

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Kecemasan

##### a. Definisi Kecemasan

Hampir semua manusia pernah merasakan kecemasan, yaitu kondisi dimana perasaan tertekan sebagai akibat dari situasi yang memunculkan stress. Perasaan cemas ini tidak menjadi sesuatu yang salah, karena hal ini merupakan reaksi normal terhadap stress selama perasaan tersebut tidak mengganggu fungsi kita dalam keseharian. Menurut ahli kesehatan mental menyatakan bahwa ketika seseorang merasa cemas tanpa ada alasan atau faktor eksternal dan mulai menghambat fungsi manusia sehari-hari, maka hal ini tergolong dalam permasalahan psikologis yang disebut gangguan kecemasan.<sup>1</sup>

Menurut teori psikoanalisa, kecemasan dipandang sebagai komponen pokok dinamika kepribadian. Kecemasan menandakan adanya sebuah ancaman. Dengan adanya tanda tersebut, individu berusaha untuk membebaskan diri dari rasa cemas dengan menggunakan mekanisme pertahanan ego.<sup>2</sup>

Kecemasan merupakan kondisi menegangkan yang mendorong individu melakukan suatu tindakan. Kecemasan berkembang karena adanya gesekan antara id, ego dan superego.<sup>3</sup> Kondisi ini bertentangan dengan firman Allah yang berbunyi:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿١﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢﴾ فَادْخُلِي فِي  
عِبَادِي ﴿٣﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٤﴾

---

<sup>1</sup> Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, Edisi 10 (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 261.

<sup>2</sup> Syamsu Yusuf LN and Achmad Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), 52.

<sup>3</sup> Syamsu Yusuf LN., *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), 109.

*Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridho lagi diridhoi-Nya. Maka masuklah pada golongan hamba-hambaKu, dan masuklah ke dalam Surga-Ku.” (Q.S. Al-Fajr: 27-30)<sup>4</sup>*

Menurut tafsir Al-Qurthubi, ciri jiwa yang tenang adalah yang ikhlas, yakin dan tenang. Yakin bahwa Allah adalah Tuhannya dan meyakini seyakini-yakinnya terhadap janji-janji Allah. Tenang dalam artian sebab berdzikir pada Allah, mendapatkan pahala dan terhindar dari adzabNya. Ikhlas, yaitu rela dengan ketentuan atau takdir yang telah ditetapkan Allah.<sup>5</sup>

b. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Freud, cemas berbeda dengan rasa takut. Dalam konsepnya, Freud mengatakan bahwa cemas adalah ketakutan yang tidak memiliki objek yang jelas dan sumber atau penyebabnya tidak dapat dijelaskan secara spesifik. Freud mengklasifikasikan kecemasan ke dalam tiga jenis, yaitu:<sup>6</sup>

1) Kecemasan nyata (objektif)

Kecemasan nyata adalah rasa takut pada bahaya yang ada di dunia nyata. Contohnya takut dengan singa, bencana banjir atau gunung meletus. Ketakutan ini adalah hal yang lumrah. Rasa cemas akan mereda bila objek yang ditakuti menghilang atau tidak ada. Kecemasan ini bisa berkembang menjadi lebih parah, misalnya seseorang tidak mau menggunakan sepeda motor saat bepergian karena takut menngalami kecelakaan. Rasa cemas bersifat realistik tetapi melampaui batas wajar.

2) Kecemasan neurotik

Kecemasan ini berbasis pada masa kanak-kanak. Terkadang seorang anak beberapa kali mendapat *punishment* dari orang tua sebab pemenuhan id yang

<sup>4</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Terjemah* (Solo: Penerbit Ma'sum, 2015), 594.

<sup>5</sup> Indonesia, 594.

<sup>6</sup> Dede Rahmat Hidayat, *Teori Dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 43.

impulsif, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan insting seksual atau agresif. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap *punishment* apabila ia memperlihatkan perilaku impulsif yang dipengaruhi oleh id. Perilaku impulsif adalah tindakan berdasarkan insting yang tidak terencana. ketakutan ini merupakan hasil dari penundaan insting.<sup>7</sup>

### 3) Kecemasan moral

Kecemasan muncul akibat terjadi gesekan antara id dan superego. Sumber kecemasan ini adalah kata hati individu itu sendiri. Kecemasan moral menjadi tanda bahwa fungsi superego bekerja dengan baik. Pada waktu tertentu seseorang memiliki hasrat untuk memperlihatkan impuls intingtif tetapi ada rambu-rambu moral, kemudian superego akan merespon dengan memunculkan rasa malu dan bersalah. Kecemasan moral juga berbasis realitas. Anak yang melanggar peraturan yang dibuat orang tua akan dihukum. Rasa malu dan bersalah yang timbul dalam kecemasan moral ini berasal dari hati nurani.

Dalam buku pengantar psikologi, Robert mengemukakan bahwa terdapat empat jenis gangguan kecemasan, yaitu:<sup>8</sup>

#### 1) Gangguan fobia

Gangguan fobia berbeda dengan gangguan panik dan gangguan kecemasan umum yang stimulusnya khas, jelas dan dapat menimbulkan rasa cemas, biasanya berupa benda atau situasi tertentu. Fobia mungkin berpengaruh kecil bagi penderita apabila penderita dapat menghindari hal-hal yang memicu rasa takut.<sup>9</sup>

#### 2) Gangguan panik

Gangguan panik adalah situasi ketika seseorang mengalami rasa takut atau panik yang sangat kuat. Perasaan ini sering kali diiringi dengan munculnya

---

<sup>7</sup> Andri and Yenny Dewi P., "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan," *Majalah Kedokteran Indonesia* 57 (2007): 235.

<sup>8</sup> Feldman, *Pengantar Psikologi*, 261.

<sup>9</sup> Feldman, 262.

perasaan akan mendapat kemalangan atau kematian. Meskipun serangan panik terlihat terjadi begitu saja, tetapi serangan panik biasanya muncul karena emosi yang berlangsung dalam durasi waktu lama, stress, kekhawatiran atau pengalaman yang menakutkan.<sup>10</sup>

Seseorang yang mengalami gangguan panik tidak mengetahui faktor apa yang memicu munculnya rasa panik tersebut, sehingga penderita takut untuk bepergian ke berbagai tempat. Gejala fisik setiap korban gangguan panik berbeda, mereka meliputi pusing, nafas pendek, sensasi pada lambung, jantung berdetak lebih cepat, lemas serta merasa akan mati. Tidak mengejutkan bila setelah serangan di atas diikuti rasa lelah pada korban.

### 3) Gangguan kecemasan umum

Gangguan kecemasan umum merupakan perasaan takut dan cemas yang teramat sangat terjadi pada periode waktu enam bulan terakhir dan sebabnya tidak berkaitan dengan obat-obatan atau penyakit.<sup>11</sup> Seorang penderita gangguan kecemasan umum mengalami kecemasan yang menetap dalam jangka waktu lama dan tidak dapat mengontrol rasa khawatir. Perhatian mereka terpusat pada permasalahan keluarga, pekerjaan, uang dan kesehatan. Penderita gangguan kecemasan umum merasa bahwa sesuatu yang buruk akan menyimpannya, tetapi mereka tidak dapat menjelaskan alasannya, sehingga mereka merasakan kecemasan yang tidak stabil. Selain itu, kecemasan diikuti dengan gejala-gejala fisiologis seperti, sakit kepala, insomnia, otot menegang dan jantung berdebar.<sup>12</sup>

### 4) Gangguan obsesif-kompulsif

Obsesi adalah gagasan yang tidak diinginkan dan bersifat menetap, sering muncul dan sulit dihilangkan. Sebagai contoh, seorang pelajar

---

<sup>10</sup> Carole Wade, Carol Travis, and Maryanne Garry, *Psikologi* (Bandung: Penerbit Erlangga, 2016), 260.

<sup>11</sup> Wade, Travis, and Garry, 258.

<sup>12</sup> Feldman, *Pengantar Psikologi*, 264.

mungkin tidak bisa berhenti memikirkan bahwa ia lupa menulis namanya dalam lembar tes dan dapat memikirkan itu selama dua minggu untuk mendapatkan lembar tes miliknya kembali. Orang dengan gangguan obsesif-kompulsif juga dapat mengalami kompulsi, dorongan untuk melakukan tindakan aneh dan tidak masuk akal secara terus menerus yang tidak mampu ditahan. Apabila perilaku kompulsif ini dilakukan, seseorang akan merasakan kecemasan ekstrem jika tidak dapat melakukan tindakan tersebut meskipun mereka ingin berhenti melakukannya. Tindakan ini mungkin relatif sepele, seperti mengecek kompor terus menerus untuk meyakinkan bahwa kompor telah dimatikan atau yang lebih parah mencuci tangan terus menerus hingga tangan berdarah.<sup>13</sup>

#### c. Gejala Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan atau tidak nyaman. Kecemasan ditunjukkan dengan adanya gejala fisik, kognitif dan perilaku.<sup>14</sup>

- 1) Ciri fisik berupa gelisah, berkeringat hebat, sesak dibagian perut atau dada, mual, kepala pusing, jari atau anggota badan terasa dingin, nafas tersengal-sengal, mulut atau tenggorokan terasa kering, detak jantung semakin cepat dan gejala-gejala fisik lainnya.
- 2) Ciri kognitif, meliputi rasa cemas atau khawati terhadap masa depan, sangat waspada, sulit berkonsentrasi, takut kehilangan kendali, memikirkan sesuatu yang mengganggu secara terus menerus dan berpikir bahwa segala sesuatu menjadi tidak terkontrol.
- 3) Ciri perilaku, perilaku menghindar, bergantung dan gelisah.

Menurut D. Greenbeker dan C. A. Padesky, ciri-ciri kecemasan meliputi empat bidang yang akan ditunjukkan pada berikut.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Feldman, 264.

<sup>14</sup> Nevid, Rathus, and Beverly, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah*, 183.

**Tabel 2.1 Ciri-ciri Kecemasan**

Reaksi Fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telapak tangan berkeringat</li> <li>• Otot tegang</li> <li>• Jantung berdegup kencang</li> <li>• Pipi merona</li> <li>• Pusing-pusing</li> </ul>
Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi</li> <li>• Meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi</li> <li>• Mengerjakan segala sesuatunya dengan sempurna untuk mencegah terjadinya bahaya</li> </ul>
Pemikiran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berpikir berlebihan tentang suatu bahaya yang belum tentu terjadi</li> <li>• Beranggapan bahwa diri kita tidak mampu mengatasi masalah</li> <li>• Tidak peduli dengan bantuan yang ada</li> <li>• Berpikir dan mengkhawatirkan hal buruk</li> </ul>
Suasanan Hati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gugup</li> <li>• Jengkel</li> <li>• Cemas</li> <li>• panik</li> </ul>

d. **Tingkat Kecemasan**

Menurut Stuart and Laria, tingkat kecemasan dibagi menjadi empat, yaitu:<sup>15</sup>

1) **Kecemasan ringan**

Kecemasan ringan adalah ketegangan sehari-sehari dan biasa kita rasakan. Kecemasan tingkat ringan memiliki dampak positif berupa meningkatkan

<sup>15</sup> Greenberger and A. Padesky, *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, Dan Perasaan Merusak Lainnya*, 209–10.

<sup>16</sup> Yusuf, PK, and Endang Nihayati, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 86.

motivasi belajar, menghasilkan pertumbuhan dan meningkatkan kreativitas. Individu dengan kecemasan ringan cenderung lebih waspada dalam bertindak sehingga menghasilkan persepsi yang luas terhadap suatu masalah.

Seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan ringan apabila muncul gejala/respon fisiologis, respon kognitif, serta respon perilaku dan emosi.<sup>17</sup>

a) Respon fisiologis

Gejala fisik yang muncul adalah muka berkerut, bibir bergetar, dapat menerima rangsangan pendek, ketengangan otot ringan dan napasnya pendek.

b) Respon kognitif

Respon kognitif yang menandai kecemasan ringan adalah individu mampu menyelesaikan masalah dengan baik karena memiliki persepsi yang luas, dapat menerima rangsangan secara kompleks dan dapat berkonsentrasi pada masalah.

c) Respon perilaku dan emosi

Seseorang yang mengalami tingkat kecemasan ringan dapat dilihat dari perilakunya yang tidak bisa duduk tenang, tidak mapu bersikap tenang, mengalami tremor halus pada lengan dan kadang-kadang suara meninggi.

2) Kecemasan sedang

Tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang tidak penting. Akibatnya seseorang menjadi lebih selektif namun dapat melakukan tindakan yang lebih terarah.

Ciri-ciri seseorang bila menderita cemas tingkat sedang dapat dilihat dari respon fisiologis, respon kognitif dan respon perilaku dan emosinya.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Erita, Sri Hanunwidiastuti, and Hasian Leniwita, *Buku Materi Pembelajaran Keperawatan Jiwa* (Jakarta: Universitas Kristen Indonesia, 2019), 49.

<sup>18</sup> Erita, Hanunwidiastuti, and Leniwita, 49–50.

a) Respon fisiologis

Respon fisiologis yang timbul ketika seseorang mengalami gangguan cemas tingkat sedang adalah napas pendek, denyut nadi dan tekanan darah naik, mual, mulut kering, diare, tidak nafsu makan dan mudah berkeringat.

b) Respon kognitif

Respon kognitif ketika kecemasan sedang berlangsung adalah fokus pada apa yang menjadi perhatian, cara pandang sempit, bingung dan dapat menerima rangsangan luas.

c) Respon perilaku dan emosi

Perilaku yang terlihat ketika seseorang mengalami kecemasan sedang adalah banyak bicara, bicaranya cepat, insomnia dan malas makan.

3) Kecemasan berat

Tipe orang dengan kecemasan berat cenderung mengurangi lahan persepsi orang lain dan memusatkan perhatian dengan rinci, spesifik dan pikirannya sulit teralihkan sehingga membutuhkan banyak arahan dari orang lain untuk mengalihkan pikirannya. Seluruh kegiatan yang dilakukan merupakan bentuk pengalihan diri untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan.

Ciri-ciri kecemasan berat dapat dilihat pada fisik, kognitif, perilaku dan emosi, sebagai berikut:<sup>19</sup>

a) Respon fisiologis

Respon fisiologi yang nampak pada penderita kecemasan berat adalah napas pendek, kepala pusing, penglihatan kabur, tegang, denyut nadi dan hipertensi.

b) Respon kognitif

Biasanya ciri kognitif yang menandai kecemasan berat pada seseorang adalah ketidakmampuannya menyelesaikan masalah dan persepsi yang sempit.

---

<sup>19</sup> Erita, Hanunwidiastuti, and Leniwita, 50.

c) Respon perilaku dan emosi

Perilaku yang menggambarkan seseorang mengalami kecemasan berat adalah menarik diri dari hubungan interpersonal, verbalisasi cepat dan meningkatnya perasaan terancam.

4) Tingkat panik

Panik berhubungan dengan rasa takut dan perasaan ditetor. Orang yang panik akan kesulitan melakukan sesuatu meskipun mendapat arahan. Efek sampingnya yaitu menurunkan kemampuan berhubungan dengan orang lain, berpikir negatif dan persepsi yang menyimpang.

Tingkat panik merupakan level tertinggi dari sebuah kecemasan. apabila seseorang mengalami panik, ciri-ciri yang akan terlihat adalah sebagai berikut:<sup>20</sup>

a) Ciri fisiologis

Ciri fisiologis yang menandai seseorang mengalami panik adalah napas pendek, palpitasi (jantung berdenyut kencang, berdebar-debar dan sering mengganggu namun tidak pernah ada tanda-tanda penyakit jantung), dada sakit, leher terasa dicekik, tekanan darah rendah dan rendahnya koordinasi motorik.

b) Ciri kognitif

Ciri kognitif yang menandakan seseorang menderita panik adalah tidak dapat berpikir rasional dan persepsi sempit.

c) Ciri perilaku dan emosi

Perilaku dan emosi yang mencerminkan seseorang dilanda kepanikan adalah kehilangan kontrol diri, mengamuk, berteriak-teriak, menarik diri dari hubungan interpersonal dan depresi kacau.

---

<sup>20</sup> Erita, Hanunwidiastuti, and Leniwita, 50.

## 2. *Thought Stopping*

### a. Definisi

Teknik *thought stopping* pertama kali digunakan untuk mengatasi seorang laki-laki yang terokupasi dengan pikiran tentang perempuan telanjang pada tahun 1875. Teknik *thought stopping* digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu untuk memblokir atau menghentikan pikiran dan serangkaian tanggapan negatif. Kemudian pada tahun 1928, dalam buku yang berjudul *Thought Control in Everyday Life*, Alexander Bain mengintroduksi teknik *thought stopping* dan memperoleh banyak penghargaan. *Thought stopping* masuk dalam ranah terapi perilaku setelah diusulkan oleh James G. Taylor dan diadaptasi oleh Joshep Wolpe untuk mengatasi permasalahan pikiran-pikiran obsesif dan fobik. Sekarang, *thought stopping* umum digunakan untuk melatih klien menghentikan sedini mungkin setiap pikiran negatif, umumnya menggunakan kata “berhenti” untuk menginterupsi pikiran yang tidak diinginkan.<sup>21</sup>

*Thought stopping* digunakan untuk membantu konseli yang tidak mampu mengontrol pikiran diri sendiri dengan cara menghentikan atau menekan gambaran-gambaran negatif tersebut. Selain itu, teknik ini juga seringkali digunakan untuk menangani konseli yang terlalu terpaku pada peristiwa dimasalalu, menangisi hal-hal yang sudah terjadi, ketakutan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dan sejenisnya.<sup>22</sup>

Teknik *thought stopping* merupakan teknik konseling behavior yang bisa digunakan untuk menangani konseli dengan pemasalahan kecemasan. Diterapkan dengan cara meminta konseli untuk menutup mata serta membayangkan pikiran atau kata-kata yang menggangukannya. Misalnya konseli memikirkan kata-kata, “saya orang yang jahat.” Konselor kemudian berteriak lantang “berhenti”, lalu pikiran-pikiran yang terbayang segera digantikan dengan teriakan konselor.

---

<sup>21</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus dikuasai Setiap Konselor*, kedua (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), 246.

<sup>22</sup> Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, 45.

Konseli diminta untuk melakukan secara berulang-ulang hingga ia mampu untuk menghentikan pikiran yang mengganggu.<sup>23</sup>

b. Langkah-langkah

Untuk lebih memahami teknik thought stooping, di bawah ini disajikan langkah-langkah *thought stopping* dalam bentuk tabel.<sup>24</sup>

**Tabel 2.2 Langkah-Langkah Teknik *Thought Stopping***

Komponen	Isi Kegiatan
Langkah 1 Rasional strategi	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konselor menjelaskan definisi teknik TS.</li> <li>➤ Konselor menjelaskan tahapan teknik TS.</li> <li>➤ Konselor memberikan gambaran terkait pikiran negatif dan bagaimana keluar dari permasalahan tsb.</li> </ul>
Langkah 2 Berhenti memikirkan diarahkan oleh konselor	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli diminta untuk mengungkapkan pikiran-pikiran negatif yang mengganggu.</li> <li>➤ Ketika konseli menungkapkan perasaan tsb, konselor berteriak “stop” yang disertai dengan siulan, tepuk tangan atau memukul meja.</li> <li>➤ Konselor menunjukkan interupsi tsb mampu menghentikan/menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang mengganggu.</li> </ul>
Langkah 3 Berhenti memikirkan diarahkan oleh konseli	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli kembali diminta untuk memikirkan hal-hal negatif yang mengganggu.</li> <li>➤ Konseli berteriak “stop” kapanpun ia mau ketika pikiran-pikiran</li> </ul>

<sup>23</sup> Mahmud and Sunarty, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*, 115.

<sup>24</sup> Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, 49.

(interupsi secara terbuka)	negatif muncul.
Langkah 4 Berhenti memikirkan diarahkan oleh konseli (interupsi secara tertutup)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli kembali membangkitkan pikiran-pikiran negatif.</li> <li>➤ Konselor meminta konseli untuk berteriak “stop” dalam hati ketika pikiran-pikiran negatif muncul.</li> </ul>
Langkah 5 Penggantian pikiran negatif menjadi pikiran yang positif, asertif dan netral	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konselor menjelaskan tujuan mengganti pikiran negatif ke pikiran yang lebih positif, asertif dan netral.</li> <li>➤ Konselor memodelkan pikiran positif.</li> <li>➤ Konselor meminta konseli untuk mempraktikkan pikiran positif.</li> </ul>
Langkah 6 Tindak lanjut	Konselor memberikan tugas rumah berupa mempraktekkan teknik yang telah diperoleh.
Langkah 7 Terminasi	Konselor mengakhiri program bantuan

### 3. Konseling Kelompok

#### a. Definisi

Secara etimologi, konseling adalah terjemahan dari kata “*counsel*” yang artinya nasehat. Kata “*counsel*” diambil dari bahasa latin berupa “*consillium*” yang memiliki arti bersama atau berbincang bersama. Berbincang bersama mengandung arti seorang konselor berbincang bersama dengan seorang atau sekelompok orang yang disebut konseli.<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Henni Syafriana Nasution and Abdillah, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*, ed. Rahmat Hidayat (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2018), 1.

Pada *dasarnya* koseling adalah hubungan saling membantu yang bertujuan untuk memunculkan perubahan pada diri seseorang sebagaimana hubungan saling membantu sejenisnya. Jika dalam dunia kedokteran bantuan diberikan agar seseorang yang sakit menjadi sehat. Dari penjelasan ini disimpulkan bahwa kegiatan konseling dilakukan oleh tenaga profesional (konselor) dalam bidangnya, yaitu bidang bimbingan dan konseling.<sup>26</sup>

Abdul Hayat mengungkapkan bahwa hakikat dari konseling adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan psikologi yang dialami, bantuan yang diberikan berupa solusi alternatif sehingga *konseli* dapat mengambil keputusan atau jalan keluar sendiri secara sadar.<sup>27</sup> Deni Febriani mengemukakan konseling adalah usaha untuk membantu konseli secara face to face oleh konselor bertujuan agar konseli mampu mengambil tanggung jawab terhadap permasalahannya.<sup>28</sup>

Kelompok merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang saling berinteraksi karena mempunyai tujuan yang sama. Namora memaparkan *beberapa* ciri-ciri dan syarat agar sebuah perkumpulan dapat disebut kelompok. Berikut ini adalah ciri-ciri kelompok, antara lain:<sup>29</sup>

- 1) Adanya motif serta tujuan yang sama antar anggota kelompok.
- 2) Adanya hubungan kausalitas interaksi yang berbeda terhadap satu individu dengan yang lainnya berdasarkan rasa dan kecakapan yang berbeda antar anggota kelompok yang terlibat di dalamnya.
- 3) Terdapat struktur organisasi yang jelas.

---

<sup>26</sup> Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Prespektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 10.

<sup>27</sup> Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an*, ed. Hidayat Ma'ruf (Yogyakarta: PT. LKiS, 2016), 5.

<sup>28</sup> Deni Febriani, *Bimbingan Konseling*, ed. Zubaedi (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2011), 10.

<sup>29</sup> Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2016), 5.

- 4) Adanya aturan yang mengatur interaksi dalam kegiatan kelompok guna mencapai tujuan.
- 5) Adanya pergerakan yang terpola dan dinamik.
- 6) Interaksi berlangsung sesuai kepentingan.

Syarat kelompok, sebagai berikut:<sup>30</sup>

- 1) Setiap anggota harus memiliki kesadaran bahwa dirinya adalah bagian dari sebuah kelompok terkait.
- 2) Adanya simbiosis mutualisme antar anggota kelompok.
- 3) Adanya faktor tujuan, nasib dan kepentingan yang sama sehingga mempererat hubungan antar anggota kelompok.
- 4) Berkaidah, berstruktur dan perilaku yang terpola.

Pada zaman dahulu, praktek konseling sudah ada pada zaman Rasulullah sejak agama islam diturunkan. Konseling merupakan metode dakwah yang beliau gunakan untuk menyiarkan ajaran agama islam. Praktek-praktek *penyelesaian* masalah yang dialami para sahabat oleh Nabi Muhammad Saw., dapat disebut sebagai interaksi antara konselor dan konseli, baik dalam *setting* individu maupun kelompok.<sup>31</sup> Contoh kegiatan konseling yang pernah dilakukan oleh Nabi Muhammad tertuang sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Imam Bukhori.

عن أبي هريرة: أن رجلا قال للنبي: أوصني! قال: لا تغضب. فردد.  
فقال: لا تغضب (رواه البخاري)

Hadist di atas menceritakan bahwa ada seorang laki-laki bernama Haritsah Ibnu Quddamah mendatangi Nabi Muhammad SAW., untuk meminta nasehat yang singkat, padat dan jelas. Nabi Beliau menjawab, “jangan marah.” Haritsah merasa kurang puas sehingga ia meminta nasehat lagi sampai berkali-kali dengan maksud supaya diberikan nasehat yang lain. Tapi Nabi

---

<sup>30</sup> Lubis Hasnida, 5.

<sup>31</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami Kyai Dan Pesantren* (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007).

Muhammad tetap mengatakan, “jangan marah.” Menurut Nabi Muhammad, nasehat tsb sudah lebih dari cukup. Faktor penyebab adanya peperangan, saling membunuh, caci maki adalah marah.<sup>32</sup>

b. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai sebuah layanan memiliki fungsi kuratif, yaitu layanan yang berfungsi untuk mengatasi masalah *individu*. Layanan konseling kelompok secara konseptual berfungsi untuk memberikan bantuan sekelompok orang yang bersifat pengentasan dan diarahkan untuk memberikan kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan.<sup>33</sup>

c. Jumlah Anggota Kelompok

Jumlah anggota dalam konseling kelompok terdiri dari 4-12 orang. Sebuah *penelitian* mengatakan bila anggota konseling kelompok kurang dari empat orang maka suasana menjadi kurang hidup. Sebaliknya, bila anggota konseling kelompok berjumlah lebih dari 12 orang, konselor akan kewalahan mengelola dinamika kelompoknya. Namun dalam penentuan jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok bisa disesuaikan dengan kemampuan konselor itu sendiri.<sup>34</sup>

d. Waktu Pelaksanaan

Batas waktu pelaksanaan konseling kelompok ditentukan oleh level masalah yang dihadapi kelompok. Bila permasalahan yang dihadapi tidak terlalu rumit dan kompleks, waktu yang dibutuhkan untuk kegiatan konseling kelompok lebih cepat dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Penentuan waktu pelaksanaan konseling kelompok ditentukan oleh kebijaksanaan konselor. Pada umumnya waktu pertemuan konseling kelompok jangka pendek adalah 8-20 kali pertemuan dengan durasi pertemuan 1-3 kali dalam sepekan dan setiap sesi berlangsung antara 60-90 menit. Durasi waktu konseling kelompok di atas 2 jam

---

<sup>32</sup> Musthofa Bisyr, *Arbain Nawawi* (Kudus: Menara Kudus, 1955), 35.

<sup>33</sup> Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, 54.

<sup>34</sup> Lubis Hasnida, 77.

menyebabkan suasana menjadi tidak kondusif sebab anggota kelompok kelelahan dan anggota kelompok berpotensi besar mengulang pembicaraan.<sup>35</sup>

e. Langkah-Langkah Konseling Kelompok

Agar konseling kelompok berjalan dengan lancar, maka *konselor* perlu mengetahui tahapan yang merupakan alur dalam proses konseling. Adapaun langkah-langkah konseling kelompok sebagai berikut.<sup>36</sup>

1) Prakonseling

Tahap prakonseling adalah persiapan membentuk kelompok. Hal-hal dasar yang dilakukan pada tahap ini adalah memasukkan para konseli yang telah diseleksi dalam sebuah kelompok berdasarkan homogenitas. Kemudian, konselor menawarkan program yang dapat dilaksanakan untuk meraih tujuan. Pada tahap ini pula konselor menanamkan harapan pada para konseli agar saling bekerja sama untuk mewujudkan tujuan serta konseling kelompok dapat berlangsung efektif. Perlu juga ditekankan bahwa hal yang paling krusial dalam konseling kelompok adalah keterlibatan konseli selama konseling berlangsung.<sup>37</sup>

2) Tahap Permulaan/awal

Terbentuknya struktur kelompok menjadi tanda bahwa tahap permulaan/awal berlangsung. Struktur kelompok memudahkan para konseli mengetahui peraturan yang ada dalam kelompok konseling. Dengan adanya peraturan, setiap anggota kelompok dituntut untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok.

Anggota kelompok dibimbing untuk memperkenalkan diri kepada anggota kelompok lain yang dipimpin oleh ketua kelompok (*konselor*). Konseli menjelaskan tentang dirinya, tujuan yang diharapkan dari konseling kelompok dan permasalahan yang sedang dihadapinya. Biasanya

---

<sup>35</sup> Lubis Hasnida, 81.

<sup>36</sup> Lubis Hasnida, 80.

<sup>37</sup> Lubis Hasnida, 81.

konseli hanya menceritakan permasalahan yang dihadapi secara umum saja. Tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah rasa saling percaya antar anggota kelompok, saling menguatkan, memberi dukungan, menjaga hubungan baik, toleransi dan saling memberi umpan balik.<sup>38</sup>

### 3) Tahap Transisi

Tahap transisi merupakan penghubung antara tahap pertama dan tahap ketiga. Ketidaksimbangan dalam diri setiap anggota kelompok menjadi hal yang lumrah terjadi pada tahap ini. Meskipun anggota kelompok sudah mulai terbuka dan menceritakan masalah yang dihadapinya, kemungkinan anggota kelompok merasa cemas, canggung, malu dan enggan untuk membuka diri. Oleh karena itu penting bagi konselor untuk mengarahkan dan memastikan anggotanya merasa nyaman dan menganggap anggota kelompok sebagai keluarga sendiri. Apabila anggota kelompok merasa nyaman, maka konselor akan lebih mudah untuk merumuskan masalah dan mengetahui faktor penyebabnya.<sup>39</sup>

### 4) Tahap Kerja

Pada tahap ini konselor bertugas untuk menyusun rencana tindakan setelah mengetahui faktor penyebab permasalahan konseli. Jadi pada tahap ini anggota kelompok diharapkan dapat lebih terbuka. Tetapi tidak menutup kemungkinan akan terjadi pertentangan/ perbedaan pendapat antar anggota kelompok. Kemandirian anggota kelompok dengan tidak mengharapkan campur tangan konselor merupakan tanda keberhasilan tahap kegiatan.

Tahap pertama dan tahap kedua merupakan tahap persiapan agar semua anggota kelompok siap secara psikologis untuk masuk sesi konseling kelompok sesungguhnya. Itulah mengapa konselor direkomendasikan agar tidak terlalu buru-buru masuk pada tahap ini sebelum anggota kelompok benar-

---

<sup>38</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014), 136.

<sup>39</sup> Edi Kurnanto, 148.

benar siap secara mental.<sup>40</sup> Konselor lebih jauh. Meskipun begitu, konselor tetap berperan mengawasi secara aktif keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok.

5) Tahap Penutup

Layanan konseling kelompok adalah layanan terbatas, sehingga dalam pelaksanaannya terdapat batas waktu yang telah ditentukan bersama pada tahap awal konseling kelompok. Pembatasan waktu ini bertujuan agar konseli tidak ketergantungan kepada konselor. tahap penutup meliputi; penilaian dan tindak lanjut, terkuaknya kesan-kesan anggota kelompok tentang kegiatan konseling kelompok, hasil konseling kelompok yang telah diketahui, terumusnya rencana kegiatan lanjutan dan anggota kelompok tetap merasakan kebersamaan walaupun kegiatan konseling kelompok sudah berakhir.<sup>41</sup>

6) Pascakonseling

Setelah konseling kelompok berakhir, seyogyanya konselor melakukan evaluasi proses konseling kelompok. Evaluasi menjadi sangat penting jika konselor menemukan hambatan dan kendala selama proses konseling kelompok berlangsung. Dalam hal ini konselor dapat memperbaiki cara pelaksanaan konseling kelompok atau membuat rencana baru. Hasil evaluasi konseling kelompok diharapkan dapat meningkatkan kualitas proses konseling berikutnya.

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berisi tentang uraian hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan variabel atau fokus penelitian yang akan diteliti. Tujuan dari penelitian terdahulu ini adalah untuk mengetahui posisi penelitian yang hendak dilaksanakan dari penelitian yang ada sebelumnya guna untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian. Berdasarkan pencarian yang telah dilakukan peneliti, berikut ini adalah penelitian terdahulu yang terkait dengan judul:

---

<sup>40</sup> Edi Kurnanto, 159.

<sup>41</sup> Edi Kurnanto, 171.

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh Yusrinal Manao dengan judul “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat I”. berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $p=0,001$  ( $p < 0,05$ ). Artinya ada pengaruh terapi *thought stopping* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat I.<sup>42</sup>

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini adalah pendekatan penelitian. Jenis penelitian terdahulu berupa penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian saat ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Selain itu, responden atau subyek yang dipilih juga berbeda. Jika penelitian terdahulu menggunakan mahasiswa tingkat I sebagai responden, maka penelitian saat ini menggunakan santriwati yang mengikuti program tahfidz di Pondok Pesantren Darun Najah Ngembalrejo Kudus.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sholichatun Badriyah, dkk., dengan judul “Efektivitas konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa”, menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.<sup>43</sup>

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang ialah subyek penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan siswa kelas X SMK sebagai responden, sedangkan penelitian sekarang menggunakan santriwati Pondok Pesantren Darun Najah Ngembalrejo Kudus yang mengikuti program tahfidz.

3. Penelitian dengan judul “Penerapan *Thought Stopping* (TS)/Menghentikan Pikiran Negatif dan Assertive Training (AT)/Perilaku Asertif pada Penyalahguna Napza di Lembaga Masyarakat Kelas II A Pekanbaru”, yang telah dilakukan oleh Usraleli, dkk., menyatakan bahwa teknik *thought stopping* berhasil

---

<sup>42</sup> Yuslinar Manao, “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019,” 2019.

<sup>43</sup> Sholichatun Badriyah et al., “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa” 6, no. 1 (2020): 19–25.

membuat penyalahguna Napza berhenti berpikir negatif dan merubah proses berpikir warga binaan menjadi lebih positif dengan perolehan nilai  $\alpha < 0,05$ .<sup>44</sup>

Perbedaan dengan penelitian sekarang ini adalah jenis pendekatan penelitian dan subyek atau responden yang dipilih. Penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian kuantitatif sedangkan jenis penelitian sekarang adalah kualitatif. Penelitian terdahulu mengambil responden berupa penyalahguna Napza dan penelitian sekarang memilih santriwati Pondok Pesantren Darun Najah Ngembalrejo yang mengikuti program tahfidz..

Dari pemaparan mengenai penelitian terdahulu di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian khusus dan spesifik tentang penerapan teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Darun Najah Ngembalrejo Kudus belum pernah dilakukan.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan penjelasan yang bersifat sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi permasalahan. Pada sebuah penelitian, kerangka berpikir perlu untuk dijelaskan apabila dalam penelitian terdapat dua variabel atau lebih. Hal yang perlu dilakukan oleh seorang peneliti adalah menjelaskan secara teoritis variabel yang dibahas dan argumentasi terhadap variasi besaran variabel yang diteliti.<sup>45</sup> Kerangka berpikir yang baik dapat menjelaskan secara teoritis keterkaitan antar variabel yang akan diteliti.<sup>46</sup> Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, Kerangka berpikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

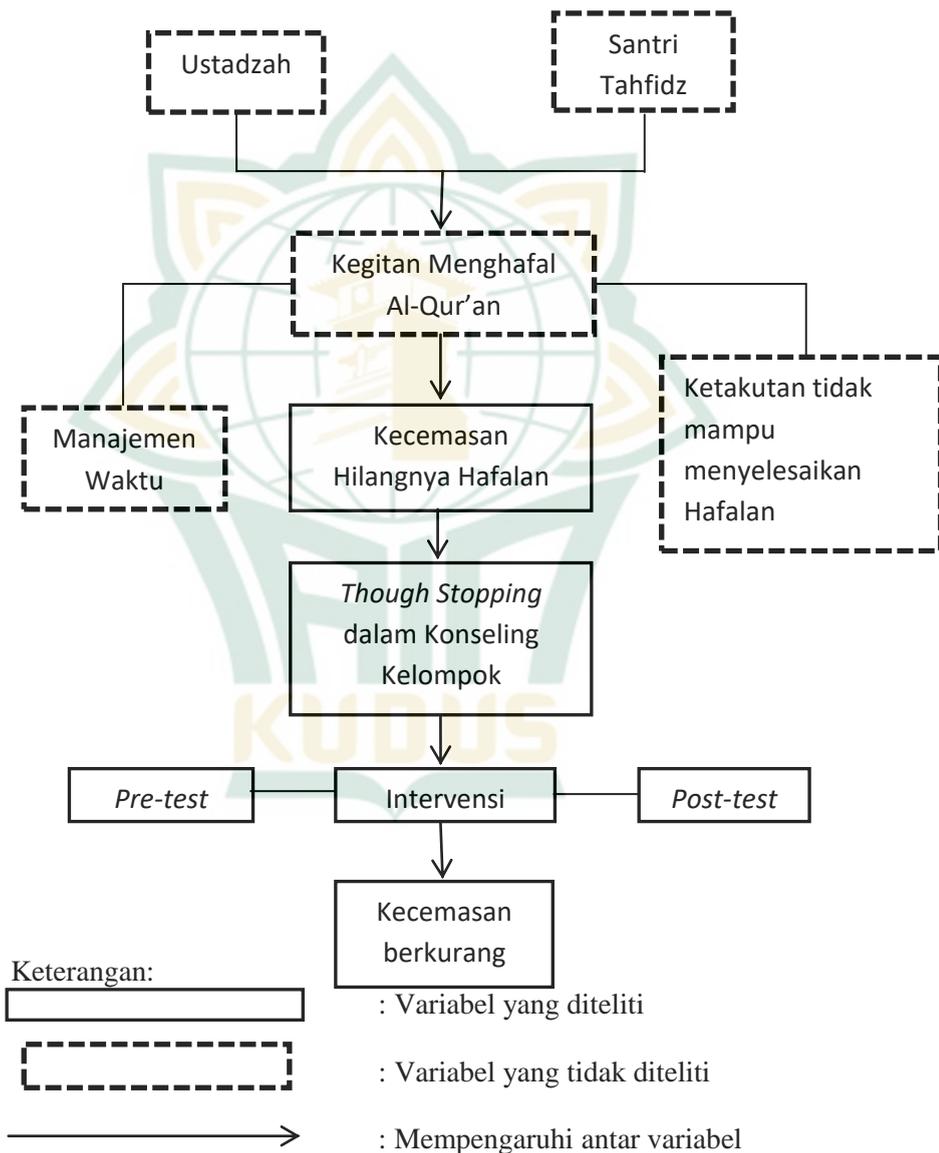
---

<sup>44</sup> Usraleli, Masnun, and Kustiasih Lestari, "Penerapan Thought Stopping ( TS ) / Menghentikan Pikiran Negatif Dan Assertive Training ( AT ) / Perilaku Asertif Pada Penyalahguna Napza Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Pekanbaru," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6, no. 1 (2022): 38–48.

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 92.

<sup>46</sup> Sugiyono, 91.

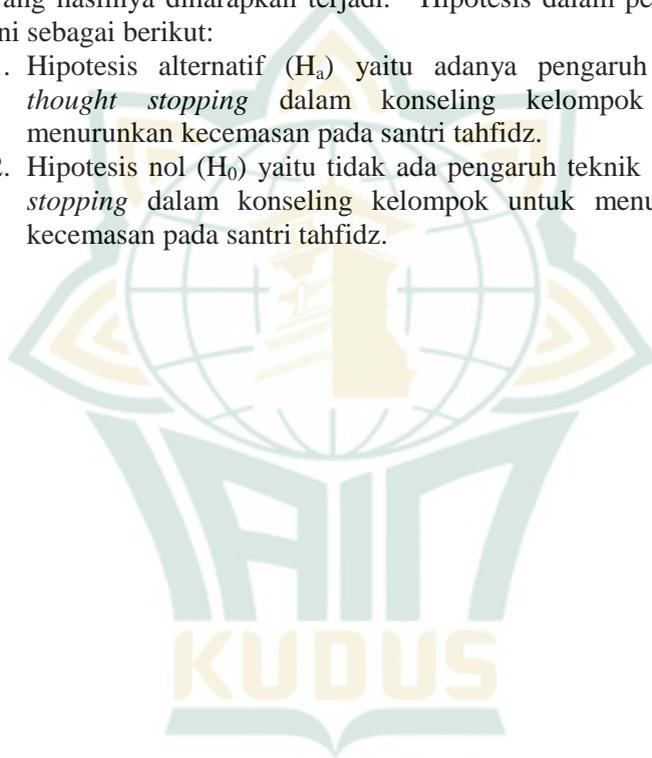
**Gambar 2.1.**  
**Kerangka Berpikir Pengaruh Teknik *Thought Stopping***  
**Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi**  
**Kecemasan Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren**  
**Darun Najah Ngembalrejo Kudus**



#### D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu masalah yang bersifat praduga sehingga harus dibuktikan kebenarannya.<sup>47</sup> Format Hipotesis dibagi menjadi tiga salah satunya adalah hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis nol adalah hipotesis yang hasilnya tidak diharapkan terjadi. Sedangkan hipotesis alternatif adalah hipotesis yang yang hasilnya diharapkan terjadi.<sup>48</sup> Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu adanya pengaruh teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada santri tahfidz.
2. Hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu tidak ada pengaruh teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada santri tahfidz.



---

<sup>47</sup> Sandu Siyoto and M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 56.

<sup>48</sup> Zulki Zulkifli Noor, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif (Petunjuk Praktis Untuk Penyusunan Skripsi, Tesis Dan Disertasi) Tahun 2015* (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2015), 85.