

PENDEKATAN TEKNIK THOUGHT STOPPING DENGAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERSOSIALISASI PADA WARGA BINAAN BARU DI LAPAS PEREMPUAN PALEMBANG

Widya Asmara¹, M. Amin Sihabudin², Neni Noviza³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: ¹widyaasmara877@gmail.com ²maminsihabuddin@radenfatah.ac.id,

³ neninoviza@radenfatah.ac.id

Abstract

The background of this study is that individuals who have high self-confidence can be said to be someone who respects himself. Every individual who has courage is able to make himself a person who can develop, be able to live life in the future, establish good relationships with other people without feeling afraid. This research uses a type of Field Research research, a qualitative approach, and uses a descriptive method. Aims to help with social anxiety by using thought-stopping techniques. This study uses data analysis techniques, namely data reduction, data presentation and drawing conclusions. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. The results of the study obtained social anxiety from several subjects, namely having fear of the new environment, lack of confidence, and not being able to accept oneself. after the counseling process results, the client is able to control his social anxiety, the client has the courage to live a new life and is excited to live the future.

Keywords: new fostered residents, social anxiety, thought stopping technique.

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat dikatakan sebagai seseorang yang menghargai dirinya sendiri. Setiap individu yang memiliki keberanian mampu menjadikan dirinya sebagai pribadi yang dapat berkembang, mampu menjalani kehidupan di masa depan, menjalin hubungan baik dengan orang lain tanpa merasa takut. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Field Research, pendekatan kualitatif, dan menggunakan metode deskriptif. Bertujuan untuk membantu mengatasi kecemasan sosial dengan menggunakan teknik menghentikan pikiran. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian didapatkan kecemasan sosial dari beberapa subjek yaitu memiliki rasa takut terhadap lingkungan baru, kurang percaya diri, dan tidak dapat menerima diri sendiri. setelah proses konseling membuahkan hasil, klien mampu mengendalikan

kecemasan sosialnya, klien memiliki keberanian untuk menjalani kehidupan baru dan bersemangat untuk menjalani masa depan.

Kata kunci: kecemasan bersosialisasi, teknik thought stopping, warga binaan baru.

PENDAHULUAN

Kriminalitas merupakan indikator penentu tentang kualitas keamanan, kesejahteraan, kemakmuran dan perilaku masyarakat, sehingga besar kecilnya tindak kesejahteraan sosial juga menggambarkan tingkat penanganan keamanan serta tingkat kesenjangan sosial dan ekonomi masyarakat. Masyarakat yang melakukan tindak kriminal sudah sebaiknya dihukum dengan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh negara. Salah satunya yaitu hukuman penjara. Hukuman penjara memiliki tujuan untuk membuat jera orang-orang yang sudah bertindak kejahatan, sehingga diharapkan mereka bisa merubah dirinya. Tentunya menyandang sebagai narapidana ruang gerak dibatasi dan diatur. Artinya, kebebasan yang mereka miliki pun turut dbatasi. Berbagai kondisi yang tidak mengenakan pun terus dialami oleh narapidana baik fisik maupun psikologinya termasuk kecemasan bersosial.

Allah berfirman dalam Q.S Al-isra Ayat 7

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ۚ فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ آلِ آخِرَةٍ لَيْسَ تَنْوَأُوا وَجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أُولَٰئِكَ مَرَّةً وَابْتِئْرُوا مَا عَلُوا تَنْبِيرًا

Artinya: "Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri, dan apabila datang saat hukuman bagi (kejahatan) yang kedua, (Kami datangkan orang-orang lain) untuk menyuramkan muka-muka kamu dan mereka masuk ke dalam mesjid, sebagaimana musuh-musuhmu memasukinya pada kali pertama dan untuk membinasakan sehabis-habisnya apa saja yang mereka kuasai." (Departemen Agama RI, 2013).

Kecemasan sosial merupakan masalah psikologi ketika setelah depresi dan menyalahgunaan alkohol. Ketika tidak ditangani serius maka sepertiga dari individu yang mengalami kecemasan sosial tidak akan terjadi remisi dalam jangka waktu 10 tahun. Perkiraan gangguan kecemasan sosial seumur hidup pada seseorang berkisar antar 23% sampai 13%. Pada tahun 2021 data menunjukkan bahwa 15,8% mengalami gangguan kecemasan sosial. Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan karena itu berlangsung sebentar saja. Kecemasan bisa

berpengaruh buruk pada kegiatan kita jika timbulnya sering kali, penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan mungkin timbul gejala lain dan berbagai gangguan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu berkemungkinan mengalami gangguan kecemasan.

Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologi yang dapat dimiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keperintihan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan karena itu berlangsung sebentar saja. Kecemasan bisa berpengaruh buruk pada kegiatan kita jika timbulnya sering kali, penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan mungkin timbul gejala lain dan berbagai gangguan emosi. Seperti halnya rasa cemas untuk bersosialisasi yang dihadapi oleh tahanan baru, mereka yang melakukan kejahatan dan akhirnya memiliki ending didalam tahanan atau juga di sebut penjara, pasti memiliki kecemasan karena menghadapinya bukan hal yang mudah. Apalagi seorang yang baru pertama kali memasuki tahanan pasti mereka berfikir cara hidup yang tidak bisa mereka lakukan dan cara bersosialisasi dengan lingkungan didalam sana yang tidak bisa mereka lakukan sebelumnya. Seperti gangguan mental lainnya, rasa cemas disebabkan oleh gagalnya saraf-saraf otak untuk mengontrol emosi dan rasa takut. Bersosialisasi tidak semudah yang kita pikirkan karna setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda, kita tidak tau seseorang menyukai kita atau tidak. Itu sebabnya ketakutan bersosialisasi muncul karena tidak adanya kepercayaan diri dan lingkungan di dalam tahanan yang tidak diketahui sebelumnya. Akibatnya muncul perasaan cemas, takut untuk hidup dan bersosialisasi di lingkungan tahanan (Welly Welly, Edo Gusdiansyah, Miftah Rahmah).

Seorang tahanan yang memasuki fase baru dalam hidup untuk menebus kesalahan yang telah diperbuat sebelumnya mengharuskan individu untuk menjalani hukuman pidana dengan lembaga permasyarakatan maupun rumah tahanan negara. Perlu penyesuaian diri para tahanan baru dalam menjalani kehidupannya didalam

rutan maupun lapas. Tahanan yang baru pertama kali memasuki rumah tahanan negara mempunyai tuntutan yang besar untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitarnya. Dengan keadaan lingkungan yang akan dihadapi mereka dituntut untuk bersosialisasi dengan pelaku kriminal lainnya dan ketakutannya kepada petugas, didalam dirinya mempunyai kekhawatiran yang besar akan mengalami hal-hal yang tidak diinginkan. Kekhawatiran terhadap sesama penghuni yang akan memperlakukan hal yang sama kepada dirinya. Dan hal lain yang sama sekali belum ia alami selama belum menjalani pidananya.

Thought Stopping merupakan bagian dari terapi perilaku yang digunakan untuk mengubah proses berfikir dan kebiasaan berfikir dapat membentuk perubahan perilaku, dengan satu pikiran otomatis saja dapat memberi petunjuk kepada pikiran-pikiran lain yang mengancam. Thought Stopping digunakan dengan berbagai cara menolong seseorang untuk tenang dan berhenti memikirkan pikiran yang tidak menyenangkan dan sifatnya mengancam. Menurut Townsend (2009:1) Thought Stopping merupakan sebuah teknik yang dipelajari oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif. Salah satu bentuk konseling tingkah laku yang tidak rasional yang membuat masalah bagi seseorang ang terlalu memusatkan pada pikiran yang tidak sesuai atau tidak produktif melalui menekan membatasinya. Thought Stopping melatih klien untuk menyingkirkan seawal mungkin setiap pikiran yang tidak diinginkan. Dan dapat dikatakan bahwa Thought Stopping I salah satu pendekatan konseling yang berusaha mengatasi berbagai macam masalah, salah satunya yaitu kecemasan bersosialisasi (Muqodas, Idat, 2011).

LANDASAN TEORI

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menganalisis sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman (Khoiril Lur Rochman, 2010)

b. Tanda dan Gejala Kecemasan

a) Tanda-tanda fisik kecemasan,

Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu: Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada banyak berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit nafas, benafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari,jari atau anggota tubuh yang mejadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menela, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut ddan mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau “mudah marah”.

b) Tanda-tanda Behavioral Kecemasan

Tanda-tanda behavioral kecemasan diantaranya : perilaku mengindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

c) Tanda-tanda Kognitif Kecemasan

Tanda-tanda kognitif kecemasan diantaranya : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apresiasi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjad (tanpa ada penjelasan yang jelas), terpaku pada sensasi kebutuhan, sangat wasdapa terhadap sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan hilang kontrol, ketakutan akan ketidaknyamanan untuk mengatasi masalah, berfikit bahwa dunia mengalami keruntuhan, berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berfikir hal-hal sepele, berfikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berfikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian (kalau tidak pasti akan pingsan), pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berfikit akan segera mati (meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara modis), khawatir akan ditinggal sendirian, dan akan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Menurut Dadang Hawari (2006) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya yaitu:

- a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum (demam panggung)
- d. Seting merasa tidak bersalah, menalahkan orang lain
- e. Tidak mudah mengalah
- f. Gerakan serba salah, tidak tenang bila duduk, ggelisah
- g. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- h. Mudah tersinggung, membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
- i. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
- j. Bila mengemukakan atau bertanya seringkali diulang-ulang
- k. Apabila sedang emosi sering kali bertindak histeris.

d) Komponen Kecemasan

Kecemasan yang dijelaskan Spielberger (1972, dalam reaksadja, Bill S.R : 1982) membagi proses kecemasan menjadi lima komponen, yaitu:

- a. Evaluative Situation
Situasi yang mengancam dianggap sebagai suatu rangsangan yang berbahaya (stressor) yang menyebabkan cemas.
- b. Perception of situation
Situasi yang mengancam tersebut diberi penilaian oleh individu. Penilaian ini dipegaruhi oleh sikap, kemampuan dan penalaman di masa lalu.
- c. Anxiety state reaction
Jika situasi ini dianggap berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul. Kompleksitas respon dikenal sebagai reaksi kecemasan sesaat yang melibatkan respon fisiologi misalnya : denyut jantung, tekanan darah dan sebagainya.
- d. Cognitive reappraisal
Kemudian individu menilai kembali situasi yang mengancam tesebut dan biasanya akan mengnggah usaha untuk mengatasinya, mengurangi atau

menghilangkan perasaan terancam tersebut. Untuk itu seseorang dapat menggunakan defence mechanism atau pertahanan dirinya atau dengan meningkatkan aktifitas kognisi atau motoriknya.

e. Coping

Dalam hal ini individu menemukan solusi dengan pertahanan diri yang diperrgunakannya seperti proyeksi, resionalisasi.

2. Bersosialisasi

a. Pengertian Bersosialisasi

Sosialisasi adalah sebuah proses penanaman atau tranfer kebiasaan, atau nilai dan aturan dari satu generasi ke generasi lainnya dalam sebuah kelompok atau masyarakat. Sejumlah sosiologi menyebut sosialisasi sebagai teori mengenai peranan (role teori), karena dalam proses sosialisasi diajarkan peran-peran yang harus dijalankan oleh individu.

b. Proses Sosialisasi

Sosialisasi adalah konsep umum yang diartikan sebuah proses dimana kita belajar interaksi dengan orang lian, tentang cara bertindak, berikir, dan merasakan, dimana semua itu merupakan hal penting dalam menghasilkan partisipasi sosial yang efektif. Salah satu teori peran yang dikaitkan dengan sosialisasi ialah teori George Herbert Mead. Dalam teorinya yang diuraikan dalam buku *Mind, Self, and Society* (1972), Mead menguraikan tahap pengemangan diri manusia. Manusia yang baru lahir mempunyai diri. Diri manusia berkembang secara bertahap melalui interaksi dengan anggota masyarakat lain. Menurut Mead pengembangan diri mnusia berlangsung melalui tahap-tahap sebagai berikut:

Menurut George Herbert Mead sosialisasi yang dilalui seseorang dapat dibagi melalui beberapa tahap sebagai berikut.

a) Tahap Persiapan (Preparatory Stage)

Tahap ini dialami sejak manusia dilahirkan, saat seseorang anak mempersiapkan diri untuk mengenal dunia sosialnya, termasuk untuk memperoleh pemahaman tentang diri. Pada tahap ini juga anak-anak mulai melakukan kegiatan meniru meski tidak sempurna.

b) Tahap Siap Bertindak (Game Stage)

Dalam tahap siap bertindak, peniru yang dilakukan sudah mulai berkurang dan digantikan peran secara langsung dimainkan sendiri dengan penuh kesadaran. Kemampuan menempatkan diri pada posisi orang lain pun meningkat, sehingga memungkinkan adanya kemampuan bermain secara bersama-sama. Kesadaran adanya tuntutan untuk membela keluarga dan bekerja sama dengan teman-temannya. Lawan berinteraksi semakin banyak dan hubungannya semakin kompleks. Individu mulai berhubungan dengan teman-teman sebaya diluar rumah.

c) Tahap Penerimaan Diri Norma Kolektif (Generalized Stage).

Pada tahap ini seseorang telah dianggap dewasa, dapat menempatkan dirinya pada posisi masyarakat secara luas. Individu dapat bertenggang rasa tidak hanya dengan orang-orang yang berinteraksi dengannya tapi juga dengan masyarakat luas. Manusia dewasa menyadari pentingnya peraturan, kemampuan bekerja sama bahkan orang lain yang tidak dikenalnya, dengan perkembangan diri pada tahap ini telah menjadikan individu sebagai warga masyarakat dalam arti sepenuhnya. Charles H. Cooley lebih menekankan peranan interaksi dalam teorinya.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Sosialisasi

a) Faktor Eksternal

Faktor eksternal pada dasarnya merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu yang melakukan proses sosialisasi tersebut. Faktor eksternal ini dapat berupa norma-norma, sistem sosial, sistem budaya, sistem mata pencarian yang ada di dalam masyarakat.

b) Faktor Internal

Pada hakikatnya faktor internal yaitu faktor yang berasal dalam diri individu yang melakukan proses sosialisasi. Wujud dari faktor internal antara lain dapat berupa pembawaan ataupun warisan biologis termasuk kemampuan yang ada pada diri seseorang

3. Konseling Individu

Konseling individu adalah hubungan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan konseli, yang mana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar klien yang sebagai orang normal untuk dibantu dalam mengetahui dirinya sendiri, situasi yang dihadapi dan masa depan, sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial dan lebih lanjut klien akan belajar mengenai bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan (Yusuf, 2016)

b. Tujuan Konseling Individu

Menurut Gibson, Mitchell ada sembilan tujuan dari konseling individu, yakni:

- a) Tujuan perkembangan, yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- b) Tujuan pencegahan, yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c) Tujuan perbaikan, yakni konseli dibantu dalam mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d) Tujuan penyelidikan, yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e) Tujuan penguatan, yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakannya sudah baik.
- f) Tujuan kognitif, yakni menghasilkan pondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- g) Tujuan fisiologis, yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h) Tujuan psikologis, yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya. (Gibson, R L; Mitchell, Marianne H, 2011)

4. Thought Stopping

a. Pengertian Thought Stopping

Thought Stopping merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan Baker (Erfond, 2016).

b. Prinsip dan Karakteristik Teknik Thought Stopping

Prinsip teknik Thought Stopping adalah hal yang harus diperhatikan dalam menerapkan teknik Thought Stopping. dalam pelaksanaannya terapi ini menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang sedang mencoba mengehntikn pikiran yang tidak menyenangkan atau memutuskan pikiran negatif. Konseli diintruksikan mengucap kata “stop” ketika pikiran negatif muncul dan memberi isyarat pada konseli untuk menggantikan pikiran tersebut dengan memilih alternatif pikiran yang positif. Prosedur yang efektif tergantung pada kesepakatan bersama.

Dalam buku strategi konseling oleh Nursalim (2005:35) Prinsip-prinsip thought Stopping sebagai berikut:

- a) Penerapan individual lebih menguntungkan karena apabila teknik ini digunakan dalam situasi kelompok maka akan mengganggu konsentrasi dari konseli itu sendiri.
- b) Memerlukan kondisi santai.
- c) Perancangan dan proses penggunaan teknik ini secara teratur dan berjangka.
- d) Kejegan.
- e) Stimulus penghentian harus kuat.
- f) Memberikan keluasan pengembangan pikiran secara bebas.

Berdasarkan pendapat diatas tentang prinsip Thought Stopping dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik thought stopping secara individual lebih menguntungkan, memerlukan kondisi rileks, perancangan dan proses penggunaan teknik ini secara teratur dan berjangka, kejegan, stimulus pengehentian harus kuat, memberikan keluasan pengembangan pikiran secara bebas, sehingga pelaksanaan konseling memberikan hasil yang maksimal.

Selanjutnya karakteristik teknik thought stopping juga merupakan hal yang menjadi ciri utama dari teknik thought stopping. Karakteristik teknik thought stopping, sebagai berikut:

- a) Model perlakuan kognitif
- b) Bersifat instruksional (baik oleh orang lain maupun diri sendiri)
- c) Verbalisasi dan pengisyratan isi pikiran
- d) Pemutusan alur pikiran
- e) Intrupsi yang bersifat mendadak.

Thought Stopping merupakan suatu teknik yang memerlukan komitmen dan praktek. Sekalipun teknik ini tampak sederhana dan mudah dipraktekkan, namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal, diperlukan keahlian khusus dan terus menerus dipraktekkan baik bagi konselor dan konseli.

c. Tujuan Thought Stopping

Tujuan teknik thought stopping merupakan hal-hal yang ingin dicapai setelah menerapkan teknik thought stopping. Ankom, S (1998:102) menatakan bahwa tujuan dilakukannya terapi thought stopping untuk meneukan pikiran yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan.

Dalam buku Strategi Konseling oleh Nursalim (2005:36), menyatakan bahwa tujuan utama dari teknik thought stopping antara lain:

- a) Memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis, konseli dapat mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki seoptimalnya melalui perilaku kognitif yang efektif dan positif.
- b) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, berdosa, rasa was-was, rasa marah sebagai konsekuensi dan cara berfikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik ththought stopping adalah untuk menghentikan, merubah sikap, persepsi, cara berikir, keyakinan serta pandangan yang tidak rasional atau negatif.

d. Manfaat Thought Stopping

Manfaat pelaksanaan konseling dengan teknik thought stopping merupakan hal-hal yang dapat di peroleh setelah melaksanakan konseling dengan teknik thought stopping . manfaat pelaksanaan layanan konseling dengan teknik thoght stopping menurut Roney (Nursalim2005:37) sebagai berikut:

- a) Untuk mengurangi perilaku maladaptif atau perilaku yang tidak menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- b) Dapat mengurangi kecemasan seseorang.
- c) Mengurangi kritik diri yang tidak sehat atau suka menyalahkan diri sendiri.
- d) Dapat membantu seseorang dalam mengontrol pikiran negatif.
- e) Bermanfaat untuk belajar melupakan pengalaman buruk.

e. Tahapan Thought Stopping

- a) Mengantar kata-kata (verbal set).

Konseli mulai memahami pikiran irasionalnya dan ingin mengubah pola pikirnya tersebut dan konselor membantu untuk menyadarkan pikiran negatifnya dan bagaimana pikiran negative itu mempengaruhi tingkah lakunya, kemudian konselor memberikan penjelasan sebagai alasan pentingnya prosedur thought stopping.

- b) Penghentian pikiran atas arahan konselor: Overt Interruption.

Konselor bertanggungjawab untuk menginterupsi kata berhenti.

- c) Penghentian pikiran atas arahan konseli: Overt interruption.

Konseli sendiri yang bertanggungjawab untuk menginterupsi kata berhenti setelah memusatkan lagi pada masalahnya dan pikiran negative tersebut muncul.

- d) Penghentian pikiran atas arahan konseli: Overt interruption.

Cara sama dengan langkah ketiga diulangi tetapi diucapkan dalam hati.

e) Pengubahan ke arah pikiran yang netral, positif dan tegas.

Setelah menginterupsi kata stop konseli belajar menggantikan pikiran negative tersebut dengan pernyataan dan pikiran positif, tegas dan netral.

f) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Konseli perlu menerapkan prosedur ini ketika konseling dan dalam kehidupan sehari-hari ketika pikiran yang merusak diri itu muncul. Cara ini perlu diimbangi dengan membuat catatan dalam kertas untuk kemajuan yang dicapai dalam penerapan teknik thought stopping. Pada uraian diatas telah dijelaskan uraian prosedur dasar penghentian pikiran.

Pada bagian ini akan diaplikasikan teknik cognitive restructuring melalui penghentian pikiran (thought stopping). Seorang konseli banyak mengalami hambatan-hambatan dan sering merendahkan dirinya sendiri karena ada cara-cara berpikir yang salah pada diri konseli dengan berpikiran negative pada dirinya sendiri bahwa dirinya bodoh, akan mengalami kegagalan, serta tidak mampu dalam menghadapi ujian atau suatu masalah apapun. Pikiran-pikiran dari konseli seperti itu yang harus direstruktur dengan menghentikan pikiran-pikiran negativenya terlebih dahulu. Untuk membantu menstruktur kognitif konseli melalui penghentian pikiran konselor membantunya fase-fase berikut: terdiri atas cara belajar konseli bagaimana mengobservasi tingkah laku mereka sendiri.

Fase 1, yaitu observasi diri.

Tahap awal dalam proses perubahan terdiri atas cara belajar konseli mengobservasi tingkah laku mereka sendiri. Suatu faktor yang menentukan proses adalah kesediaan dan kemampuan konseli untuk mendengarkan diri mereka sendiri, ini menyangkut suatu kepekaan yang tinggi kepada pikiran mereka, perasaan-perasaan, reaksi psikologi dan tingkah laku dalam hubungan antar pribadi. Dalam penelitian ini, siswa-siswa yang tidak menghargai diri mereka dengan menganggap diri mereka bodoh, tidak berguna dan tidak mampu berharap mengadakan perubahan yang konstruktif, mereka harus pertama-tama menyadari bahwa mereka bukan korban-korban dan perasaan negative. Sebenarnya yang menyebabkan mereka mengalami hambatan dalam hidupnya adalah kata-kata mereka sendiri.

Fase 2, memulai dialog internal baru.

Sebagai kontrak awal konseli dan konselor, konseli belajar tingkah laku kurang menghargai diri sendiri, dan mereka mulai melihat beberapa kesempatan adanya pilihan-pilihan untuk menyesuaikan tingkah laku yang akan mengarah pada perubahan afektif, kognitif dan behavioral. Jika konseli mengharap untuk perubahan maka apa yang mereka katakan kepada diri mereka harus dapat menghentikan pikiran irasional melalui teknik penghentian pikiran yang terdiri dalam 6 langkah seperti yang telah dijelaskan diatas kemudian menggantikan dengan pikiran rasional yang dapat membentuk tingkah laku baru untuk menghargai dirinya. Konseli belajar untuk mengubah dialog internal yang mereka bawa dalam proses treatment . Dialog internal mereka yang baru hasilnya dalam bentuk restrukturisasi kognitif.

Fase 3, yaitu mempelajari keterampilan baru.

Fase ketiga prose memodifikasi terdiri atas mengajar konseli untuk memperoleh keterampilan pemecahan yang lebih efektif, yang dipraktikan dalam situasi kehidupan nyata (misalnya konseli yang tidak dapat menanggulangi kegagalan mungkin menghindari hal-hal yang konseli tidak dapat mampu padahal konseli bukan berarti tidak mampu tetapi hanya berfikir negative, cognitive restructuring dapat membantu konseli mengubah pandangan negative pada kegagalan, jadi membuat mereka lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan yang diinginkan). Pada waktu yang sama, konseli terus berfokus mengatakan kepada diri mereka dengan kalimat-kalimat baru dan mengobservasi dan menilai hasilnya karena mereka secara nyata mendapatkan reaksi-reaksi yang berbeda dari orang lain. Stabilitas apa yang mereka pelajari sangat dipengaruhi oleh apa yang mereka katakan kepada mereka mengenai tingkah laku mereka yang baru diperoleh dan konsekuensi-konsekuensinya.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Denzin dan Lincoln, mengungkapkan bahwa penelitian lebih menunjukkan untuk mencapai pemahaman yang mendalam mengenai peristiwa khusus dari pada mendeskripsikan bagian pembuka dari sampel besar dan populasi. Penelitian kualitatif

merupakan jenis penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan bagaimana fenomena sosial tertentu sesuai dengan apa yang sedang diteliti (Denzin, N., & Lincoln, 2009).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dari hasil wawancara, observasi secara langsung, dan dokumentasi.

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

1. Gambaran Kecemasan Bersosialisasi Pada Klien Sebelum di Lakukan Pendekatan Teknik Thought Stopping

Gambaran kecemasan bersosialisasi pada klien sebelum dilakukannya konseling pada klien "NA" yaitu memiliki rasa cemas yang berlebihan, kurang percaya diri, merasa gelisah. Kecemasan bersosialisasi pada klien "IN" yaitu menjadi pribadi yang mudah marah atau emosional, kesulitan berbicara pada suasana dan keadaan yang baru, memiliki perilaku yang menghindar ketika sedang cemas. kecemasan bersosialisasi pada klien "PSA" yaitu sulit untuk berkonsentrasi dengan tenang apabila berada disuatu situasi yang menurutnya mengancam.

Seperti yang disebutkan pada teori Spielberger yaitu bahwa state anxiety adalah suatu keadaan kecemasan yang dapat didefinisikan dalam istilah intensitas, perasaan tegang, ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi kedepan dan kekhawatiran yang dialami oleh seseorang individu dalam keadaan waktu tertentu.

2. Penerapan Pendekatan Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Pada Klien.

Berdasarkan dari penelitian, proses konseling dilakukan selama 5 kali pertemuan. Pertemuan pertama, tahap peneliti dan klien saling memperkenalkan diri atau menunjukkan keterlibatan, dimana peneliti bertemu dan mulai menunjukkan sikap bersahabat pada klien agar tidak ada rasa tegang, lalu setelah banyak berbincang

hal-hal yang dianggap permulaan, barulah peneliti menjelaskan tujuan dan alasannya serta tahap-tahap pelaksanaan yang akan mereka lalui, dan membuat kesepakatan untuk melakukan kegiatan dan waktu-waktu yang akan digunakan ketika mereka dalam proses konseling.

Pertemuan kedua, pada tahap ini peneliti fokus pada sikap klien sekarang. Peneliti mencoba sedikit bertanya kepada klien tentang permasalahan mereka masing-masing apa yang mereka alami, dan hal apa yang sedang mengganggu perasaan mereka.

Pertemuan ketiga, pertemuan ini bisa dikatakan pertemuan ini, dimana klien kemudian mengekspresikan klien dan harus lebih fokus ke permasalahan yang sedang dihadapi klien, dan membantunya memberi jalan keluar, arahan serta membantunya menghentikan pikiran negatif yang ada dipikirkannya. Selanjutnya klien bisa menilai diri mereka sendiri apakah mereka merasa terbantu dengan konseling yang dilakukan.

Pertemuan keempat, peneliti mengamati dan memastikan perubahan fisik dan perilaku klien apakah sudah membaik setelah dilakukan proses konseling. Kemudian peneliti membuat kesepakatan kepada klien untuk menjaga sikap dan perilakunya walaupun sekecil apapun perubahannya.

Pertemuan terakhir adalah pertemuan kelima, yaitu tindak lanjut. Peneliti mengevaluasi kembali kegiatan dan proses konseling yang dilakukan pada beberapa waktu kemarin, kemudian peneliti memberika penjelasan kepada klien agar dapat mempertahankan sikapnya dan mengurangi pikiran negatif yang menganggunya sebelum dilakukan proses konseling.

Dari proses konseling yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa keadaan ketiga klien mulai membaik dari keadaan sebelumnya. Dimana ketiga klien ini perlahan-lahan sudah bisa membiasakan dan tidak merasakan kecemasan bersosialisasi lagi, mereka juga ssemakin semangat menjalani kegiatan disana dan terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Maka dari itu ketiga klien bersyukur dengan adanya kegiatan konseling yang membuat mereka berusaha menjadi pribadi yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

Dengan sejalannya proses konseling dan teknik thought stopping menurut pendapat Videbeck, S.L mengatakan bahwa thought stopping adalah proses terapi yang digunakan untuk mengubah proses berfikir. Kebiasaan berfikir dapat meembentuk perubahan perilaku, dengan satu pikiran otomatis saja dapat memberi petunjuk kepada pikiran-pikiran lain yang mengancam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai “Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Warga Binaan Baru di Lapas Perempuan Palembang” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran dari hasil penelitian ini adalah menggunakan tes dass dengan hasil klien memiliki kecemasan dan stress yang berat. Dan menggunakan tiga aspek yaitu aspek fisik, aspek behavioral, dan aspek kognitif. Mengenai kecemasan bersosialisasi warga binaan baru di Lapas Perempuan Palembang yaitu, adanya rasa cemas untuk bersosialisasi pada lingkungan baru yang di rasakan warga binaan baru sehingga membuat mereka mengalami ketidaknyamanan dalam menjalani hidup, merasa sangat tidak berharga, merasa hidup berbeda dari yang lainnya dan tidak percaya diri.
2. Penerapan teknik thought stopping untuk membantu mengatasi kecemasan bersosialisasi warga binaan baru di Lapas Perempuan Palembang yang menggunakan 6 tahap dalam teknik thought stopping yang digunakan dalam 5 kali pertemuan.

Penerapan Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Warga Binaan Baru di Lapas Perempuan Palembang maka dapat di peroleh hasil, (1) klien “NA, “IN”, dan “PSA” sudah tidak merasakan kecemasan untuk bersosialisasi di lingkungannya yang baru dan bisa bersahabat dengan keadaan, (2) klien “NA”, “IN”, dan “PSA” sudah mulai menerima diri mereka sendiri dan akan menjalani hukuman dengan ikhlas dan penuh hati, (3) klien “NA”, “IN”, dan “PSA” memiliki percaya diri yang tinggi untuk menjalani kehidupan kedepan.

DAFTAR PUSTAKA

Denzin, N, & Lincoln Y. 2009. Headbook Of Qualitative Research, Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Departemen Agama RI 2013. Al Quran dan Terjemahannya. Bekasi : Cipta Bagus Segara.

Idat, Muqodas. 2011. Cognitiv-Behavior-Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling Individu. Tesis Pascasarjana UPI. Bandung.

Lur Rochman, Khoirul. 2010. Kesehatan Mental. Purwokerto : Fajar Media Press.

Welly Welly, Edo Gusdiansyah, Miftah Rahmah. (2021). JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Vol. 5, No. 1