

Penerapan Teori CBT Menggunakan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengatasi  
Ketidaknyamanan Dalam Keluarga

Dinda Puji Lestari

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail: [dindapuji0@gmail.com](mailto:dindapuji0@gmail.com)

*Abstract*

*Family distress is a reference to feelings of discomfort, anxiety, or stress felt by individuals as a result of interactions that occur within the family. This condition can arise due to various factors such as conflict between family members, excessive pressure from parents, ineffective communication, to a lack of emotional support due to excessive pressure from parents. In this qualitative study, researchers used the interview method with the counselee to obtain the data we needed to achieve our goals. Interviews are used as a data collection method when researchers want to conduct an initial study to identify relevant problems to be researched. Family distress refers to feelings of discomfort, distress, or dissatisfaction that a person experiences in interactions or relationships with family members. These feelings can result from a variety of factors, such as disagreements, emotional conflict, or an inability to meet family expectations or needs. This discomfort often leads to disruptions in communication, increased emotional stress, and can affect an individual's psychological well-being. The Thought Stopping technique is a psychological method to stop negative or unproductive thoughts, including when dealing with family discomfort. This technique is effective for helping individuals control emotional reactions, increase patience, and maintain harmonious family relationships. The main steps in Thought Stopping include recognizing negative thoughts, stopping them with a firm command such as "stop!", and replacing them with positive thoughts or affirmations.*

**Keywords:** *Discomfort, Thought Stopping, Conflict, Emotional, Family.*

**Abstrak**

Ketidaknyamanan dalam keluarga adalah rujukan perasaan tidak nyaman, cemas, atau stres yang dirasakan oleh individu sebagai akibat dari interaksi yang terjadi di dalam keluarga. Kondisi ini dapat muncul akibat berbagai faktor seperti konflik antar anggota keluarga, tekanan yang berlebihan dari orang tua, komunikasi yang tidak efektif, hingga kurangnya dukungan emosional sebab tekanan yang berlebihan dari orang tua. Dalam studi kualitatif ini, peneliti menggunakan metode wawancara terhadap konseli untuk memperoleh data yang kami perlukan demi ketercapaian tujuan. Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data ketika peneliti hendak melakukan studi awal untuk mengidentifikasi masalah yang relevan untuk diteliti. Ketidaknyamanan terhadap keluarga merujuk pada perasaan tidak nyaman, tertekan, atau tidak puas yang dialami seseorang dalam

interaksi atau hubungan dengan anggota keluarga. Perasaan ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti perbedaan pendapat, konflik emosional, atau ketidakmampuan untuk memenuhi harapan atau kebutuhan keluarga. Ketidaknyamanan ini seringkali menyebabkan gangguan dalam komunikasi, peningkatan stres emosional, dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Teknik *Thought Stopping* merupakan metode psikologis untuk menghentikan pikiran negatif atau tidak produktif, termasuk saat menghadapi ketidaknyamanan terhadap keluarga. Teknik ini efektif untuk membantu individu mengendalikan reaksi emosional, meningkatkan kesabaran, dan menjaga hubungan keluarga yang harmonis. Langkah utama dalam *Thought Stopping* meliputi pengenalan pikiran negatif, menghentikannya dengan perintah tegas seperti “berhenti!”, dan menggantinya dengan pikiran positif atau afirmasi.

**Kata Kunci:** Ketidaknyamanan, *Thought Stopping*, Konflik, Emosional, Keluarga.

## **A. Pendahuluan**

Ketidaknyamanan dalam keluarga adalah rujukan perasaan tidak nyaman, cemas, atau stres yang dirasakan oleh individu sebagai akibat dari interaksi yang terjadi di dalam keluarga. Kondisi ini dapat muncul akibat berbagai faktor seperti konflik antaranggota keluarga, tekanan yang berlebihan dari orang tua, komunikasi yang tidak efektif, hingga kurangnya dukungan emosional. Tekanan yang berlebihan dari orang tua, baik dalam bentuk tuntutan akademis, karier, maupun perilaku, seringkali menimbulkan ketidaknyamanan dan stres pada anak.<sup>1</sup>

Tekanan ini, bila tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang memadai, dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu tersebut. Kurangnya dukungan emosional dalam keluarga dapat membuat anak merasa terisolasi, tidak dihargai, dan tertekan.<sup>2</sup> Oleh karena itu, memahami dinamika tekanan dari orang tua dan pentingnya dukungan emosional dalam keluarga menjadi sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi perkembangan anak.

Dalam kasus ini seorang individu memiliki beberapa masalah yang meliputi gangguan tidur, mudah marah dan frustrasi, stress berlebihan dan depresi, ketidakmampuan mengambil keputusan, perasaan tidak diinginkan, sulit menghadapi tekanan, kurangnya keterampilan sosial, dan sulit membangun hubungan yang sehat. Masalah tersebut berasal dari perasaan cemas, stress, pesimis, dan isolasi sosial yang diakibatkan dari kurangnya dukungan emosional dan tekanan dari orang tua. Ketidaknyamanan dalam keluarga sering terjadi ketika orang tua memberikan tekanan berlebihan tanpa disertai dukungan emosional yang memadai, sehingga anak merasa cemas, stres, pesimis, dan isolasi sosial.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Rayinda Raumanen Mamahit, Cara Menghadapi Gangguan Kecemasan pada Anggota Keluarga, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/tips-menghadapi-anggota-keluarga-dengan-gangguan-kecemasan>, diakses pada tanggal 7 Oktober 2024.

<sup>2</sup> Febtina Hendiannisa Putti, "Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro", Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2022, hlm. 9.

<sup>3</sup> Abdul Muhid & Alfiatul Mukarromah, "Pengaruh Harapan Orang Tua dan Self-Efficacy Akademik Terhadap Kecenderungan Fear Of Failure Pada Siswa: Analisis Perbandingan Antara

*Cognitive Behavior Therapy* atau CBT merupakan salah satu bentuk pendekatan yang berfokus pada peran akal (kognisi) dalam perubahan pola pikir dan perilaku negatif. 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 perasaan. Beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menangani trauma psikologis dengan pendekatan CBT antara lain self-talk, reframing, dan cognitive restructuring. Proses pendekatan CBT sendiri yaitu dimulai dengan mengubah proses kognitif individu.<sup>4</sup>

Teknik *Thought Stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu ketidak mampuan seseorang dalam mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran dari diri dengan cara menekan otak menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut”. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rima Karmila (2019), dimana penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Thought Stopping* cocok untuk : 1) Tingkat kecenderungan perilaku konsumtif di SMA Negeri 9 Makassar sebagian besar pada kategori sedang hingga kategori tinggi, 2) Teknik *Thought Stopping* dilaksanakan melalui enam tahapan yaitu pemberian informasi (rational treatment), menentukan pikiran negatif, berhenti memikirkan yang diarahkan konselor, latihan berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli secara terbuka, mengganti pikiran negatif kearah positif, dan yang terakhir evaluasi dan tindak lanjut. Juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Hapsari Christyaningrum (2013), bahwa teknik *Thought Stopping* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, dibuktikan dengan nilai yang diperoleh dari uji wilcoxon sebesar ( $Z = -2$ ).

---

Siswa Kelas Unggulan Dan Siswa Kelas Reguler”, Surabaya: UINSA, (Vol. X, No 1, 2018), hlm. 32.

<sup>4</sup> Siska Septia Faradillah dan Amriana, “Cognitive-Behavioral Therapy dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Broken Home” *Prophetic* 3 (1) 2020, hlm. 85.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan juga menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berkurang setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *Thought Stopping*.<sup>5</sup> Juga dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sholichatun, Dwi, dan Edy, dimana penelitian ini menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial. Maka dari itu penggunaan teknik *Thought Stopping* akan secara efektif dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dialami individu akibat tekanan dari orang tua dan kurangnya dukungan emosional, karena teknik ini membantu menghentikan pikiran negatif yang berulang dan memberikan kontrol lebih besar terhadap reaksi emosional, dengan tujuan menghentikan pola pikir negatif yang berulang, mengurangi tingkat kecemasan, stress berlebihan, ketidakpercayaan diri, dan isolasi sosial.

## **B. Metode Penelitian**

Metode penemuan yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Erikson mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai suatu proses penyelidikan yang dilakukan secara mendalam dan teliti terhadap kejadian di lapangan. Studi kualitatif ini berlangsung pada Selasa, 01 November 2024 di salah satu daerah Branjangan di Jawa Tmur. Dalam studi kualitatif ini, peneliti menggunakan metode wawancara terhadap konseli untuk memperoleh data yang kami perlukan demi ketercapaian tujuan. Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data ketika peneliti hendak melakukan studi awal untuk mengidentifikasi masalah yang relevan untuk diteliti.

Dalam teknik pengumpulan data terdapat beberapa tahapan diantaranya adalah (1) Membuat daftar pertanyaan terstruktur yang relevan dengan topik penelitian. (2) Menyiapkan peralatan yang diperlukan, seperti rekaman audio dan buku catatan. (3) Mengajukan diri sebagai peneliti dan menjelaskan tujuan serta pentingnya penelitian kepada responden. (4) Mengajukan pertanyaan secara berurutan sesuai dengan daftar pertanyaan yang telah disusun, dan mendengarkan

---

<sup>5</sup> Smetana, J. G., "Parenting And The Development Of Adolescent Internalizing And Externalizing Behaviors: The Role Of Demandingness And Responsiveness", *Developmental Psychology*, (Vol. 47 No. 2, 2011), hlm. 401-411.

dengan aktif tanggapan dan cerita yang diberikan oleh responden. (5) Mentranskrip rekaman wawancara dan membuat catatan yang rinci setelah wawancara selesai. (6) Menganalisis data secara mendalam untuk menggali makna dari informasi yang diperoleh. (7) Membuat kesimpulan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan.<sup>6</sup>

## A. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan dalam bimbingan dan konseling seperti konseling individual, bimbingan kelompok dan konseling kelompok dapat diintegrasikan dengan menggunakan berbagai pendekatan dan teknik yang handal. Pelaksanaan pelayanan dengan mengintegrasikan pendekatan dan teknik yang handal tentunya akan dirasakan manfaatnya oleh siswa/klien apabila konselor/guru BK mengerti dan paham tentang prosedur, tahapan atau langkah-langkahnya. Konselor perlu menguasai dasar keilmuan dan bagaimana praktiknya.<sup>7</sup>

Menurut Nursalim, teknik *Thought Stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu ketidak mampuan seseorang dalam mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran dari diri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran- kesadaran negatif tersebut.<sup>8</sup> *Thought Stopping* menurut Towsend, yaitu sebuah teknik yang dipelajari oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif. *Thought Stopping* melatih klien untuk menyingkirkan seawal mungkin setiap pikiran yang tidak diinginkan dan dapat dikatakan bahwa *Thought Stopping* salah satu pendekatan konseling yang berusaha mengatasi berbagai macam masalah. Jadi, teknik *Thought Stopping* berfokus pada perubahan pola pikir yang negatif menjadi pikiran yang positif.

---

<sup>6</sup> Singgih dkk, "Peran Komprehensif Bimbingan Konseling dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental", *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, (Vol. 6 No. 1, 2024), hlm. 109.

<sup>7</sup> Tiara Maiza Dianti, dkk, "Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling" *KOPENDIK* 3(1) 2024, hlm. 30-31.

<sup>8</sup> Dwi Rahmawati dkk, "*Konseling Individu Dengan Teknik Thought Stopping Dalam Mengatasi Perilaku Agresif*", *Journal of Society Counseling*, (Vol. 1 No. 3, 2023), hlm. 256.

Dalam buku Strategi konseling oleh Nursalim, 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 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.<sup>9</sup>

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 (Nursalim, 2005) 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.<sup>10</sup>

Ketidaknyamanan terhadap keluarga merujuk pada perasaan tidak nyaman, tertekan, atau tidak puas yang dialami seseorang dalam interaksi atau

---

<sup>9</sup> Reni Falda, “Penerapan Teknik *Thought Stopping* Untuk Menurunkan *Body Image* Siswa Di Sman 24 Bone”, Skripsi, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2019), hlm. 18-19.

<sup>10</sup> Kalimatussadia dkk, “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* dalam Mereduksi *Body Disasstisfaction* pada Mahasiswa”, Journal Society of Counseling, (Vol. 2 No. 2, 2024), hlm. 74.

hubungan dengan anggota keluarga. Perasaan ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti perbedaan pendapat, konflik emosional, atau ketidakmampuan untuk memenuhi harapan atau kebutuhan keluarga. Ketidaknyamanan ini seringkali menyebabkan gangguan dalam komunikasi, peningkatan stres emosional, dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks keluarga, ketidaknyamanan bisa disebabkan oleh dinamika keluarga yang kompleks, seperti masalah keuangan, peran sosial yang terbebani, atau ketidakharmonisan dalam hubungan antar anggota keluarga.<sup>11</sup>

Ketidaknyamanan dalam keluarga sering terjadi ketika orang tua memberikan tekanan berlebihan tanpa disertai dukungan emosional yang memadai, sehingga anak merasa cemas, stres, pesimis, dan isolasi sosial. Smetana menjelaskan bahwa orang tua yang terlalu menuntut tanpa menunjukkan kehangatan atau dukungan emosional dapat membuat anak merasa tertekan dan cemas, yang kemudian memicu masalah internalisasi, seperti kecemasan dan depresi.

Adapun ciri-ciri berada dalam lingkungan yang toxic atau membuat tidak nyaman: merasa tidak nyaman dirumah atau dengan anggota keluarga, keluarga lebih sering menuntut dibandingkan mendukung, menyakiti secara lisan dan verbal, jarang memberikan apresiasi, dan kebutuhan tidak terpenuhi.<sup>12</sup> Dampak negatif di lingkungan keluarga yang toxic, seperti: Memiliki perasaan rendah diri, malu dan merasa tidak berharga, tidak mampu mengelola dan mengekspresikan emosi dengan tepat, menimbulkan masalah kesehatan mental atau gangguan kepribadian, munculnya perilaku agresif atau gangguan perilaku lainnya, kesulitan beradaptasi dan cenderung menarik diri dari sosial, memiliki masalah kepercayaan dan sulit membangun hubungan yang sehat, menjadi

---

<sup>11</sup> Ainun Nada dkk, “*Dukungan Keluarga dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Remaja*”, Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial, (Vol. 5, No. 6, 2024), hlm. 2397.

<sup>12</sup> R. Adinda, “*Arti Toxic Family: Ciri, Dampak, & Cara Menanganinya*”, <https://www.gramedia.com/best-seller/toxic-family/> (Diakses pada 05 November 2024, pukul 21:25).



seseorang yang dependen atau people pleaser, dan menjadi orang tua yang toxic di masa depan<sup>13</sup>.

Terapi *Thought Stopping* merupakan teknik yang efektif dan cepat untuk membantu individu menghadapi pikiran yang membuat stres dan cemas pada individu yang mengalami ketidaknyamanan terhadap keluarga (toxic). *Thought Stopping* dilakukan dengan cara memutuskan pikiran atau obsesi yang mengancam dengan mengatakan “STOP” ketika pikiran dan perasaan yang mengancam muncul dan memberi isyarat pada individu untuk menggantikan pikiran tersebut dengan pikiran yang positif.<sup>14</sup>

Ketidaknyamanan terhadap keluarga sering kali berasal dari pikiran-pikiran negatif yang muncul saat menghadapi interaksi atau situasi tertentu. Misalnya, seseorang bisa merasa tidak nyaman ketika bertemu dengan anggota keluarga karena konflik sebelumnya, kesalahpahaman, atau bahkan harapan yang tidak realistis dari keluarga. Pikiran-pikiran seperti "Ini pasti akan berakhir dengan pertengkaran" atau "Saya tidak akan pernah dimengerti" dapat memperburuk perasaan tersebut. Manfaat Teknik *Thought Stopping* dalam Konteks Keluarga :

- a) Mengurangi Konflik Emosional: Dengan menghindari pemikiran yang mengarah pada ketegangan, teknik ini dapat membantu mengurangi kemungkinan konflik emosional antara anggota keluarga.
- b) Meningkatkan Hubungan: Ketika pikiran negatif dapat dihentikan dan digantikan dengan perspektif yang lebih positif, hubungan dengan anggota keluarga bisa menjadi lebih harmonis dan komunikatif.

---

<sup>13</sup> Maftukhatus Sakiinah, “Toxic Family: Tanda, Dampak dan Cara untuk Menghadapinya”, <https://www.ibunda.id/articles/toxic-family-tanda-dampak-dan-cara-untuk-menghadapinya> (Diakses pada tanggal 05 November 2024, pukul 21:33).

<sup>14</sup> Usraleli dkk, “Penerapan *Thought Stopping* (TS)/Menghentikan Pikiran Negatif dan Assertive Training (AT)/ Perilaku Asertif PadaPenyalahguna Napza di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Pekanbaru”, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, (Vol. 6 No. 1, 2022), hlm. 39.

- c) Meningkatkan Keterampilan Koping: Teknik ini membantu individu untuk lebih adaptif dalam menghadapi situasi sulit, mengurangi kecemasan yang muncul dalam hubungan keluarga.<sup>15</sup>

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Thought Stopping* dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu anak-anak yang merasa cemas, stres, atau pesimis terhadap keluarga mereka. Dengan melatih anak untuk mengenali dan menghentikan pikiran negatif, mereka dapat belajar untuk merespon situasi keluarga secara lebih positif dan konstruktif. Selain itu, teknik ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional anak dan memperbaiki komunikasi mereka dengan anggota keluarga. Adapun ayat mengenai penelitian ini, seperti dalam surat QS. al-Baqarah/2 : 155, sebagai manusia juga kita harus bisa menjadi orang yang lebih lapang dada dan usaha untuk bersabar dalam segala hal, seperti ayat dibawah ini :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَآلْجُوعٍ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَآ  
لْأَنْفُسِ وَآلثَّمَرَاتٍ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,".

Dalam ayat ini Allah SWT memberi tahu bahwa Allah SWT akan menguji Hamba- Nya, sehingga terbukti siapa yang berjuang dan siapa yang sabar diantara kamu (M. Quraish Shihab, 2002 : 436). Ujian itu berupa kesenangan, kesusahan, sehat, sakit, kaya dan miskin, supaya diketahui dan terbukti siapakah yang tetap ber-Tuhan kepada Allah SWT dalam segala keadaan, siapa yang berjuang dan sabar, maka siapa yang bersabar diberi pahala dan siapa yang menyerah dan syirik akan disiksa (Salim Bahreisy dan Said Bahreisy, 1990 : 275).

---

<sup>15</sup> Amrina Rosyada Hasan, "Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Pengidap Anxiety", Skripsi, (Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang), 2023, hlm. 2.

Jadi dapat dipahami bahwa setiap manusia pasti akan diuji oleh Allah SWT baik itu berupa kesenangan maupun kesusahan. Karena ujian adalah suatu kepastian yang akan terjadi pada setiap diri manusia untuk mengangkat derajat mereka di sisi Allah SWT. Untuk mengangkat kualitas mereka disisi Allah SWT mereka harus diuji keimanan terlebih dahulu. Apakah bisa sabar atau justru mengeluh terhadap ujian yang Allah SWT timpakan tersebut. Pada ayat ini juga Allah SWT akan menimpakan beranekaragam ujian dan cobaan dalam hidup ini. Diantara ujian yang beranekaragam yang Allah SWT jelaskan dalam ayat ini adalah dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kemiskinan, kematian dan kekurangan gizi.

Semua ujian yang Allah SWT timpakan dalam kehidupan ini adalah untuk menguji keimanan seseorang dan mengangkat kualitas diri di hadapan Allah SWT. karena apapun bentuk ujian tersebut manusia haruslah bisa bersabar dalam menghadapi semua. Allah memberikan suatu ujian sesuai dengan kesanggupan Hamba-Nya. Barang siapa yang mampu bersabar Allah akan memberikan balasan yang setimpal dari sifat sabar yang diterapkan dalam menghadapi ujian tersebut.<sup>16</sup>

### **C. PENUTUP**

Teknik *Thought Stopping* merupakan metode psikologis untuk menghentikan pikiran negatif atau tidak produktif, termasuk saat menghadapi ketidaknyamanan terhadap keluarga. Teknik ini efektif untuk membantu individu mengendalikan reaksi emosional, meningkatkan kesabaran, dan menjaga hubungan keluarga yang harmonis. Langkah utama dalam *Thought Stopping* meliputi pengenalan pikiran negatif, menghentikannya dengan perintah tegas seperti “berhenti!”, dan menggantinya dengan pikiran positif atau afirmasi.

Misalnya, saat merasa kesal terhadap anggota keluarga, seseorang dapat menghentikan pikiran negatif dengan perintah internal lalu mengingatkan diri sendiri bahwa hubungan keluarga lebih penting daripada emosi sesaat. Selain itu, *Thought Stopping* dapat dikombinasikan dengan teknik relaksasi seperti

---

<sup>16</sup> Marhamah & Yusmi Aminah, “Pendidikan Sabar Dalam Al-Qur’an (Kajian Surat Al-Baqarah Ayat 153-157)”, Murabby: Jurnal Pendidikan Islam, (Vol. 4 No. 1, 2021), Hal, 53-54.

pernapasan dalam atau meditasi untuk meningkatkan efektivitasnya. Melatih kesabaran juga memerlukan refleksi mendalam, memahami sudut pandang keluarga, dan menerima bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari hubungan manusia. Dengan konsistensi, *Thought Stopping* membantu mengurangi intensitas ketidaknyamanan, mendorong rasa syukur, dan menciptakan pola pikir yang lebih seimbang. Hal ini mendukung usaha bersabar, memungkinkan individu untuk merespons konflik dengan lebih bijak dan menjaga keharmonisan dalam keluarga.

Penerapan teknik *Thought Stopping* dapat sangat bermanfaat dalam mengatasi ketidaknyamanan terhadap keluarga dengan menghentikan pola pikir negatif yang merugikan dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih konstruktif. Meskipun memerlukan latihan dan konsistensi, teknik ini dapat membantu menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan mengurangi stres emosional dalam dinamika keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhid & Alfiatul Mukarromah, “Pengaruh Harapan Orang Tua dan Self-Efficacy Akademik Terhadap Kecenderungan Fear Of Failure Pada Siswa: Analisis Perbandingan Antara Siswa Kelas Unggulan Dan Siswa Kelas Reguler”, Surabaya: UINSA, (Vol. X, No 1, 2018), Hal. 32.
- Ainun Nada dkk, “Dukungan Keluarga dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Remaja”, *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, (Vol. 5, No. 6, 2024), Hal. 2397.
- Amrina Rosyada Hasan, “Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Pengidap Anxiety”, Skripsi, (Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang), 2023, Hal. 2.
- Dwi Rahmawati dkk, “Konseling Individu Dengan Teknik Thought Stopping Dalam Mengatasi Perilaku Agresif”, *Journal of Society Counseling*, (Vol. 1 No. 3, 2023), Hal. 256.
- Febtina Hendiannisa Putti, “Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro”, Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2022, Hal. 9.
- Kalimatussadia dkk, “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping dalam Mereduksi Body Disasatisfaction pada Mahasiswa”, *Journal Society of Counseling*, (Vol. 2 No. 2, 2024), Hal. 74.
- Maftukhatus Sakiinah, “Toxic Family: Tanda, Dampak dan Cara untuk Menghadapinya”, <https://www.ibunda.id/articles/toxic-family-tanda-dampak-dan-cara-untuk-menghadapinya> (Diakses pada tanggal 05 November 2024, pukul 21:33).
- Marhamah & Yusmi Aminah, “Pendidikan Sabar Dalam Al-Qur’an (Kajian Surat Al-Baqarah Ayat 153-157)”, *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam*, (Vol. 4 No. 1, 2021), Hal, 53-54.
- R. Adinda, “Arti Toxic Family: Ciri, Dampak, & Cara Menanganinya”, <https://www.gramedia.com/best-seller/toxic-family/> (Diakses pada 05 November 2024, pukul 21:25).
- Rayinda Raumanen Mamahit, Cara Menghadapi Gangguan Kecemasan pada Anggota Keluarga, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/tips-menghadapi-anggota-keluarga-dengan-gangguan-kecemasan>, diakses pada tanggal 7 Oktober 2024.
- Reni Falda, “Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Menurunkan Body Image Siswa Di Sman 24 Bone”, Skripsi, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2019), Hal. 18-19.

- Singgih dkk, “Peran Komprehensif Bimbingan Konseling dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental”, *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, (Vol. 6 No. 1, 2024), Hal. 109.
- Siska Septia Faradillah dan Amriana, “Cognitive-Behavioral Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Broken Home” *Prophetic 3 (1) 2020*, hlm. 85.
- Smetana, J. G., “Parenting And The Development Of Adolescent Internalizing And Externalizing Behaviors: The Role Of Demandingness And Responsiveness”, *Developmental Psychology*, (Vol. 47 No. 2, 2011), Hal. 401-411.
- Tiara Maiza Dianti, dkk, “Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling” *KOPENDIK 3(1) 2024*, hlm. 30-31.
- Usraleli dkk, “Penerapan Thought Stopping (TS)/Menghentikan Pikiran Negatif dan Assertive Training (AT)/ Perilaku Asertif PadaPenyalahguna Napza di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Pekanbaru”, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, (Vol. 6 No. 1, 2022), Hal. 39.
- ng (E-Journal), 7(1), 73–80.
- Thahir, A., Gustina, Yetri, Bulantika, S. Z., Sari, P., Rimonda, R., & Dewantari, T. (2021). Respiratory system: A learning content development system-based student worksheet in biology. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1796(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1796/1/012069>
- Tjalla, A. (2020). The Influence of the prevention, advocacy, distribution, repair, and adjustment functions of teacher guidance and counselling on the psychosocial conditions, self-reliance, and competence of high school students in Jakarta province. *International Journal of Education and Practice*, 8(1), 174–189.
- Weissman, M. M., Markowitz, J. C., & Klerman, G. L. (2017). *The guide to interpersonal psychotherapy: Updated and expanded edition*. Oxford University Press.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2010). *Bimbingan konseling di institusi pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Yandri, H. (2014). Peran konselor dalam pencegahan tindakan bullying di sekolah. *Jurnal Pelangi*, 7(1).