

Implementasi Teori CBT Menggunakan Teknik *Thought Stopping* Untuk Menangani Dampak Pembullying Di Pondok Pesantren

Charis Rizqi Pradana dan Lisa Maharani
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
E-mail: rizqicharis@gmail.com dan lisamaharani@gmail.com

Abstract

The phenomenon of bullying has a significant negative impact on victims, such as anxiety, depression, and lack of self-confidence that can last a long time. So one of the efforts that must be made by counselors is to provide services to clients by using the Thought Stopping technique which can be applied to help victims of bullying overcome trauma and anxiety due to bullying. This study uses qualitative research, which is a research approach that produces descriptive data in the form of written or oral data from people and behavior that can be taken. The form of this research is descriptive research. researchers approach clients through interviews. The results of the client's treatment using the Thought Stopping Technique, the changes experienced are quite good, starting from not being able to sleep now being able to sleep and also clients are willing to open up and communicate or seek new relationships with new people they don't know yet, clients become more confident, brave in a crowded environment, their negative thoughts stop and clients can shift their focus to more positive activities. Using this technique can quite change the client's problem, it may be said that it is not perfect, but in carrying out the directions given by the counselor to the client, it has quite eliminated the thoughts in their past. This technique aims to stop disturbing negative thoughts and replace them with positive thoughts, so that victims can be more confident and able to interact with their social environment in a healthier way. This article also covers the basis of Islamic teachings, such as QS Al-Hujurat verse 11, which teaches not to insult or criticize others, as a moral guide to prevent bullying behavior.

Keywords: *Bullying, Thought Stopping Technique.*

Abstrak

Fenomena *bullying* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap korban, seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpercayaan diri yang dapat berlangsung lama. Maka salah satu upaya yang harus dilakukan konselor memberikan layanan kepada konseli dengan menggunakan teknik *Thought Stopping* yang dapat diterapkan untuk membantu korban pembullying mengatasi trauma dan kecemasan akibat bullying. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diambil. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. peneliti melakukan pendekatan

terhadap konseli melalui wawancara. Hasil Treatment konseli menerapkan Teknik *Thought Stopping* perubahan yang dialami lumayan membaik mulai dari gak bisa tidur sekarang bisa tidur dan juga konseli mau terbuka dan berkomunikasi atau mencari relasi baru bersama orang-orang baru yang belum di kenal, konseli menjadi lebih percaya diri, berani di lingkungan yang ramai, pikiran negative-nya berhenti dan konseli bisa mengalihkan fokus ke aktivitas yang lebih positif. Menggunakan teknik ini lumayan bisa mengubah masalah konseli mungkin dibidang belum sempurna tetapi dalam menjalankan arahan yang di berikan konselor kepada konseli sudah lumayan menghilangkan pikiran yang ada dimasalalnya. Teknik ini bertujuan untuk menghentikan pikiran negatif yang mengganggu dan menggantinya dengan pikiran positif, sehingga korban dapat lebih percaya diri dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya secara lebih sehat. hal juga mencakup landasan ajaran Islam, seperti QS Al-Hujurat ayat 11, yang mengajarkan untuk tidak menghina atau mencela orang lain, sebagai panduan moral untuk mencegah perilaku bullying.

Kata Kunci: Bullying, Teknik *Thought Stopping*.

A. Pendahuluan

Pada zaman dulu sampai sekarang pesantren sebuah institusi pendidikan yang berdasarkan ajaran agama Islam, hal yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia. Di dunia pesantren, siswa-siswinya dikenal sebagai santri. Mereka berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang yang beragam. Semua santri, yang berkumpul di pondok pesantren, diharapkan dapat saling menjaga sikap dan berperilaku yang baik. Dengan demikian, pesantren diharapkan menjadi lingkungan yang nyaman dan aman bagi santri untuk berinteraksi dan mengembangkan potensi diri.¹

Menghormati orang lain adalah sikap yang sangat baik dan bermanfaat. Tak hanya mengurangi jumlah orang yang memusuhi, sikap ini membantu seseorang lebih berkembang, lebih dewasa, dan berpengetahuan. Rasa saling menghormati dan menghargai perlu dilakukan dimana saja dan kapan saja. Baik itu pada lingkungan formal maupun non formal. Pada lingkungan formal, bisa dilakukan di sekolah, misalnya siswa dengan siswi, guru dengan siswa atau sebaliknya agar dapat terhindar dari kasus kekerasan. Namun, yang terjadi saat ini kasus-kasus kekerasan sudah sering terjadi dan beritanya yang tidak asing lagi ditelinga masyarakat². Salah satu fenomena yang cukup mengkhawatirkan di Indonesia adalah bullying.

Bullying adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok kepada orang lain dengan menggunakan kekuasaan yang dapat menyakiti orang lain. Perbuatan bullying, sudah dilakukan sejak dulu. Bahkan di zaman sekarang perbuatan tersebut masih banyak ditemukan terkhususnya di lingkungan sekolah maupun pondok pesantren³. *Bullying* tidak hanya terjadi di ranah pendidikan umum saja, namun juga terjadi di pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan

¹ Dahniar Ananda et al., "Implementasi Manajemen Konflik Terhadap Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al-Fattah, Jember," *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)* 3, no. 2 (2023): 272–77, <https://doi.org/10.47233/jeps.v3i2.807>.

² Putri Selvia, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Samsudi, "Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling (JUBK)* 6, no. 1 (2017): 20–27.

³ Nurul L Mauliddiyah, "Perilaku Bullying Dan Dampak Pada Korban," no. November (2021): 6.

yang identik dengan keislaman. Pondok pesantren merupakan lambang dari tempat yang menanamkan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan dengan segala fasilitas yang mendukung, baik itu pengajar, sistem, maupun aturan yang ditetapkan⁴.

Dampak-dampak negatif yang disebabkan oleh *bullying* adanya rasa takut atau malas berangkat ke sekolah. Korban yang mengalami tindakan *bullying* atau perundungan akan memiliki ingatan yang tidak enak seperti pelecehan melalui kata-kata, rasa sakit yang dirasakan di sekujur tubuh jika mengalami *bullying* secara fisik. Hal ini membuat para korban tidak ingin mengalami hal yang serupa. Dari sini munculah rasa malas dan takut untuk pergi ke tempat di mana korban mengalami perundungan. Tindakan *bullying* tidak hanya memberi dampak terhadap fisik korban. Tindakan tersebut juga memberi dampak kepada psikologis korban, seperti rasa takut. Rasa takut yang berlebih akan membebani pikiran korban dan dapat memecah fokus korban yang sebelumnya fokus kepada materi pelajaran sekarang lebih memikirkan rasa takut yang dihadapinya.⁵

Tindakan *bullying* tidak hanya memberi dampak terhadap fisik korban. Tindakan tersebut juga memberi dampak kepada psikologis korban, seperti rasa takut. Rasa takut yang berlebih akan membebani pikiran korban dan dapat memecah fokus korban yang sebelumnya fokus kepada materi pelajaran sekarang lebih memikirkan rasa takut yang dihadapinya. Mengalami gangguan mental, seperti depresi, rendah diri, cemas, sulit tidur nyenyak, insecure terhadap dirinya, ingin menyakiti diri sendiri, atau bahkan keinginan untuk bunuh diri

Astuti, juga memaparkan beberapa ciri-ciri pelaku bullying, diantaranya: 1) hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah; 2) menempatkan diri di tempat tertentu (markas) di sekolah atau sekitarnya; 3) merupakan tokoh populer di sekolah; 4) gerak-geriknya seringkali dapat ditandai,

⁴ Azka Mazaya et al., "Peran Resiliensi Terhadap Tingkat Altruisme Korban Bullying Di Pondok Pesantren Di Pulau Jawa," *Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (2024): 21–30, <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.33477>.

⁵ Siti Nur Elisa Lusiana and Siful Arifin, "Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak," *Kariman*, 10, no. 02 (2022): 337–50.

seperti berkata kasar, sering berjalan memimpin, menyepelkan atau melecehkan anak lain, sengaja menabrak hingga membuat orang lain terjatuh⁶.

Permasalahan di atas terjadi pada salah satu konseli yang mengalami pembullying di dalam pondok pesantren tempatnya di lamongan konseli menceritakan kepada salah satu konselor mengenai permasalahan pembullying yang pernah dia alami karena pembullying tersebut menyangkut fisik konseli. Sehingga mengakibatkan Overtinking yang menjuru menjadi gelisah, tidak bisa tidur, cemas, minder, takut, introvert, timbul perasaan karena sering diejek, malu sehingga tidak betah dikeras, sakit hati, sulit percaya orang lain, nangis menyendiri, Kurang percaya diri, takut Keramaian, dan menutup diri.

Fenomena di atas dapat disimpulkan bahwa konflik adanya pembullying fisik mengakibatkan konseli menjadi dihantui dengan pikirannya sendiri mengenai masalahnya dan konseli belum menemukan solusi sehingga sampe sekarang terus memikirkan hal tersebut. maka perlu adanya strategi yang tepat untuk membantu mencegah dan mengurangi masalah perilaku *bullying* yang berlebihan, seperti dengan memberikan pengarahan tentang pengolahan diri kepada konseli, sehingga konseli bisa mengarahkan perubahan perilakunya sendiri menjadi lebih baik.

Menurut Sasson, terlalu banyak berpikir menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja. Akibat dari pemikiran yang tidak produktif ini membuat seseorang terjebak dalam kondisi stagnan sehingga tidak mampu melakukan hal-hal baru dan menghalangi kemajuan hidup seseorang⁷.

Dalam Teori Cognitive Behavior Therapy atau CBT merupakan salah satu bentuk pendekatan yang berfokus pada peran akal (kognisi) dalam perubahan

⁶ Nur, Chumaidah Zuroida, "Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Sikap Bullying Siswa Kelas IX B SMP Wardhani Surabaya," *PD ABKIN JATIM Open Journal System* 1, no. 1 (2020): 207–16.

⁷ NAJMI ALMANAR et al., "Kondisi Overthinking Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam Iai Al-Azis Dalam Menjalankan Fungsi Keluarga," *Journal of Islamic Studies* 1, no. 3 (2023): 393–413, <https://doi.org/10.61341/jis/v1i3.031>.

pola pikir dan perilaku negatif (Beck, 2013). Salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu untuk mengubah pikiran (kognisis) yang mulanya irasional menjadi lebih rasional. Menurut Rosenvald, Cognitive Behavior Therapy dapat membantu seseorang untuk bahwa pola pikir negatif akan menjadikan individu salah dalam memaknai suatu peristiwa serta dalam menampilkan emosi atau perasaan⁸. Proses pendekatan CBT sendiri yaitu dimulai dengan mengubah proses kognitif individu melalui teknik *Thought Stopping*.

Terapi *Thought Stopping* merupakan bagian dari terapi perilaku yang digunakan untuk membantu mengubah proses berpikir seseorang, melalui penginstruksian untuk mengatakan berhenti ketika pikiran mengganggu atau mengancam muncul dan berubah menjadi pikiran yang positif. Sehingga teknik *Thought Stopping* dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu dan pikiran yang tidak diinginkan⁹.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh ¹⁰ hasil penelitiannya menunjukkan bahwa cognitive behavioral therapy merupakan treatment yang paling tepat untuk mengobati gangguan kecemasan. karena cara berpikir konseli yang maladaptif dapat diubah dalam konseling kelompok CBT menjadi lebih adaptif. Hasil penelitian terkait teknik *Thought Stopping* menjelaskan bahwa beberapa penelitian telah mengakumulasi tentang keberhasilan dan keefektifan pendekatan Cognitive Behaviour untuk mengurangi gangguan kecemasan termasuk gangguan stress post traumatic, gangguan

⁸ Siska Septia Faradillah and Amriana, "Cognitive-Behavioral Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home," *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 83–94.

⁹ Syifa A.A Hastin and Lisa Musharyanti, "Giving Thought Stopping Therapy to Anxiety Levels of Pre Operative Sectio Caesarea Patients Pemberian Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operative Sectio Caesarea," *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference* 2, no. 2 (2022): 18–23.

¹⁰ Linda Fitria et al., "Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19," *Al-Irsyad* 10, no. 1 (2020): 23, <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7651>.

kecemasan obsesif kompulsif, kecemasan karena panik, kecemasan social, gangguan kecemasan secara umum¹¹.

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diambil. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sugiyono mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.¹²

Menurut Walgito studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai perseorangan. Pada studi kasus juga diperlukan banyak informasi guna mendapatkan data-data yang cukup luas. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini menggunakan langkah-langkah konseling dalam study kasus yaitu: terdapat identifikasi masalah, diagnosis, proses terapi, dan treatment, untuk dapat melakukan penyelidikan mendalam dan dapat menentukan bantuan terhadap klien. Sasaran penelitian ini adalah seorang mahasiswa putri yang mengalami pembullian di pondok pesantren.¹³

C. Hasil Dan Pembahasan

1. Bullying

Menurut Olweus *bullying* terjadi ketika siswa mendapatkan intimidasi atau menjadi korban tindakan negatif dari satu orang atau lebih siswa/santri secara berulang-ulang. Tindakan negatif yang dimaksudkan adalah seseorang dengan sengaja menimbulkan atau mencoba untuk menimbulkan luka atau

¹¹ Dewi Lianasari and Purwati Purwati, "Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 117, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v1i2.9041>.

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

¹³ Faradillah and Amriana, "Cognitive-Behavioral Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home."

ketidaknyamanan pada orang lain. Sedangkan Rigby mendefinisikan *bullying* sebagai keinginan untuk menyakiti, adanya tindakan menyakitkan, ketidakseimbangan kekuatan, penggunaan kekuatan yang tidak adil, biasanya terjadi secara berulang, adanya kenikmatan yang dirasakan oleh pelaku dan perasaan tertindas korban. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan tindakan negatif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat dan berpengaruh kepada orang lain yang lebih lemah secara sadar, dengan cara langsung maupun tidak langsung, intensitasnya berulang, baik direncanakan maupun spontan sehingga mengakibatkan terlukanya korban baik secara fisik maupun psikis.

Olweus membagi tiga bentuk *bullying* yaitu kontak fisik, ucapan atau kata-kata (verbal) dan bentuk lain diluar fisik dan verbal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa bentuk *bullying* secara fisik yaitu memukul, mendorong, menendang, atau menjepit. Bentuk *bullying* verbal yaitu mengancam, mengejek, menggoda atau memanggil dengan sebutan tertentu. Sedangkan bentuk *bullying* non-fisik/non-verbal yaitu membuat isyarat pada wajah, menyebarkan rumor atau sengaja mengucilkan seseorang dari kelompok atau menolak untuk memenuhi harapan orang lain.

Dampak *bullying* memiliki dampak yang sangat banyak bagi korban seperti : khawatir menyakiti diri sendiri, depresi, takut untuk masuk sekolah, tidak bisa tidur dengan nyenyak, Percaya dirinya hilang, karena selalu memikirkan hal-hal yang tidak penting dan mengakibatkan kecemasan sosial bagi korban *bullying*. Korban *bullying* biasanya akan merasa kurang mampu untuk melindungi dirinya dari tindakan negatif, hal ini disebabkan karena lemah secara fisik maupun mental dan akan mengakibatkan terjadinya stress pada korban karena didasarkan pada perasaan takut yang luar biasa, jika ini terjadi pada siswa akan berakibat pada konsentrasi belajar maupun pergaulan mereka akan terhambat ¹⁴ .

¹⁴ Nadia Nurish Zahro et al., "Upaya Mengatasi Bullying Melalui Pendekatan Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Terhadap Siswa MTS Kaliwining Rambipuji," *Nadia Nuris Zahroa, Naili Ziana Zakiyahb, Fatmawatic, Ani Qotuz Zuhro' Fitriana* 01, no. 2 (2023): 215–19.

Faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* menurut Rigby dapat diklasifikasikan sebagai berikut : (1) adanya kesalahan dalam berpikir, ditunjukkan dengan pelaku merasa bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan, dan melakukan *bullying* adalah bayarannya; (2) karakter yang dimiliki pelaku yaitu pelaku memiliki tingkat empati yang relatif rendah, sehingga ia tidak merasa terpengaruh ketika korban berada dalam tekanan. Pelaku agresif dan impulsif serta rasa puas yang didapat pada kondisi pasrah/patuh/penaklukan orang lain terhadap dirinya; (3) afiliasi teman sebaya, *bullying* dianggap sebagai sesuatu yang menyenangkan, terutama jika dilakukan oleh seseorang yang merupakan bagian dari kelompok; (4) pengalaman yang didapat dari lingkungan, adanya pengalaman negatif dengan orang tua/keluarga (perasaan tidak dicintai dan/atau terlalu terkontrol) sehingga menimbulkan permusuhan terhadap orang lain. Pengalaman pelaku yang dipengaruhi oleh model agresif, yang didapat dari kehidupan nyata dan/atau dengan melihat video kekerasan.

2. Teknik *Thought Stopping*

Pengertian teknik *Thought Stopping* adalah Pendekatan Cognitive Behaviour yang efektif dan cepat untuk membantu seseorang yang sedang terganggu pikiran negatif dan kekhawatiran yang sering menyertai gangguan panik dan kecemasan. Penerapan teknik *Thought Stopping* ini bertujuan untuk menghalau pikiran karena pikiran dan kepercayaan individu terkadang dapat menimbulkan tingkah laku yang negatif pada diri individu. Teknik ini seringkali juga digunakan untuk mengubah pikiran yang semula negatif menjadi positif. Pikiran positif akan memunculkan perilaku positif dan dapat mengurangi perasaan kecemasan, karena semakin tinggi pemikiran individu yang positif maka akan menurunkan tingkat kecemasan¹⁵.

Thought Stopping salah satu contoh dari teknik psikoterapi yang digunakan untuk membantu proses berpikir yang memberikan efek membentuk perubahan perilaku. Joseph Wolpe mengartikan *Thought Stopping* adalah suatu

¹⁵ Dewi Lianasari, Nursidah Ria, and Astiwi Kurniati, "Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Insecure," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 7, no. 1 (2023): 1–8.

teknik yang digunakan untuk memperbaiki pikiran negatif yang dapat merusak dirinya dengan mengatakan “STOP” dan memperbaikinya dengan pikiran positif. Menurut Videbeek teknik menghentikan pikiran merupakan bagian dari pendekatan perilaku yang dapat digunakan untuk membantu perubahan proses berpikir. Kebiasaan seseorang dalam berpikir dapat membantu perubahan perilaku¹⁶.

3. Prinsip Dan Karakteristik Teknik *Thought Stopping*

Davis et al, 2009 (Erford 2016-246) Prinsip-prinsip *Thought Stopping* sebagai berikut:

Penerapan individual lebih menguntungkan karena apabila teknik ini digunakan dalam situasi kelompok maka akan mengganggu konsentrasi dari konseli itu sendiri.

- a. Memerlukan kondisi rileks
- b. Perancangan dan proses penggunaan teknik ini secara berjangka
- c. Stimulus penghentian harus kuat
- d. Memberikan keluasaan pengembangan pikiran secara bebas.

Selanjutnya karakteristik Teknik *Thought Stopping* merupakan hal yang menjadi ciri utama *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. Interupsi yang bersifat mendadak.

¹⁶ Putu Aninda Cahya Savitri and Ni Luh Indah Desira Swandi, “Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 43, <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>.

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

4. Tujuan *Thought Stopping*

Dalam buku Strategi konseling oleh Nursalaim (2005:36), mengatakan bahwa tujuan utama dari teknik *Thought Stopping* antara lain: 1) Memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berpikir, 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. 2) Menghilangkan gangguan-gangguan irasioanl yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, takut, rasa bersalah, berdosa, dan was- was, rasa marah sebagai konsekuensi dari cara berpikir dan system keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Ankrom. S (1998:102) mengatakan bahwa “tujuan dilakukannya terapi *Thought Stopping* untuk memutuskan pikiran yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan.” Dari pendapat yang disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *Thought Stopping* adalah untuk menghentikan, merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandanganyang irasional atau negatif yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan konseli.

5. Manfaat *Thought Stopping*

Manfaat pelaksanaan koneling dengan *Thought Stopping*, menurut Roney 1994 sebagai berikut:

- a) Untuk mengurangi perilaku maladaptive atau perilaku yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- 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.

???. Tahap- tahap pelaksanaan *Thought Topping*

Thought Stopping melibatkan Lima langkah-langkah pelaksanaan menurut, Wolpe 1999 (Erford 2016:247) yaitu:

- a) Konseli dan konselor professional harus mengidentifikasi dan memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditarget
- b) Konseli menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul.
- c) Pikiran target itu diintrupsi oleh perintah “berhenti”.
- d) Mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif.
- e) Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut

Langkah ini dimulai dengan penggunaan substitusi pikiran yang diungkapkan secara terbuka oleh klien setelah itu disusul dengan substitusi pikiran tak diungkap konseli. Sebuah sesi *Thought Stopping* membutuhkan waktu antara 15 menit sampai 20 menit untuk pemantuan diri konseli. Tujuannya adalah agar pikiran intrusif lebih jarang muncul dan penghilangannya dibawah kendali konseli ¹⁷.

7. Proses penerapan Teknik *Thought Stopping* Untuk Menangani Dampak *Bullying*

1) Identifikasi Masalah

Konseli mempunyai masalah ini masih menjadi beban bagi dirinya padahal sudah lewat 4 tahun setengah yang lalu waktu teman saya Kelas 11 SMA di suatu pondok pesantrennya Dia bercerita bahwa waktu Sma dia merasa gelisah karena sulit berinteraksi kepada orang lain. dia sering di bully karena

¹⁷ Masfi Sya'fiatul Ummah, “Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Menurunkan Body Image Siswa Di SMA 24 BONE,” *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14.

fisiknya gemuk, dan sering di ejek teman laki-lakinya dan pembullyannya itu berupa cacian sehingga membuat dia merasa insecure sampe sekarang. Dia berusaha bertahan dengan sikap "temannya" terhadapnya. berusaha tidak mengadakan masalah ini ke Guru BK, karena takut kalau teman laki-lakinya malah melakukan kekerasan terhadapnya. Dia setiap hari menyimpan rasa sakit itu dalam hati, berusaha tegar dan tetap menjalani rutinitasnya sebagai santri. Namun, semakin lama, *bullying* itu semakin menjadi-jadi. Pada saat ada Mata pelajaran Olahraga Bapak yang mengajar di kelas bertanya kepada seluruh siswa yang ada dikelas belu bertanya Siapa yang bisa berenang dikelas ini? lalu dia mengacungkan tangan lalu teman laki-lakinya mengejek dengan mengatakan renang gaya dugong semua yang ada dikelas tertawa.

Waktu sholat di masjid dia di tertawakan tanpa sebab oleh teman-temannya. Karena dia mempunyai berat badan Obesitas 1, TB 152, BB 67, Hal ini menyebabkan bullyan dari temannya menjadikan dirinya kurang percaya diri, malu untuk ketemu orang banyak, dan mengurung diri di kamar sehingga merasa nyaman dikamar terus. agar bisa menghindari teman-teman cowok yang mengejek dirinya. Pembullyan tersebut menjadikan dia stranger sampai saat ini takut untuk berbicara dengan orang lain, memulai pembicaraan dan juga takut akan keramaian. Ketika dia berjalan dia merasa semua orang itu memandangnya seolah-olah mempunyai persepsi yang buruk mengenai dirinya sehingga merasa gak PD timbul hal-hal yang negatif pada dirinya sendiri. Hal ini membuat dia merasa cape dengan Keadaannya sampai mengganggu pikirannya dan hal ini membuat gangguan pada dirinya dan akhirnya konseli menutup dirinya terus menerus dengan rasa ketakutannya ini.

2) Hasil Assesment

Dari hasil fenomena yang dapat di ambil konselor bahwa konflik adanya pembullyan fisik mengakibatkan konseli menjadi dihantui dengan pikirannya sendiri sehingga konseli menjadi menutup diri, insecure dengan kondisi badannya, tidak bisa tidur, menghindari keramaian, membatasi relasi

karena omongan temannya, konseli menemukan solusi sehingga sampe sekarang terus memikirkan hal tersebut.

3) Proses Terapi

Proses konseling dilakukan beberapa kali melalui tatap muka, pertama konselor melakukan assessment terlebih dahulu kemudian konselor melakukan pertemuan langsung dengan konseli, konseli menceritakan permasalahannya, konseli mengalami permasalahan pembullying di pondok pesantren. kemudian konselor melakukan Langkah-langkah proses konseling dibawah ini :

1. Identifikasi Pikiran Negatif

Langkah pertama dalam mengelola pikirannya konseli harus mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dalam keseharian. Pikiran-pikiran ini sering kali datang tanpa disadari dan dapat memengaruhi perasaan serta perilaku. Identifikasi ini melibatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali saat pikiran tersebut muncul, seperti perasaan takut, cemas, atau pesimis. Dengan menyadari dan mengenali pikiran negatif, konseli dapat mulai memahami sumber dan dampaknya pada emosi serta tindakannya.

2. Pengenalan Pikiran

Setelah mengenali pikiran negatif, langkah selanjutnya konseli juga harus memiliki pandangan atau pengenalan dan pemetaan pikiran tersebut. Pengenalan ini membantu Konseli untuk mengetahui pola berpikir dan menilai apakah pikiran tersebut realistis atau tidak. Pada tahap ini, penting untuk mempertanyakan pikiran yang muncul: “Apakah pikiran ini didukung oleh fakta?” atau “Apakah ini hanya asumsi yang berlebihan?” Dengan melakukan refleksi ini, konseli dapat lebih jernih menilai apakah pikiran yang ada bersifat konstruktif atau justru merugikan.

3. Latihan dan Penerapan

Untuk mengatasi pikiran negatif, diperlukan latihan rutin dalam menerapkan strategi-strategi pengelolaan pikiran. Konseli bisa latihan teknik relaksasi, atau teknik kognitif menggunakan *Thought Stopping* seperti menggantikan pikiran negatif dengan afirmasi positif. Dengan latihan yang konsisten, konseli dapat mengubah kebiasaan berpikir negatif menjadi pola pikir yang lebih sehat dan seimbang. Penerapan latihan ini bisa dilakukan dalam berbagai situasi, baik saat sedang mengalami tekanan maupun dalam keadaan tenang.

4. Mengalihkan Pikiran ke Aktivitas Positif

Salah satu cara untuk mengatasi pikiran negatif yang konseli alami dengan mengalihkan fokus ke aktivitas positif. Kegiatan seperti berolahraga, melakukan hobi, atau berbincang dengan teman dapat membantu memecah pola pikiran yang merugikan. Aktivitas-aktivitas ini memberikan distraksi yang sehat bagi konseli, sehingga pikiran dapat beralih dari hal-hal yang menyebabkan stres menuju hal-hal yang memberikan rasa nyaman dan kebahagiaan. Pengalihan ini membantu menciptakan suasana hati yang lebih baik dan meredakan kecemasan.

5. Latihan Konsistensi dan Pemantauan

Mengelola pikiran memerlukan konsistensi dan pemantauan yang terus-menerus. Ini berarti Konseli harus melatih dan memantau perkembangan perubahan pola pikir secara berkala. Bisa dengan mencatat pikiran yang muncul dalam jurnal, mengevaluasi respon terhadap situasi tertentu, atau mengecek apakah strategi yang diterapkan sudah efektif. Dengan latihan yang berkelanjutan, pola pikir positif dapat semakin mengakar dan menjadi kebiasaan sehari-hari.

6. Evaluasi dan Motivasi

Langkah terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap kemajuan yang telah dicapai serta menjaga motivasi. Evaluasi membantu menilai sejauh mana perubahan yang telah terjadi dan mengenali area mana yang masih

memerlukan perbaikan. Selain itu, memberikan penghargaan pada diri sendiri atas setiap kemajuan, sekecil apa pun, dapat meningkatkan semangat untuk terus melanjutkan upaya perbaikan. Motivasi ini penting agar proses perubahan pola pikir menjadi sebuah perjalanan jangka panjang yang berkelanjutan dan bukan sekadar upaya sementara.

???. Hasil Proses penerapan Teknik *Thought Stopping* Untuk Menangani Dampak *bullying* Pada Konseli

Berdasarkan penerapan Teknik *Thought Stopping* yang di terapkan Konselor kepada konseli. konseli menunjukkan perubahan lumayan baik mulai dari gak bisa tidur sekarang bisa tidur dan juga konseli mau terbuka dan berkomunikasi atau mencari relasi baru bersama orang-orang baru yang belum ia kenal konseli menjadi lebih percaya diri, berani di lingkungan yang ramai, pikiran negatif berhenti dan konseli bisa mengalihkan fokus ke aktivitas yang lebih positif. Menggunakan teknik ini lumayan bisa mengubah masalah konseli mungkin dibidang belum sempurna tetapi dalam menjalankan arahan yang di berikan konselor kepada konseli sudah lumayan menghilangkan pikiran yang ada dimasalunnya.

9. Kajian ke Islmaan

Berdasarkan hasil penelitian maka ditemui dimana Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat ke 11 sebagaimana dikemukakan oleh para mufassir yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا
نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا
بِالْألقَابِ بئسَ الإسمُ الفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبَأْوَ لِبِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula

perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

Ayat ini menerangkan bahwa setiap manusia diperintahkan untuk tidak menghina, mencela dan memanggil dengan panggilan yang tidak baik terhadap orang lain. Hal tersebut mempertegas agar setiap orang Mukmin memiliki keimanan yang kuat sehingga tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang mengakibatkan menyakiti hati orang lain, sebab itu sangat dilarang oleh Allah. Setelah dikaji lebih lanjut ada beberapa hal yang mendasar mengenai implikasi yang terkandung didalamnya berkaitan dengan upaya pencegahan perilaku bullying.

Dengan demikian, maka implikasi pendidikan dari QS Al-Hujurat ayat 11 adalah sebagai berikut :

- 1) Menumbuhkan sikap toleransi dengan menghormati dan menghargai hak dan kewajiban orang lain, toleransi dapat memperkuat hubungan persaudaraan antar manusia, kuatnya hubungan tersebut membuat manusia saling melindungi dan menyayangi satu sama lain.
- 2) Menanamkan sikap rendah hati, sikap rendah hati dalam islam disebut dengan tawadhu, setiap manusia harus mempunyai sifat tawadhu agar tidak terjadi perilaku *bullying*
- 3) Menumbuhkan sikap persaudaraan dengan menyayangi orang lain sebagaimana menyayangi diri sendiri, persaudaraan bukan sebatas hubungan kekerabatan karena faktor keturunan, tetapi yang dimaksud persaudaraan adalah persaudaraan yang diikat oleh tali aqidah (sesama Muslim) dan persaudaraan karena sesama makhluk ciptaan Allah.
- 4) Meningkatkan ketaqwaan kepada Allah, bertaqwa kepada Allah akan menjadi landasan bagi manusia untuk menjaga hubungan baik dengan manusia lainnya, karena salah satu sarana untuk bertaqwa kepada Allah adalah dengan

cara mempererat tali persaudaraan dan menjalin hubungan baik dengan sesama manusia¹⁸.

D. Penutup

Berdasarkan fenomena diatas *bullying* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap korban, seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpercayaan diri yang dapat berlangsung lama. Masalah ini menggunakan teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT), khususnya teknik *Thought Stopping*, yang dapat diterapkan untuk membantu korban *bullying* mengatasi trauma dan kecemasan akibat *bullying*. Teknik ini bertujuan untuk menghentikan pikiran negatif yang mengganggu dan menggantinya dengan pikiran positif, sehingga korban dapat lebih percaya diri dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya secara lebih sehat. Hal ini juga mencakup landasan ajaran Islam, seperti QS Al-Hujurat ayat 11, yang mengajarkan untuk tidak menghina atau mencela orang lain, sebagai panduan moral untuk mencegah perilaku *bullying*.

¹⁸ Rani Sri Anggraeni, Agus Halimi, and Dinar Nur Inten, "Implikasi Pendidikan Dari QS Al-Hujurat Ayat 11 Terhadap Pencegahan Perilaku *Bullying*," *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 1–6, <https://doi.org/10.29313/jrpai.v1i1.34>.

DAFTAR PUSTAKA

- ALMANAR, NAJMI, Ahmad Asrof Fitri, Muhammad N. Abdurrazaq, and Sobirin. "Kondisi Overthinking Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam Iai Al-Azis Dalam Menjalankan Fungsi Keluarga." *Journal of Islamic Studies* 1, no. 3 (2023): 393–413. <https://doi.org/10.61341/jis/v1i3.031>.
- Ananda, Dahniar, Lailiyah Nur, Samsul Rifa'i, and Ani Qotuz Zuhro' Fitriana. "Implementasi Manajemen Konflik Terhadap Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al-Fattah, Jember." *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)* 3, no. 2 (2023): 272–77. <https://doi.org/10.47233/jeps.v3i2.807>.
- Aninda Cahya Savitri, Putu, and Ni Luh Indah Desira Swandi. "Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>.
- Faradillah, Siska Septia, and Amriana. "Cognitive-Behavioral Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 83–94.
- Fitria, Linda, , Neviyarni, , Netrawati, and Yeni Karneli. "Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19." *Al-Irsyad* 10, no. 1 (2020): 23. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7651>.
- Hastin, Syifa A.A, and Lisa Musharyanti. "Giving Thought Stopping Therapy to Anxiety Levels of Pre Operative Sectio Caesarea Patients Pemberian Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operative Sectio Caesarea." *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference* 2, no. 2 (2022): 18–23.
- Lianasari, Dewi, and Purwati Purwati. "Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>.
- Lianasari, Dewi, Nursidah Ria, and Astiwi Kurniati. "Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Insecure." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 7, no. 1 (2023): 1–8.
- Lusiana, Siti Nur Elisa, and Siful Arifin. "Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak." *Kariman*, 10, no. 02 (2022): 337–50.
- Mauliddiyah, Nurul L. "Perilaku Bullying Dan Dampak Pada Korban," no. November (2021): 6.
- Mazaya, Azka, Fanny Rahma Jenny, Amelia Fadilla, and Sarah Priliyanti. "Peran Resiliensi Terhadap Tingkat Altruisme Korban Bullying Di Pondok Pesantren Di Pulau Jawa." *Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (2024): 21–30. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.33477>.

- Rani Sri Anggraeni, Agus Halimi, and Dinar Nur Inten. "Implikasi Pendidikan Dari QS Al-Hujurat Ayat 11 Terhadap Pencegahan Perilaku Bullying." *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 1–6. <https://doi.org/10.29313/jrpai.v1i1.34>.
- Selvia, Fitri, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Samsudi. "Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling (JUBK)* 6, no. 1 (2017): 20–27.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Ummah, Masfi Sya'fiatul. "Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Menurunkan Body Image Siswa Di SMA 24 BONE." *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14.
- Zahro, Nadia Nurish, Naili Ziana Zakiyah, Fatmawati, Ani Qotuz Zuhro, and Fitriana. "Upaya Mengatasi Bullying Melalui Pendekatan Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Terhadap Siswa MTS Kaliwining Rambipuji." *Nadia Nuris Zahroa, Naili Ziana Zakiyah, Fatmawati, Ani Qotuz Zuhro, Fitriana* 01, no. 2 (2023): 215–19.
- Zuroida, Nur, Chumaidah. "Pengaruh Penggunaan Strategi Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Sikap Bullying Siswa Kelas IX B SMP Wardhani Surabaya." *PD ABKIN JATIM Open Journal System* 1, no. 1 (2020): 207–16.