

## ***Cognitive-Behavioral Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Broken Home***

**Siska Septia Faradillah<sup>1</sup>, Amriana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sunan Ampel Surabaya

Email Penulis<sup>1</sup>: [aim\\_el@ymail.com](mailto:aim_el@ymail.com)

<sup>2</sup> Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, STAI An-Najah Indonesia Mandiri

Email Penulis<sup>2</sup>: [aim.el.gresik@gmail.com](mailto:aim.el.gresik@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan terapi CBT dengan menggunakan teknik *thought stopping* pada mahasiswa yang mengalami trauma psikologis karena keluarganya mengalami *broken home*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan mengacu pada penelitian jenis studi kasus dan pendekatan deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yang terdiri dari seorang klien atau konseli dan dua orang anggota keluarga sebagai informan pendukung, ketiga informan berasal dari Sidoarjo yang tinggal di desa Sarirogo. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa masalah yang dialami konseli adalah jenis trauma psikologis, dimana ketika konseli bertindak dan berpikir selalu dibayang-bayangi oleh pengalaman buruknya di masa lalu. Trauma yang dialami konseli muncul dari peristiwa *broken home* yang dialami keluarga konseli pada saat konseli semasa SMA. Berdasar hasil akhir, dapat di simpulkan bahwa dalam pemberian dan pelaksanaan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *thought stopping* untuk menangani rasa trauma psikologis akibat keluarga *broken home* pada mahasiswa prodi Sastra Inggris di UINSA yang dilakukan konselor dan konseli belum mencapai 100% namun ketika dilihat perubahan konseli bertahap sehingga tingkat keberhasilan dikatakan cukup berhasil dengan presentase 70%.

**Kata Kunci:** *Cognitive-Behavioral Therapy*; Teknik *Thought Stopping*; *Broken Home*.

---

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa yang berada pada fase peralihan dari remaja menuju ke pendewasaan tentunya juga tidak lepas dari masalah kehidupan. Masalah yang dihadapi bisa jadi merupakan bawaan dari masa kecil maupun muncul saat akan menginjak kehidupan dewasanya. Menurut Siswoyo (2012, hlm. 121), mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi. Individu yang memasuki masa kuliah

umumnya berada pada tahapan remaja akhir, yakni rentang usia 18-25 tahun. Perkembangan psikologis remaja ditandai dengan adanya sikap dan perasaan, serta keinginan dan emosi yang labil dan tidak menentu (Mutiara, 2008). Menurut Hidayati (2016, hlm. 137) Masa remaja merupakan satu tahap perkembangan dimana seseorang akan dihadapkan pada saat-saat krisis dalam hidupnya karena sedang dalam masa pengalihan menuju kedewasaan. Beberapa masalah yang kerap dihadapi oleh mahasiswa umumnya adalah perihal hubungan dengan orang-orang terdekatnya, terutama keluarga.

Keluarga adalah kelompok terkecil dalam masyarakat yang terbentuk dari hubungan suami, istri, dan anak. Sebuah keluarga idealnya dipenuhi dengan kehangatan, kasih sayang, penghormatan dan perlindungan terhadap satu sama lain (Zuhairini, 1995, hlm. 176). Erick Erickson (dalam Yusuf, 2006) mengatakan bahwa delapan tahap perkembangan psikologis seseorang bergantung pada pengalaman dalam keluarganya. Itulah sebabnya keluarga menjadi menjadi faktor penentu perkembangan psikologis dan kepribadian remaja.

Akan tetapi sebuah keluarga yang ideal tidak selalu berjalan dengan baik. Konflik di dalam rumah tangga antara ayah dan ibu akan berimbas pada anaknya (Mierrina, 2019). Anak yang dibesarkan dalam keluarga harmonis, utuh, dan bahagia akan menampakkan kebahagiaan dan rasa nyaman dalam hidupnya, lain halnya dengan anak yang dibesarkan dalam keluarga *broken home* (Willis, 2013).

*Broken home* adalah suatu kondisi ketidak harmonisan di dalam keluarga. Menurut Willis (2013) *broken home* dapat dilihat dari dua aspek, yaitu (1) keluarga itu terpecah strukturnya karena salah satunya bercerai atau meninggal dunia; dan (2) strukturnya tidak utuh karena ayah atau ibu tidak tinggal serumah atau menunjukkan tidak adanya kasih sayang. Penyebab terjadinya krisis dalam keluarga yang dapat memicu *broken home*, yaitu: (1) kurangnya komunikasi antara suami dan istri karena sibuk bekerja; (2) sifat egois antara suami dan istri yang memicu pertengkaran secara terus-menerus; (3) masalah ekonomi yang berbanding terbalik dengan kebutuhan keluarga; (4) rendahnya tingkat pendidikan dan pemahaman mengenai lika liku rumah tangga; (5) perselingkuhan yang disebabkan tidak adanya rasa kasih sayang diantara suami dan istri; dan (6) kurangnya pendidikan keagamaan dalam keluarga.

Peristiwa *broken home* yang dialami remaja mempunyai dampak yang sangat besar terhadap perkembangan psikologisnya, sehingga akan berakibat pada kerusakan fisik maupun mentalnya (Soeharto, 1992). Anak yang melihat orang tuanya tidak lagi saling mencintai akan membangun persepsi sendiri tentang kehidupan percintaan yang tidak berjalan baik sehingga akan muncul berbagai respon negatif salah satunya adalah trauma. Trauma adalah luka jiwa yang dialami seseorang, bisa disebabkan oleh pengalaman yang sangat menyudutkan atau melukai jiwanya.

Shapiro (dalam Kartono, 1989) menyatakan bahwa trauma dapat mengganggu keseimbangan biokimia dari sistem informasi pengolahan psikologi otak. Keseimbangan ini menghalang pemrosesan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu *adaptif*, sehingga persepsi, emosi, keyakinan dan makna yang diperoleh dari pengalaman tersebut “terkunci” dalam sistem saraf. Kebanyakan orang yang mengalami

trauma mengakibatkan munculnya ketakutan akan terulangnya kejadian di masa lalu yang menyakitinya, sehingga mereka cenderung menghindari hal-hal yang menyebabkan trauma.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada Kamis, 6 Februari 2020 kepada salah satu mahasiswa semester 6 prodi Sastra Inggris di UINSA yang bernama Aini, didapatkan informasi bahwa ia mengalami trauma psikologis yang menyebabkan dirinya tidak berani menjalin hubungan dengan lawan jenis, yang disebabkan oleh trauma hubungan ayah dan ibunya yang tidak berjalan baik. Kondisi ayahnya sering meninggalkan ibunya karena alasan pekerjaan hingga bermunculan kabar bahwa ayahnya berselingkuh dengan teman kantornya. Ditambah lagi dengan kenyataan bahwa ibunya meninggal karena sakitnya kambuh pada malam pertama pekan UN tingkat SMA.

Perilaku yang muncul pasca peristiwa yang dialami konseli adalah menghindari lawan jenisnya (*avoidance*). Selain menghindari, konseli menjadi takut untuk jatuh cinta dan menjalin hubungan, hal ini menyebabkan konseli menjadi pribadi yang *introvert*, ia lebih banyak menghabiskan waktu sendirian di kamarnya dan meminimalisir komunikasi terutama pada lawan jenisnya. Perilaku menghindar yang dilakukan konseli diperkuat dengan pengalamannya yang belum pernah menjalin hubungan sebelumnya, sehingga konseli merasa tidak dibebani oleh apapun dalam melakukan penghindaran terhadap lawan jenisnya.

Dari sini peneliti menyimpulkan bahwa trauma yang dialami konseli adalah jenis trauma psikologis. Kolk (1996) menyatakan bahwa trauma ini umumnya dapat bersifat berkepanjangan sampai pada tahap kedewasaan apabila tidak diatasi dengan benar. Menurut Hurlock (1980) pada masa remaja menuju kedewasaan yang disebut juga masa bermasalah, dikhawatirkan akan menyebabkan seseorang menjadi lebih sulit untuk beradaptasi dan menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi sehingga akan muncul masalah emosional. Emosi, motivasi, dan tingkah laku individu sangat ditentukan oleh bagaimana cara pandang seseorang dalam menyikapi fenomena pada masa lalunya. Salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan dalam permasalahan seperti ini adalah terapi perilaku yang dikenal dengan *cognitive behavior therapy* (Donuhue, 2009).

*Cognitive Behavior Therapy* atau CBT merupakan salah satu bentuk pendekatan yang berfokus pada peran akal (kognisi) dalam pengubahan pola pikir dan perilaku negatif (Beck, 2013). Salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu untuk mengubah pikiran (kognisi) yang mulanya irasional menjadi lebih rasional (Beck, 1976). 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 (Novitasari, 2013).

Beberapa penelitian telah menguji keefektifan CBT dalam mereduksi depresi, stres, maupun modifikasi perilaku. Salah satunya untuk mengatasi kecemasan sosial bagi narapidana. Penelitian tersebut menggunakan studi pustaka dan membuktikan bahwa masih

15,8% narapidana cukup sering mengalami kecemasan sosial setelah keluar dari penjara, terutama bagi mereka yang telah 10 tahun dipenjara. Bentuk terapi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah dengan memanfaatkan al-Qur'an, hadis, serta sumber ajaran Islam lainnya untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif para narapidana.

Penelitian lain membuktikan bahwa CBT juga terbukti bisa menangani trauma seorang anak korban pelecehan seksual. Dalam penelitian ini anak yang menjadi korban dalam penelitian tersebut menjadi tidak berdaya secara mentalnya, dan tubuhnya juga terluka akibat pelecehan yang dialami. Teknik CBT yang digunakan telah mengubah pandangan objek bahwa ia masih punya masa depan, dan orang tuanya semakin giat beragama karena mendapat bantuan berupa pemahaman Islam oleh peneliti.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian, Pendekatan, Lokasi, dan Sumber Data**

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-orang dan perilaku yang dapat diambil. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sugiyono (2015) mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Metode deskriptif ini merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui sifat serta hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel dengan cara mengamati aspek-aspek tertentu secara lebih spesifik untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah yang ada dengan tujuan penelitian, dimana data tersebut diolah, dianalisis, dan diproses lebih lanjut dengan dasar teori-teori yang telah dipelajari sehingga data tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan.

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah studi kasus. Menurut Walgito (2010) 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, diagnosis, prognosis, dan treatment, untuk dapat melakukan penyelidikan mendalam dan dapat menentukan bantuan terhadap klien.

Sasaran penelitian ini adalah seorang mahasiswa putri yang mengalami trauma psikologis karena keluarganya mengalami *broken home*. Untuk lokasi penelitian, peneliti akan melakukan penelitian secara observasi dan kunjungan rumah ke kampus dan tempat tinggal konseli yang kebetulan tinggal bersama ayah dan kakaknya untuk wawancara lebih lanjut dengan orang tua objek dengan tujuan agar mendapatkan informasi yang lebih mendalam terkait keadaan konseli dan kenyataan lingkungan keluarga. Lokasi yang diambil dalam penelitian ini dipilih secara sengaja yaitu di Jl. A. Yani No. 17, Surabaya (UINSA, kampus tempat konseli kuliah) dan di Sarirogo RT. 11 RW. 03, Sidoarjo (rumah konseli).

Adapun sumber data yang dimaksud adalah subyek dari mana data diperoleh. Dalam penelitian ini sumber data berupa kata-kata atau kalimat-kalimat tertulis, tindakan maupun

lisan dari orang-orang yang menjadi subyek penelitian ini, yaitu obyek penelitian (seorang anak yang mengalami trauma), penulis dan informan. Dimana data primernya diperoleh melalui verbatim, catatan konseling, dan foto. Sedangkan data sekundernya berasal dari ayah dan kakak perempuan konseli.

### **Tahap-Tahap Penelitian**

Pada tahap pra lapangan, peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih subjek lokasi penelitian, menyiapkan perlengkapan dan persoalan ketika di lapangan. Peneliti memilih penelitian tentang Trauma pada mahasiswa UINSA karena peneliti memperoleh data dari konseli sendiri yaitu tempat peneliti menuntut ilmu yaitu di Jl. A. Yani, No. 17, Surabaya. Peneliti mencari informasi mengenai konseli kepada konseli sendiri mulai dari data diri konseli, data diri orang tua serta alamat konseli. Kemudian Peneliti melakukan kunjungan rumah ke rumah konseli yang berada di Sarirogo, Sidoarjo untuk melakukan cross check terkait informasi yang peneliti dapatkan dari konseli. Kemudian peneliti menyiapkan instrumen penelitian yang dibutuhkan di lapangan seperti pedoman wawancara, referensi untuk memperdalam penerapan terapi di lapangan, serta perlengkapan lain yang diperlukan saat penelitian nanti.

Pada tahap pekerjaan lapangan, peneliti melakukan pendekatan terhadap konseli dan *significant other* dari konseli melalui wawancara dan mencari informasi tentang konseli baik dari teman maupun orang yang terdekat dengan konseli. Hal ini bertujuan agar peneliti bisa langsung mempraktikkan ilmunya. Pada tahap analisis intensif dan analisis data, peneliti melakukan penyajian data dengan mendeskripsikan proses dan hasil serta hasil analisis data *cognitive behavior therapy* dengan teknik *thought stopping* untuk menangani trauma psikologis mahasiswa yang mengalami *broken home*.

### **Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif. Teknik analisis deskriptif komperatif adalah sebuah teknik analisis data dengan cara mengumpulkan data kemudian dibandingkan antara teori dan praktik yang ada dilapangan. Teknik ini bertujuan untuk mencari jawaban secara mendasar mengenai sebab-akibat munculnya fenomena atau masalah tersebut. Selain itu, bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek penelitian sebelum dan setelah melakukan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *thought stopping*. Aktivitas yang dilakukan peneliti dalam menganalisis data adalah mereduksi data, menyajikan datan, dan menarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian terapi didasari oleh prinsip CBT yang dikombinasikan dengan teknik *thought stopping* hingga menghasilkan taha-tahap sebagai berikut:

**Tabel 1. Tahapan CBT dengan teknik *Thought Stopping***

<p><b>Identifikasi Pemicu Trauma</b> Konseli menceritakan pengalaman hidupnya yang menyebabkan dia melakukan <i>avoidance symptoms</i> pada laki-laki.</p>
<p><b>Mengumpulkan Ingatan Bahagia</b> Konseli menyebutkan hal-hal positif yang dia alami bersama orang-orang yang dia cintai sebelum terjadinya trauma untuk memberikan pikiran positif.</p>
<p><b>Mereduksi <i>Avoidance Symptoms</i></b> Konseli diingatkan akan tugas dan kewajibannya sebagai anak dan perempuan. Konseli dilatih untuk mengurangi pikiran negatifnya tentang laki-laki.</p>
<p><b>Mengatakan "<i>STOP</i>" pada Saat Memikirkan Hal-Hal Negatif</b> Konseli dilatih menghentikan pikiran negatifnya bahwa semua laki-laki adalah jahat, dan saat mengingat kembali kesalahan ayahnya.</p>
<p><b><i>Follow up</i></b> Konseli menceritakan perasaannya setelah dilakukannya <i>treatment</i>.</p>

Pelaksanaan terapi sendiri tetap mengacu pada proses konseling pada umumnya, yaitu dimulai dengan Identifikasi masalah hingga evaluasi, hasilnya akan diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Perbandingan Data Teori dan Proses Konseling di Lapangan dengan Pendekatan *Cognitive behavior therapy* dengan teknik *thought stopping***

No.	Data Teori	Data Lapangan
1	<p><b>Identifikasi masalah</b> adalah langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber mengenai latar belakang konseli dan masalahnya sehingga konselor dapat mengenali dan memahami kasus atau masalah beserta gejala-gejala yang nampak.</p>	<p>Pada tahap ini konselor melakukan <i>Assesment</i> dan pendalaman informasi tentang konseli. Informasi didapatkan dengan cara melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi kepada konseli dan informan yang berhubungan dengan masalah konseli.</p> <p><i>"Saya jarang ada di rumah mbak, tapi memang Aini sejak ibunya meninggal jadi tidak pernah ngobrol dengan saya. Kadang saya harus telpon dia untuk tanya kabarnya, chat WA pun dia jarang balas"</i> ujar ayah konseli.</p> <p>Kemudian konselor meminta izin kepada ayah konseli untuk membantu konseli <i>"inggih, pak, Aini sepertinya perlu bantuan untuk menghadapi kondisi psikisnya supaya bisa menjalani hidup seperti semula kalau bapak berkenan, saya ingin membantu Aini, bagaimana pak?"</i></p>

		Berdasarkan dari data yang diperoleh dapat diidentifikasi bahwa konseli memiliki permasalahan yaitu mengalami rasa trauma dalam dirinya karena mengalami kejadian yang tidak menyenangkan yang melukai dirinya serta mendapatkan kekecewaan yang mendalam dari orang terdekatnya.
2	<b>Diagnosis</b> menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta faktor-faktor yang menjadi latar belakang masalah konseli, sehingga dapat disimpulkan gejala- gejala yang dialami konseli pada kasus masalahnya.	<p>Pada tahap ini konselor menetapkan masalah konseli dari hasil pelaksanaan identifikasi masalah. Konselor menanyakan kabar konseli, konseli menjawab “<i>sedih, marah, kecewa, sampai sekarang aku belum bisa lupa semua kejadian itu. Kenapa semua laki-laki jahat ke aku?</i>”.</p> <p>Dari pernyataan yang diutarakan konseli tersebut konselor mendiagnosis bahwa Permasalahan yang di hadapi konseli saat ini adalah rasa trauma dengan gejala yang nampak pada konseli adalah: Menjadi pribadi yang murung, tertutup, sering melamun, sering berpikir negatif terhadap laki-laki di sekelilingnya, dan menjauh atau menarik diri dari lingkungan sekitar.</p>
3	<b>Prognosis</b> menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari identifikasi masalah dan diagnosis yang telah disimpulkan oleh peneliti pada tahap sebelumnya.	<p>Pada tahap ini konselor menentukan <i>treatment</i> yang cocok digunakan untuk menangani trauma pada konseli. konselor menggunakan <i>cognitive behavior therapy</i> dan teknik <i>thought stopping</i> sebagai dasar melakukan proses konseling.</p> <p>Langkah-langkah yang digunakan adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Memberikan penguatan positif untuk menentang pemikiran negatif yang sering muncul pada pikiran konseli dan mengajak konseli mengingat kembali kejadian-kejadian dan hal- hal yang membahagiakan yang pernah dilalui.</li> <li>2) Memberikan penguatan kepada konseli untuk menjadi manusia pemaaf, mudah memaafkan orang- orang yang pernah mengecewakannya bahkan melukai hati dan dirinya guna konseli mampu menjalani kehidupan yang lebih baik ke depannya.</li> <li>3) Membantu konseli menyadari kewajiban dan tanggungjawabnya serta fokus terhadap kehidupannya sehari-hari guna memperkuat fakta bahwa konseli mampu untuk menjadi manusia yang baik di masa depan dimulai dari sekarang.</li> </ol>

4	<p><b>Treatment atau Terapi</b> langkah pengaplikasian bantuan yang telah diputukan yaitu menata atau merubah pemikiran yang irasional dan menghentikan pikiran negatif serta mengubahnya menjadi pikiran positif.</p>	<p>Pada tahap ini merupakan tahap inti dari beberapa tahap dalam bimbingan dan konseling. Langkah ini merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan keputusan yang diambil dalam langkah prognosis. Langkah ini adalah tahap dimana konselor melaksanakan proses konseling menggunakan <i>cognitive behavior therapy</i> dengan teknik <i>thought stopping</i>. Terapi dilakukan dengan tujuan mencapai target dan menyelesaikan masalah, serta menjadikan konseli mandiri dalam menangani masalah dikemudian hari.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terapi pertama yaitu memberikan penguatan positif dan mengingatkan konseli akan hal-hal indah dan kebahagiaan yang pernah dialami dan dirasakan oleh konseli sehingga mampu mengurangi rasa bersalah dan kecemasan dalam diri konseli. Konselor memberikan penguatan kepada konseli “<i>Sekarang coba Aini pejamkan mata, tarik napas secara perlahan, bayangkan dan ingat kebahagiaan yang pernah Aini alami bersama mama, ayah, mbak Zul, dan teman-teman Aini</i>”. Dari penguatan tersebut konseli mampu menyadari bahwa dirinya pernah merasakan bahagia dan percaya bahwa dia berhak bahagia mulai dari sekarang dan seterusnya.</li> <li>2) Langkah selanjutnya adalah mengajarkan konseli memaafkan orang-orang yang pernah menyakitinya. Konselor memberikan penguatan bahwa kita harus mampu memaafkan orang-orang yang pernah melukai hati konseli. “<i>Kita sebagai muslim yang baik harus mampu memaafkan orang-orang yang pernah melukai hati kita mbak. Karena dengan memaafkan, hati kita menjadi tenang dan merasa beban kita terasa berkurang. Kita juga harus memaklumi bahwa semua manusia pasti pernah melakukan kesalahan, Allah saja Maha Pengampun atas dosa-dosa yang dilakukan hambanya, maka kita juga harusnya menjadi pribadi yang mau</i></li> </ol>
---	--	--



		<p><i>memaafkan kesalahan orang lain</i>". Disini konseli memahami bahwa setiap manusia pernah melakukan kesalahan dan kita harus berhati besar untuk memaafkan mereka.</p> <p>3) Langkah selanjutnya adalah menyadarkan konseli akan kewajibannya sebagai anak dan tanggungjawabnya sebagai perempuan serta fokus membuat <i>daily activity</i>. Konselor memberi penguatan agar konseli kembali melakukan sugesti diri bahwa tidak ada yang lebih buruk dari pikiran buruk itu sendiri, "mbak Aini tau gak apa kewajiban kita sebagai anak? " konseli menjawab "berbakti kepada orang tua. Menjalankan perintah agama." kemudian konselor melanjutkan bertanya "kalau kewajiban kita sebagai perempuan, mbak Aini tau kan?", konseli menjawab "apa mbak? memberikan kasih sayang pada keluarga kita?" dari pernyataan yang diungkapkan konseli, konselor mengukur bahwa konseli sekarang memiliki semangat untuk kembali bangkit dari masalah yang dialaminya. Kemudian konselor meyakinkan konseli dengan mengatakan "benar. Tapi selain itu kita harus menikah dan membangun keuarga kita sendiri. Tentunya harus diawali dengan mencintai makhluk ciptaan Allah, yaitu laki-laki." mendengar perkataan konselor, konseli menundukkan kepalanya sembari memikirkan perkataan konselor. Kemudian konseli mengangguk dan menjawab "kalau begitu intuk selanjutnya saya akan berusaha untuk membuka hati saya pada laki-laki. Meskipun bagi saya itu perlu waktu. Tapi saya akan mengubah perilaku saya." Mendengar jawaban konseli, konselor yakin bahwa konseli telah menyadari perilakunya yang salah selama ini. Konselor percaya bahwa konseli akan berusaha untum sembuh dari kebiasaan menghindari laki-laki. Konseli berjanji akan kembali mencoba untuk membuka hati dan mulai bergaul dengan dunia luar. Selain itu konselor juga mengajak konseli untuk membuatan jadwal akitivitas bersama agar bisa dilakukan oleh konseli dirumah.</p>
--	--	---

5	<b>Evaluasi atau <i>Follow Up</i></b> mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai hasil.	Evaluasi atau follow up merupakan tahap terakhir yang dilakukan dalam proses bimbingan dan konseling. Setelah melakukan proses konseling dalam beberapa waktu dengan menggunakan <i>cognitive behavior therapy</i> dengan <i>teknik thought stopping</i> , maka perubahan yang dialami konseli setelah dilakukan terapi berpengaruh untuk merubah status pemikiran, perasaan dan tingkah laku yang irrasional menjadi positif sehingga konseli mampu mengembangkan kepribadian yang baik untuk menunjang masa depan yang lebih baik. Konselor juga memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan pemikiran, perasaan dan tingkah laku positif, dengan tujuan apabila ke depannya pemikiran dan perasaan negatif itu muncul kembali konseli sudah paham apa yang harus dilakukannya sehingga meminimalisir pengulangan masalah.
---	--	--

Setelah dilakukan terapi, didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 3. Perubahan Konseli Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Proses Konseling**

No.	Aspek	Sebelum Proses Konseling	Sesudah Proses Konseling
1	Kognitif	Selalu berpikiran negatif, cemas, dan khawatir dengan masalah yang di alaminya.	Mampu mengolah dan merubah status pemikiran yang irasional atau negatif menjadi positif. Dan mengurangi sedikit demi sedikit kecemasan dalam dirinya.
2	Emosi/ Perasaan	Sedih dan marah.	Mulai menerima dirinya, menyadari bahwa setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan dan mulai belajar menjadi pribadi yang memaafkan orang-orang yang pernah melukai dirinya.
3	Perilaku	Sering menyendiri dan murung	Memulai aktivitas yang bermanfaat, menentang pikiran-pikiran dan perasaan negatif yang muncul.
4	Sosial	Menghindar dari laki-laki dan menganggap semua laki-laki itu jahat.	Mulai perlahan menghilangkan pikiran buruknya tentang laki-laki, mulai menjalin komunikasi dengan laki-laki meskipun terbatas.

Dari tabel di atas kita dapat melihat perubahan konseli sebelum dan sesudah mendapatkan treatment. Sebelum mendapatkan terapi, konseli sering muncul pikiran, perasaan, dan tindakan kearah negatif, yaitu selalu berpikiran negatif, cemas, khawatir, sedih, marah, merasa tertekan, menyendiri, dan menghindar dari laki-laki.

## **SIMPULAN**

Pemberian dan pelaksanaan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *thought stopping* untuk menangani rasa trauma psikologis akibat keluarga *broken home* pada mahasiswa prodi Sastra Inggris di UINSA yang dilakukan konselor dan konseli memang belum mencapai 100% namun ketika dilihat perubahan konseli bertahap sehingga tingkat keberhasilan dikatakan cukup berhasil dengan presentase 70%. Terkadang muncul aspek kognitif dan aspek behavior, sedangkan yang tidak pernah muncul aspek emosi/perasaan dan aspek sosial.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikanto, S. (1998). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Boyd, M. A. & Nihart, M. A. (1998). *Psychiatric Nursing Contemporary Practice*. Philadelphia: Lippincott.
- Satori, D. & Komariah, A. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Davision, G. C. (2006). *Psikologi Abnormal edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Farihah, M. (2017). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana, *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 14. No. 1.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 46, No. 40.
- Herdiansyah, H. (2011). *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hidayati, K. B. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja, *Jurnal Psikologi Indonesia: Persona*, Vol. 5, No. 2.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (1989). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kertamuda, F. E. (2009). *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kolk, B. A. (1996). *Traumatic Stress: The Effect of Overwhelming on Experience on Mind, Body, and Society*. New York: the Guilford Press.
- Mahfudz, M. J. A. M. (2001). *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*. Jakarta: Pustaka Al-Kausar.
- Mcleod, J. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.

- Mendatu, A. (2010). *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Mierrina. (2020). *Solusi Buah Hatiku*. Surabaya: Dimar Jaya Press.
- Moleong, L. J. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyono, B. Y. (1984). *Pendekatan Analisis Kenakalan Remaja dan Penanggulangannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mutiara, W. (2008). Gambaran Perilaku Seksual dengan Orientasi Heteroseksual Mahasiswa Kos di Kecamatan Jatinagor, *Jurnal Neliti*, Vol. 10, No. 163.
- Pujosuwarno, S. (1994). *Bimbingan dan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Salim dan Syahrums. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Shocib, M. (1998). *Pola Asuh Orang Tua dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siswoyo, D. (2012). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Soeharto, T. (1992). *Pola Asuh Anak dalam Keluarga*. Jakarta: Tim Penggerak PKK Pusat.
- Sudarsono. (1990). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suprastika, A. (1995). *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Townsend, M. C. (2009). *Psychiatric Mental Health Nursing*. (6th ed). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Usman, Ahmad. (2008). *Mari Belajar Meneliti*. Jogjakarta: Genta Press.
- Videbeck, S. I. (2001). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- Walgitto. (2010). *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi.
- Willis, S. (2011). *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Willis, S. (2013). *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zuhairini. (1995). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.