperti mengucapkan kalimat “*Astaghfirullah*” Selain itu setelah penerapan tahap akhir pada teknik *Thought Stopping*, konselor memberikan tugas rumah sebagai bahan untuk mendukung tercapainya hal-hal yang sudah ditargetkan antara konseli dan konselor.

b) Analisis dampak dari pelaksanaan konseling

Setelah melihat perbedaan pada proses pelaksanaan konseling, peneliti juga ingin mengetahui dampak yang diperoleh dari pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma. Untuk mengetahui hal tersebut peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

Seperti yang sudah peneliti jelaskan pada bab-bab sebelumnya, bahwa ada tiga dampak besar yang konseli alami akibat dari rasa trauma nya. Adapun tiga dampak yang ingin konseli selesaikan adalah merasa takut untuk membuka hati kepada perempuan, *overthinking* terhadap segala sesuatu yang belum terjadi ketika menjalin hubungan, dan selalu menutup diri.

Dalam setiap dampak tersebut, konselor membuat 3 sesi konseling. Pada tiap sesi konseling masing-masing terdapat tiga target yang ditentukan oleh konseli bersama konselor. Target tersebut berisikan pikiran negative atau irasional konseli pada saat sebelum, saat melakukan, dan setelah

melalui dampak dari rasa trauma yang mengganggu kehidupannya.

Adapun contoh penjelasan mengenai dampak dan hasil dari pemberian implementasi Teknik *Thought Stopping* yaitu pada sesi konseling 1 target yang telah ditentukan adalah konseli dapat mengatasi rasa takut untuk membuka hati kepada perempuan. Dari teknik yang diberikan, konseli dapat mengatasi pikiran-pikiran negative terkait dengan rasa takutnya itu. Contohnya sebelum konseli membuka hati kepada perempuan konseli akan berpikir takut dikhianati lagi. Namun setelah mengimplementasikan teknik *Thought Stopping*, pikiran takut dikhianati tersebut sudah jarang muncul lagi.

Tabel 4.3
Dampak yang dihasilkan dari Implementasi Teknik
***Thought Stopping* Terhadap Trauma yang dialami oleh**
konseli

Waktu	Pikiran Negatif	Sebelum Proses Konseling		Sesudah Proses Konseling	
		Sering	Jarang	Sering	Jarang
Sesi Konseling 1 : Merasa takut untuk membuka hati kepada perempuan					
Sebelum	Pikiran bahwa ia akan dikhianati lagi.	√			√
Saat	Pikiran bahwa ia akan kehilangan lagi.	√			√
Setelah	Pikiran bahwa perempuan hanya memperlakukan	√			√

	dia.				
Sesi Konseling 2 : <i>overthinking</i> terhadap segala sesuatu yang belum terjadi ketika menjalin hubungan					
Sebelum	Pikiran khawatir jika masa lalu nya akan terulang kembali.	√			√
Saat	Berpikir harus bersikap waspada dan <i>overprotektif</i> kepada pasangan.	√			√
Setelah	Berpikir untuk terus-menerus mengingat kejadian di masalalu nya.	√			√
Sesi Konseling 3 : Selalu menutup diri dan tidak mau berkumpul dengan teman					
Sebelum	Berpikir jika dia lebih baik menyendiri agar tidak mendapat komentar jelek yang dapat membuat hatinya semakin sakit.	√			√
Saat	Berpikir bahwa teman-teman nya mengucilkan dia.	√			√
Setelah	Berpikir bahwa teman nya tidak nyaman dengan dia.	√			√

Dari tabel diatas, dapat menjelaskan bahwa pemberian konseling individu dengan Teknik *Thought Stopping* dapat mengatasi dan memberikan dampak terhadap trauma yang dialami oleh konseli. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran dan perilaku konseli yang negative ke arah yang lebih positif, rasional, dan sehat.

Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan dalam proses konseling individu dengan teknik *Thought Stopping*, peneliti yang berperan sebagai konselor juga melihat presentase kualitatif dengan standars uji sebagai berikut :

- 1) >75%-100% (dikategorikan berhasil)
- 2) 50%-75% (dikategorikan cukup berhasil)
- 3) <50% (dikategorikan kurang berhasil)

Perubahan sesudah proses konseling individu dengan teknik *Thoyght Stopping* dilakukan sesuai analisis pada tabel diatas adalah sebagai berikut:

- 1) Gejala Jarang = 100%
 $9 \rightarrow 9/9 \times 100\% = 100\%$
- 2) Gejala Sering = 0%
 $0 \rightarrow 0/9 \times 100\% = 0\%$

Berdasarkan hasil presentase diatas dapat diketahui bahwa konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban pengkhianatan di Desa Kanor Bojonegoro memiliki presentase 100% dengan standard >75%-100%. Meskipun pada presentase menunjukkan standard 100% namun masih pada intensitas kondisi yang “jarang” maka dapat dikatakan jika tingkat keberhasilannya adalah cukup berhasil yaitu perubahan dari kemunculan pikiran negatif yang intensitasnya “sering” menjadi “jarang”.

2. Perspektif Islam

Hasil dari penelitian ini terdapat perubahan dari satu tahap menuju tahap selanjutnya. Perubahan yang terjadi dalam penelitian ini diantaranya adalah konseli mampu untuk mengatasi trauma yang dia alami. Trauma yang konseli rasakan membuat konseli memiliki rasa takut, sikap waspada yang berlebihan, memiliki prasangka dan pemikiran-pemikiran negatif tentang dirinya dan lingkungan sekitarnya.

Dalam hal pemikiran negatif tentang dirinya, konseli merasa bahwa dirinya itu tidak berharga dan masih banyak kurangnya sehingga dia sering kali dikhianati oleh pasangannya sehingga hal tersebut menimbulkan rasa takut yang berlebihan pada diri konseli. Dalam firman Allah menjelaskan bahwa manusia telah diciptakan oleh Allah SWT dengan bentuk yang baik dan yang paling sempurna di antara semua makhluk Allah SWT yang lain yang dijelaskan dalam QS. At-Tiin : 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤) 119

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya, yaitu diciptakan dengan bentuk fisik yang sesuai dengan fungsinya. Kata *Taqwim* di dalam surat tersebut mengandung makna tentang keistimewaan manusia dibanding binatang yaitu mulai dari akal, pemahaman, dan bentuk fisiknya. Hal ini dapat

¹¹⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Quran Karim*, (Surabaya: Duta Ilmu, 2013), hal. 537

dimanfaatkan untuk manusia agar dapat melakukan sesuatu dengan baik dan sesuai fungsinya.¹²⁰

Berdasarkan hal tersebut, maka betapa pentingnya untuk setiap manusia mampu menyadari dan mensyukuri potensi yang diberikan oleh Allah SWT terhadap dirinya. Banyak orang yang memiliki potensi tetapi tidak bisa memanfaatkannya dengan melakukan tindakan yang dapat merusak diri dan membuat dirinya tidak berkembang.

Selain itu konseli juga terlalu bersikap waspada dan cenderung curiga kepada semua perempuan, dia selalu menganggap pemikiran, dugaan, serta persepsi dia tentang perempuan adalah hanya bisa menyakiti. Padahal dalam firman Allah telah dijelaskan bahwa tidak baik jika berpikiran negatif terhadap orang lain, karena suudzon akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Kemudian prasangka juga termasuk perbuatan dosa. Hal tersebut dijelaskan dalam firman Allah QS. Al-Hujurat Ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ
الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا
يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ
لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَانقُضُوا لِلَّهِ
تَوَابٌ رَّحِيمٌ (١٢) 121

¹²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 378.

¹²¹ Kementerian Agama, *Al-Quran Karim*, hal. 465

Artinya : *“Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seseorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”*

Dalam hadist riwayat Muslim no. 4849, sifat Khusnudzon juga sudah pernah disebutkan yaitu berisi *“Sesungguhnya Allah berkata : Aku sesuai prasangka hambaku padaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya.”* Hadist ini menjelaskan bahwa menghimbau agar manusia selalu memikirkan hal positif dalam prasangka dan pikirannya. Karena, setiap prasangka dia akan menjadi sebuah dampak dalam kehidupannya. Bila berpikir positif, perkataan dan tindakan akan positif, sebaliknya bila pikiran negatif, perkataan dan tindakan juga akan negatif. Berpikir positif adalah berpikir tentang hal-hal yang baik dan berpikir negatif adalah berpikir tentang hal-hal buruk.

Ayat dan penjelasan diatas menegaskan seputar kemuliaan individu, kehormatannya, dan kebebasannya sambil menedidik manusia tentang cara membersihkan perasaan dan kalbunya. Al-Qur'an membersihkan kalbu dari dalam agar tidak terkontaminasi dengan prasangka buruk, sehingga seseorang terjerumus ke dalam dosa. Ayat diatas juga menegaskan bahwa sebagian dugaan adalah dosa yakni dugaan yang tidak berdasar. Biasanya

dugaan yang tidak berdasar dan mengakibatkan dosa adalah dugaan buruk terhadap pihak lain. Ini berarti ayat diatas melarang melakukan dugaan buruk tanpa adanya dasar, karena hal itu dapat menjerumuskan seseorang ke dalam dosa. Dengan menghindari dugaan dan prasangka buruk, seseorang akan hidup tenang dan tentram serta produktif, karena dia tidak akan ragu terhadap pihak lain.

Tuntunan ini juga membentengi setiap manusia dari hal-hal yang baru bersifat prasangka. Dengan demikian ayat ini mengukuhkan prinsip bahwa seseorang belum bisa dinyatakan bersalah sebelum terbukti kesalahannya, bahkan seseorang tidak dapat dituntut sebelum terbukti kebenaran dugaan yang dituduhkan kepadanya. Memang bisikan-bisikan yang terlintas di dalam benak tentang sesuatu dapat ditoleransi, asal bisikan tersebut tidak dilanjutkan menjadi dugaan dan buruk sangka. Dalam konteks ini Rasul SAW berpesan “Jika kamu menduga (yakni terlintas dalam benak kamu sesuatu yang buruk terhadap orang lain) maka jangan lanjutkan dugaanmu dengan melangkah lebih jauh”. (HR. Ath-Thabarani).¹²²

Selain itu dalam permasalahan yang dialami oleh konseli yang merasakan trauma karena beberapa kali diselingkuhi, dia merasa bahwa dia tidak akan pernah bisa punya pasangan yang tulus mencintai dia. Padahal jelas dalam QS. Al-Najm : 45 Allah SWT berfirman:

¹²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan dan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lensa Hati, 2009), hal. 254.

وَأَنَّهُ خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ﴿٤٥﴾¹²³

Artinya: “Dan sesungguhnya Dialah yang menciptakan berpasang-pasangan pria dan wanita”

Buya Hamka menjelaskan dalam *Tafsir al-Azhar* bahwa semua yang ada di bumi ini diberi oleh Allah SWT pasangan, seperti awal berpasangan dengan akhir, lahir berpasangan dengan batin, lemah berpasangan dengan kuat, sedih berpasangan dengan senang, jauh berpasangan dengan dekat. Itulah alam yang semuanya serba berpasangan dan hanya Allah saja yang Maha Esa.¹²⁴

Setiap manusia mempunyai jodohnya masing-masing dan jodoh ada ditangan Allah SWT. Namun, bukan berarti jika jodoh tidak perlu dicari, harus tetap ada *ikhtiar* untuk menjemput jodoh kita. Kita tidak boleh pasrah pada keadaan dan berlarut-larut pada kisah masa lalu. Karena mencari jodoh adalah syarat utama untuk membentuk generasi penerus peradaban, generasi yang kelak akan dibanggakan oleh Rasulullah SAW.¹²⁵

¹²³ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Karim*, hal. 476.

¹²⁴ Buya Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 9 Juz 27, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2003), hal. 7019.

¹²⁵ Ahmad Haikal & Abu Zahwa, *Buku Pintar Keluarga Sakinah*, (Jakarta: Qultum Media, 2010), hal. 5.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan data yang sudah peneliti peroleh dari lapangan tentang rasa trauma yang dialami konseli. Peneliti dapat memberikan kesimpulan dari hasil penelitian konseling individu dengan Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja korban perselingkuhan di Desa Kanor Bojonegoro adalah sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling individu dengan Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi trauma pada konseli menggunakan 6 tahapan dengan 9 kali pertemuan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan target yang sudah disusun pada setiap sesi konseling dengan mengikuti tahapan dalam proses konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi (*follow up*). Penggunaan teknik ini dilakukan karena rasa trauma yang konseli alami berasal dari pikiran negatif terhadap kejadian masa lalunya yang susah untuk dihilangkan dan dirubah. Sehingga untuk mengatasi masalah nya, konselor perlu membantu konseli untuk mengubah pikiran negatif yaitu perlu adanya instruksi “berhenti” secara tegas dari konselor untuk memberhentikan pikiran negatif dari konseli
2. Setelah melakukan proses konseling, dapat disimpulkan bahwa proses konseling individu dengan Teknik *Thought Stopping* dapat memberikan dampak perubahan terhadap rasa trauma yang dialami oleh konseli, yaitu dilihat dari perubahan dampak positif yang dialami konseli dengan presentase menunjukkan standard 100%. Meskipun pada presentase menunjukkan standard 100% namun masih pada intensitas kondisi yang “jarang” maka dapat dikatakan

jika tingkat keberhasilannya adalah cukup berhasil yaitu perubahan dari kemunculan pikiran negatif yang intensitasnya “sering” menjadi “jarang”. Dampak perubahan yang terlihat diantaranya konseli jarang merasa takut untuk membuka hati, jarang *overthinking*, dan berusaha untuk mulai berinteraksi dengan teman-teman dan orang sekitar. Selain itu konseli juga dapat mengatasi pikiran negative yang mempengaruhi dirinya saat menghadapi sebuah situasi yang dia takutkan kemudian menggantikannya dengan pikiran yang positif sehingga konseli tidak merasakan trauma lagi.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan dapat menambah dan meningkatkan wawasan serta pengetahuan tentang teori teknik konseling agar dapat mengatasi permasalahan konseli dengan maksimal sehingga proses konseling bisa berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil dengan baik.

2. Bagi Konseli

Diharapkan untuk konseli agar senantiasa mampu selalu berpikir positif dan dapat melawan pikira-pikiran yang menimbulkan perasaan takut secara berlebihan. Konselo diharapkan untuk selalu berusaha melupakan kejadian di masa lalu karena hal itu yang nantinya akan semakin membuat dirimu terpuruk. Jadikan masa lalu mu sebagai pelajaran di masa yang akan datang. Jangan pernah berpikir jika dirimu adalah orang yang tidak layak untuk dicintai, selalu percaya bahwa Allah SWT selalu mengetahui apa yang terbaik untuk dirimu termasuk dalam hal pasangan.

3. Bagi Pembaca

Semoga siapapun yang membaca penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi kepada pihak yang sedang mendalami bidang studi Bimbingan Konseling Islam. Selain itu semoga pembaca dapat menerima manfaat dari penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang dialami konselor saat melakukan penelitian ini adalah jarak tempat tinggal konselor dan konseli yang cukup jauh dan kesibukan konseli membuat konselor harus menyesuaikan jadwal antara kedua nya, sehingga beberapa target yang seharusnya dalam waktu dekat harus segera dievaluasi jadi tertunda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Asyraf. 2006. *Cinta Antara Khayalan & Realita*. Surabaya: Najla Press.
- Agustarika, Butet. 2009. *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*. Thesis Khusus Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Baswardono, Dono. 2007. *Poligami Itu Selingkuh*. Yogyakarta: Galang Press.
- Boekhout, dkk. 1999. Relationship infidelity: A loss perspective. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*. Vol. 4, No. 2.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya Universitas Airlangga).
- Bungin, Burhan. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Darajat, Zakiah. 1990. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Davidoff, Linda L. 1998. *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta : Erlangga.
- Djuharnedi. 2019. Pendidikan Kejujuran Dalam Perspektif Hadits dalam Kitab Shahih Muslim. *Jurnal Al Qalam*. Vol. 7. No. 2.
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erlina, Nova, dkk. 2016. Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan

- Pugung Kabupaten Tanggamus, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vo. 3 No. 1.
- Fadhilah, Ersya Ayu, dkk. 2019. Perilaku Posesif Dalam Gaya Berpacaran Di Kalangan Remaja Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Sosiologi*. Vol. 1, No. 2.
- Faisal. 1995. *Format-format Penelitian Sosial*. Jakarta : Rajawali Press.
- Gunawan, Iwan D. 2017. *33 Teknik Terapi dan Motivasi Diri*. Bekasi: Pengembangan Diri Bermutu.
- Haikal, Ahmad, dkk. 2010. *Buku Pintar Keluarga Sakinah*. Jakarta: Qultum Media.
- Hamka, Buya. 2003. *Tafsir al-Ahzar*, Jilid 9 Juz 27. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- Hamzah, Amir. 2014. Konsep Neraka Dalam Al-Qur'an, *Jurnal Al-Qalam: Kajian Islam & Pendidikan*. Vol. 6. No. 2.
- Hanafi, Imam. 2018. Perkembangan Manusia Dalam Tinjauan Psikologi dan Al-Qur'an, *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 1. No. 01.
- Hatta, Kusmawati. Tth. *Trauma Dan Pemulihannya*. Banda Aceh: Dakwah Ar-raniry Press.
- Hawari, Dadang. 1998. *Alqur'an Ilmu Kedokteran dan Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Dana Bhakti.
- Hellen. 2005. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Heriansyah, Haris. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hertlein, dkk. 2005. Infidelity: An overview, *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*.
- Hidayati, Ani, dkk. 2015. *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*.

- (Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Hikmat, Mahi M. 2011. *Metode Penelitian dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hurlock, Elizabeth B. 1992. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indrayani, W.2016. Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di Desa Batubelah Kecamatan Kempar Kabupaten Kempar. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, Vo. 3, No. 1.
- Kartono, Kartini, dkk. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hal. 44
- Kementrian Agama RI. 2013. *Al-Quran Karim*. Surabaya: Duta Ilmu.
- Malahayati. 2010. *Super Teens*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Manao, Yuslinar. 2019. Skripsi : “Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019”. (Medan : STIKes Santa Elisabeth.
- Margono, S. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Matondang, Armansyah. 2014. Faktor-Faktor Yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan, *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik*, Vol. 2. No. 2.
- Meleong, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Kosda Karya.
- Mendatu, Achmanto. 2010. *Pemulihan Trauma*. Yogyakarta : Panduan.
- Monks, dkk, 1994. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Muri, Yusuf. A. 2011. *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*. Padang: UNP Press.
- Nawawi, Hadari, dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Noviza, Neni. 2012. *Mengatasi Trauma Pada Anak*. Palembang: Noer Fikri Offset.
- Padmomartono, Sumardjono. 2014. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Ombak.
- Poerwandari, E. Kristi. 1983. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*. Jakarta; LPSP3 UI.
- Prayitno, dkk. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2005. *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ramadhani. 2019. Skripsi : “*Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent Di Prapen Surabaya*”. Surabaya: UINSA.
- Rizal. Ady Mahfudz. 2018. Skripsi: *Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras (Studi Kasus Seorang Remaja Di Desa Penganten Kabupaten Bojonegoro.)* Surabaya: UINSA
- Rofiq, Arif Ainur. 2012. “*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*”. *Jurnal IAIN Surabaya jurusan BKI* Vol. 02 No.01.
- Rokhnan, Saeful. 2019. Representasi Makna Perilaku Munafik Dalam Film: Analisis Semiotika Film Munafik 2, *Jurnal Da'wah*. Vol. 2. No. 1.
- Rumini, Sri, dkk. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2009. *Tafsir Al Misbah : Pesan dan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lensa Hati.

- Sitorus, Ronald H. 2000. *Kamus Besar Biologi*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sunaryo, Kartadinata. 2016. *Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Supriati, Lilik. 2010. “*Pengaruh Terapi Thought Stopping Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Dr. Soedono Madiun*”. Tesis Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Sutiyono, Agus. 2010. *Dahsyatnya Hypnotherapy*. Jakarta: Penebar Plus.
- Tampubolon, Ichwansyah. 2020. Bimbingan dan Konseling Islam: Metodologi Menghilangkan Ketakutan dan Kesedihan Dalam Perspektif Psikologi dan Tafsir Maudhui, *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Kesilaman*. Vol. 5. No. 2.
- Ulfah, Dini Amalia. 2016. “*Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta*”. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 9 No. 1.
- Wijayanto Lip. 2001. *Dengan Cinta Aku Hidup Abadi*. Yogyakarta: Gama Media.
- Willis, Sofyan S. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Wirawan, Sarlito W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.