

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil penelitian

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian terkait pengaruh teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pada santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus.

Penelitian pertama dimulai di Pondok Pesantren Al-Irsyad pada tanggal 8 Maret 2023. Atas arahan dari ketua pondok, penelitian ini dilakukan disela-sela kesibukan santri dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an dan ujian kitab. Setelah melaksanakan ujian tersebut, santri mendapat jadwal liburan hingga awal bulan puasa sehingga penelitian segera dilakukan sebelum liburan tiba. Keadaan psikis santri yang tidak stabil akibat kecemasan menghadapi ujian berpotensi besar menyebabkan data hasil kuesioner tidak valid. Kesulitan yang peneliti alami dalam melaksanakan penelitian di Pondok Pesantren Al-Irsyad adalah penyesuaian jadwal penelitian dengan jadwal kegiatan santri dan pendekatan kepada santri.

Penelitian selanjutnya dilakukan di Pondok Pesantren Darun Najah pada tanggal 18 Maret 2023. Kemudahan akses dan kemampuan adaptasi santri yang baik terhadap orang baru menjadi salah satu faktor penyebab kelancaran proses penelitian. Daya tangkap santri yang bagus terhadap materi *thought stopping* membuat mereka mudah memahami dan mempraktekkan teknik tsb dengan arahan dan instruksi dari peneliti.

Penelitian terakhir dilakukan di Pondok Pesantren Darul Ulum pada tanggal 29 Maret 2023. Penelitian ini dilakukan setelah kegiatan pengajian kitab selesai pada jam setengah 11 siang. Keadaan santri yang kelelahan dan mengantuk usai mengaji menyebabkan santri kehilangan fokus dan kesulitan untuk konsentrasi selama proses konseling berlangsung sehingga mengakibatkan

#### 1. Gambaran Obyek Penelitian

Lokasi penelitian dalam skripsi ini adalah Pondok Pesantren di Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus,

yaitu Pondok Pesantren Darun Najah, Pondok Pesantren Al-Irsyad dan Pondok Pesantren Darul Ulum. Guna memperoleh gambaran umum secara singkat, berikut ini disajikan data terkait profil ketiga pondok pesantren tersebut,

#### **a. Pondok Pesantren Darun Najah**

##### 1) Profil Pondok Pesantren Darun Najah

Pondok Pesantren Darun Najah adalah salah satu pondok pesantren di Dukuh Kauman Rt 06 Rw 04 Desa Ngembalrejo. Pondok pesantren ini didirikan pada oleh KH. Makun pada tahun 1961. Mendapat izin operasional dari kantor kementerian Agama Islam Negeri Kudus pada tahun 2015 di bawah kepengasuhan Kiai Alfa Syahriar, Lc., M.Sy. Kiai Alfa Syahriar, Lc., M.Sy adalah pengasuh pondok Pesantren Darun Najah ke-tiga setelah KH. Fahrur Rozi yang merupakan putra dari KH. Makun. Kiai Alfa Syahriar, Lc, M.Sy merupakan cucu dari KH. Zaenuri, pendiri Pondok Pesantren Darul Ulum yang terletak di sebelah Pondok Pesantren Darun Najah. Penunjukkan Kiai Alfa Syahriar sebagai pengasuh Pondok Pesantren Darun Najah oleh ahli waris dilatar belakangi oleh ketidaksiapan putra KH. Fahrur Rozi dalam meneruskan Pondok Pesantren Darun Najah.

Kegiatan Pembelajaran yang dilakukan di Pondok Pesantren Darun Najah adalah kajian kitab kuning dan tahfidz Qur'an. Kajian kitab kuning dilaksanakan oleh Kiai Alfa Syahriar Lc., M.Sy sedangkan program tahfidz Qur'an didampingi oleh Ustadzah Mufidah Al-Hafidzoh.<sup>1</sup>

#### **b. Pondok Pesantren Al-Irsyad**

##### 1) Profil Pondok Pesantren Al-Irsyad

Pondok Pesantren Al-Irsyad mulanya berawal dari kegiatan tahtiman Al-Qur'an bil *hifdzi* oleh ibu-ibu Desa Ngembalrejo yang diadakan satu bulan sekali pada setiap hari jum'at pahing. Kegiatan

---

<sup>1</sup> Hasil Observasi Di Pondok Pesantren Darun Najah Pada Tanggal 18 Maret 2023

tersebut di mulai sejak tahun 1983 M. Bertempat di rumah beliau, Ibu Nyai Siti Khodijah. Dari kegiatan tersebut, ada beberapa anak yang berniat untuk menghafalkan Al-Qur'an. Ada yang memilih untuk tetap pulang ke rumah dan menetap di rumah Ibu Nyai Siti Khodijah. Pada tanggal 24 oktober 2010, Pondok Pesantren Al-Irsyad resmi didirikan di lahan milik Kiai Sholihin dan Ibu Nyai Siti Khodijah.

Pondok pesantren Al-Irsyad masuk dalam kategori pondok *salaf* yang mengikuti ajaran *salafussholih* (Ulama Salaf) yang lebih condong pada kegiatan tahfidz atau menghafalkan Al-Qur'an. Sistem pembelajaran yang digunakan adalah metode *sorogan dan bandongan*. Sorogan adalah metode pembelajaran satu arah, santri membaca dan guru mendengarkan serta mengoreksi bacaan santri. Sedangkan metode bandongan adalah metode satu arah dimana guru membaca kemudian satri mendengar dan menyimak penjelasan guru dengan baik.<sup>2</sup>

### c. Pondok Pesantren Darul Ulum

#### 1) Profil Pondok Pesantren Darul Ulum

Berdirinya Pondok Pesantren Darul ulum bermula dari komunitas pengajian masyarakat yang mayoritas bekerja sebagai buruh pabrik rokok Djambu Bol dengan tingkat keislaman yang cukup terbangun. Pengajian dilakukan di *langar* Kecil milik KH. Ahmad Zaenuri. Hingga pada tahun 1960 Bapak Ma'roef (pemilik pabrik rokok Djambu Bol) berinisiatif kepada KH. Ahmad Zaenuri untuk mendirikan Pondok Pesantren. hal ini tentunya disambut gembira oleh beliau KH. Zaenuri.

Kegiatan pembelajaran keagamaan di Pondok Pesantren Darul dimulai dengan 2 santri yang kemudian terus bertambah jumlahnya hingga mencapai 300 santri putra dan putri. Jumlah santri yang semakin banyak melatarbelakangi dibangunnya

---

<sup>2</sup> Hasil Observasi Di Pondok Pesantren Al-Irsyad Pada Tanggal 8 Maret 2023

dua unit bangunan di atas lahan seluas 1.200 m<sup>2</sup>. Bangunan ini diperuntukkan untuk santri putra dan santri putri beserta khusus santri yang bekerja paruh waktu karena tidak mampu secara finansial.<sup>3</sup>

## 2. Analisis Data

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan temuan-temuan dan data yang diperoleh dari lapangan selama proses penelitian berlangsung.

### a. Analisis Statistik Deskriptif Responden

Analisis statistik deskriptif responden yaitu mendeskripsikan atau menggambarkan responden kedalam beberapa karakteristik. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah jumlah hafalan Al-Qur'an. Penelitian ini melibatkan 30 responden dengan jumlah minimal hafalan Al-Qur'an 5 juz sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan pada bab 3.

**Tabel 4.1**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Hafalan Al-Qur'an**

|           | Jumlah       |
|-----------|--------------|
| 5-10 Juz  | 9 responden  |
| 10-20 Juz | 18 responden |
| 20-30 Juz | 3 responden  |

Tabel 4.1 di atas menjelaskan kisaran hafalan Al-Qur'an yang dimiliki responden. Responden yang memiliki jumlah hafalan 5-10 juz sebanyak 9 responden, 10-20 juz sebanyak 18 responden dan 20-30 juz sebanyak 3 responden.

### b. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik *Thought Stopping*

Gambaran kecemasan yang dialami oleh 30 responden sebelum melakukan teknik *thought stopping* dapat dilihat pada tabel berikut:

<sup>3</sup> Hasil Observasi Di Pondok Pesantren Darul Ulum Pada Tanggal 29 Maret 2023

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden**  
**Sebelum dilakukan Teknik *Thought Stopping***

| Interval | Tingkat Kecemasan | f  | %   |
|----------|-------------------|----|-----|
| 19-44    | Kecemasan Ringan  | 1  | 3   |
| 45-70    | Kecemasan Sedang  | 23 | 77  |
| 71-95    | Kecemasan Berat   | 6  | 20  |
| Total    |                   | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh bahwa sebelum melakukan teknik *thought stopping*, santri yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 1 orang (3%), mengalami kecemasan sedang berjumlah 23 orang (77%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 6 orang (20%).

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Kecemasan**  
**Hilangnya Hafalan Setelah Dilakukan Teknik**  
***Thought Stopping***

| Interval | Tingkat Kecemasan | F  | %   |
|----------|-------------------|----|-----|
| 19-44    | Kecemasan Ringan  | 11 | 37  |
| 45-70    | Kecemasan Sedang  | 19 | 63  |
| 71-95    | Kecemasan Berat   | -  | -   |
| Total    |                   | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh data bahwa setelah dilakukan teknik *thought stopping* santri yang mengalami kecemasan sedang berjumlah 19 orang (63%) dan santri yang mengalami kecemasan ringan berjumlah 11 orang (37%).

**c. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Thought Stopping* dalam Konseling Kelompok**

Kegiatan konseling kelompok dilakukan dalam satu sesi pertemuan dengan durasi waktu 45 menit. Rincian kegiatan tsb akan dijelaskan berikut ini:

1) Tahap Awal

Pada tahap awal peneliti sebagai ketua kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk memperkenalkan diri. Setelah itu peneliti

menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling dan asas-asas konseling. Peneliti meminta anggota kelompok untuk berjanji tidak membocorkan segala informasi yang diterima setelah keluar dari forum konseling kelompok. Selain itu, peneliti juga menyampaikan durasi waktu selama 45 menit untuk proses konseling kelompok dan menetapkan kecemasan hilangnya hafalan menjadi topik yang akan dibahas dalam konseling kelompok.

Peneliti menanyakan seberapa jauh pengetahuan anggota kelompok tentang kecemasan. Peneliti menjelaskan secara singkat, padat dan jelas terkait kecemasan supaya santri lebih paham hubungan antara kecemasan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Kemudian peneliti memperkenalkan teknik *thought stopping* sebagai solusi dari kecemasan hilangnya hafalan. Adapun hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah:

- a) Terjalin hubungan baik antara peneliti dan santri tahfidz
  - b) Santri mengetahui pengertian konseling, tujuan, asas-asas dan aturan dalam konseling kelompok.
  - c) Santri mendapat pengetahuan tentang kecemasan dan solusi untuk mengatasinya.
- 2) Tahap Transisi

Pada tahap ini peneliti menanyakan kesiapan santri untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Kemudian peneliti mengarahkan santri untuk menceritakan keluhan kesah mereka terkait kecemasan hilangnya hafalan Al-Qur'an.

Peneliti juga mempersilakan santri untuk bertanya kepada peneliti bila ada hal yang ingin diketahui atau kurang jelas. Santri bertanya mengapa kecemasan hilangnya hafalan itu perlu untuk dikurangi. Peneliti menjawab bahwa kecemasan bukanlah hal yang normal bila berlebihan. Kecemasan mengakibatkan denyut jantung meningkat, keringat berlebihan, sulit untuk tidur dan lainnya sehingga perlu ditangani dengan segera agar

tidak mengganggu ketenangan dan aktivitas keseharian.

Pada tahap ini pula peneliti menjelaskan secara jelas mengenai pengertian *thought stopping* dan langkah-langkahnya. Peneliti juga memberikan contoh atau gambaran pikiran-pikiran negatif yang menjadi penyebab munculnya kecemasan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini sebagai berikut:

- a) Santri mengetahui teknik *thought stopping* secara lebih rinci.
  - b) Santri mengetahui langkah-langkah pelaksanaan teknik *thought stopping*.
  - c) Santri menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan munculnya kecemasan.
- 3) Tahap Kerja

Pada tahap ini anggota kelompok mempraktekkan teknik *thought stopping* dengan arahan dari peneliti. Tahap ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

- a) Berhenti memikirkan dengan arahan dari konselor santri diminta untuk mengungkapkan pikiran-pikiran negatifnya secara verbal. Ketika masing-masing santri mengungkapkan pikiran negatifnya, kemudian konselor menginterupsi dengan kata “STOP” untuk menghentikan pikiran negatif tsb. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah santri memahami pikiran-pikiran negatif apa yang harus dihentikan dengan arahan dari koselor.
- b) Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli (secara terbuka)

Pada tahap ini konseli kembali diminta untuk memikirkan hal-hal negatif yang menimbulkan kecemasan hilangnya hafalan. Intrupsi kata “STOP” untuk menghentikan dilakukan sendiri oleh masing masing konseli. Intrupsi ini bisa dilakukan kapanpun sesuai dengan kemauan konseli. Adapun hasil dari kegiatan ini adalah konseli dapat mengintrupsi dirinya sendiri untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif.

- c) Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli (secara tertutup)

Konseli diminta untuk menutup mata dan memikirkan hal-hal negatif dan mengintrupsi secara mandiri di dalam hati ketika pikiran-pikiran negatif bermunculan. Hasil dari kegiatan ini adalah santri terampil untuk melakukan teknik *thought stopping* secara mandiri.

- d) Mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif

Konselor menyampaikan tujuan dari mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan pikiran positif yang bisa digunakan untuk mengganti pikiran negatif. konselor juga mengarahkan konseli agar dapat mengganti pikiran negatif yang muncul dengan pikiran positif diluar kegiatan konseling kelompok. Hasil dari kegiatan ini adalah santri dapat mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif dan melatih diri untuk berpikir positif.

- 4) Tahap penutup

Konseling kelompok merupakan kegiatan terbatas sehingga dalam pelaksanaannya terdapat keterbatasan waktu. Pada tahap ini konselor menanyakan perasaan dan kesan mereka selama mengikuti konseling kelompok. Beberapa santri menyampaikan bahwa mereka merasa senang mengikuti kegiatan konseling kelompok karena mendapat pengetahuan baru dan mengetahui solusi dari kecemasan yang mereka rasakan. Konselor juga meminta kesediaan konseli untuk menerapkan teknik tsb.

- 5) Tindak lanjut

Pada tahap ini konselor membagikan *posttest* setelah pemberian teknik *thought stopping*. akhirnya konselor menutup kegiatan konseling kelompok dengan do'a dan salam.



#### d. Analisis Hasil Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas

##### 1) Uji Validitas

Berdasarkan uji validitas instrumen dengan jumlah responden 30 orang, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan**

| No. Item | r hitung | r tabel | Keterangan |
|----------|----------|---------|------------|
| 1        | ,556     | 0,361   | Valid      |
| 2        | ,398     | 0,361   | Valid      |
| 3        | ,578     | 0,361   | Valid      |
| 4        | ,552     | 0,361   | Valid      |
| 5        | ,719     | 0,361   | Valid      |
| 6        | ,418     | 0,361   | Valid      |
| 7        | ,595     | 0,361   | Valid      |
| 8        | ,381     | 0,361   | Valid      |
| 9        | ,641     | 0,361   | Valid      |
| 10       | ,576     | 0,361   | Valid      |
| 11       | ,488     | 0,361   | Valid      |
| 12       | ,542     | 0,361   | Valid      |
| 13       | ,384     | 0,361   | Valid      |
| 14       | ,404     | 0,361   | Valid      |
| 15       | ,401     | 0,361   | Valid      |
| 16       | ,533     | 0,361   | Valid      |
| 17       | ,514     | 0,361   | Valid      |
| 18       | ,579     | 0,361   | Valid      |
| 19       | ,469     | 0,361   | Valid      |

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa butir Instrumen nomor 1-19 dinyatakan valid, karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,361) dengan taraf kesalahan 5%.

##### 2) Uji Reliabilitas

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila *Cronbach's Alpha*  $>$  0,6. Berdasarkan uji reliabilitas dengan jumlah sampel 30 orang diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan**

| N of Item | Chronbach's Alpha | Keterangan |
|-----------|-------------------|------------|
| 50        | ,760              | Reliabel   |

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh nilai *Chronbach's Alpha* = 0,760 > 0,6 yang menunjukkan bahwa 50 item kuesioner kecemasan reliabel.

**e. Analisis Statistik Nonparametris**

Uji wilcoxon digunakan untuk mengetahui ada perbedaan antara dua data yang berpasangan dan bertujuan untuk menguji hipotesis. Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : terdapat pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan pada santri tahfidz

Ho : tidak ada pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan pada santri tahfidz

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Wilcoxon**

|          | Mean | Selisih | Z hitung | p     |
|----------|------|---------|----------|-------|
| Pretest  | 63,3 | 15,5    | -4,783   | 0,000 |
| Posttest | 47,8 |         |          |       |

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh nilai z hitung sebesar -4,783 dengan nilai  $p = 0,000$  lebih kecil dari nilai alpha 0,05 sehingga menolak Ho. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan pada santri tahfidz.

**B. Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari analisis data penelitian yang kemudian dikaitkan dengan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah dan teori-teori yang relevan.

**1. Gambaran Kecemasan Santri Tahfidz Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik *Thought Stopping***

Tingkat kecemasan yang dialami santri sebelum dilakukan teknik *thought stopping* yaitu kecemasan ringan sebanyak 1 orang (3%), kecemasan sedang berjumlah 23

orang (77%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 6 orang (20%).

Hasil penelitian ini diperoleh dari santri tahfidz yang berstatus sebagai mahasiswa semester 4, 6 dan 8 dengan rentan usia 19-22 tahun. Usia tersebut tergolong dalam fase remaja akhir, ditandai dengan persiapan individu menuju masa dewasa. Pada fase remaja akhir responden dituntut untuk menjadi pribadi yang dewasa, mandiri, bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan beradaptasi dengan lingkungan baru, peraturan baru, kegiatan perkuliahan dan kegiatan pesantren.

Santri tahfidz yang sekaligus sebagai mahasiswa mempunyai beban lebih dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Selain harus mengikuti kegiatan perkuliahan, santri tahfidz juga harus melanjutkan dan menjaga hafalan Al-Qur'an yang dimiliki. Namun terkadang kegiatan perkuliahan begitu menguras tenaga dan pikiran sehingga begitu sampai pondok santri enggan untuk *muroja'ah* hafalan. selain itu, ada beberapa santri yang menghafalkan Al-Qur'an bukan atas kemauannya sendiri. Keadaan inilah yang menyebabkan munculnya kecemasan hilangnya hafalan dalam diri santri.

Menurut Stuart *and* Laria kecemasan dibagi menjadi tiga, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik. Seseorang yang mengalami kecemasan, ia akan mengalami gangguan pada pemfungsian keseharian sebagai manusia. Kecemasan merupakan kondisi menegangkan yang mendorong individu untuk melakukan tindakan. Kecemasan berdampak positif pada diri santri bila kadarnya masih dalam kategori ringan.<sup>4</sup> Santri akan terdorong untuk melakukan *muroja'ah* secara konsisten untuk menjaga hafalannya. Semakin banyak hafalan yang dimiliki maka semakin banyak pula yang harus diingat. Namun bila kadar kecemasan hilangnya hafalan yang dimiliki santri sudah masuk pada kategori sedang bahkan berat, tentunya hal ini mengganggu kelancaran proses menghafal Al-Qur'an dan kegiatan keseharian santri.

---

<sup>4</sup> Yusuf, PK, and Endang Nihayati, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 86.

Setelah diberikan teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok, tingkat kecemasan yang dialami santri tahfidz setelah dilakukan teknik *thought stopping* yaitu santri yang mengalami kecemasan sedang berjumlah 23 orang (63%) dan santri yang mengalami kecemasan ringan berjumlah 11 orang (37%). Penelitian yang terkait kecemasan juga pernah dilakukan oleh Yuslinar Manao dengan hasil penelitian yang menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan sosial setelah diberikannya intervensi pada sampel.<sup>5</sup>

Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *thought stopping* dilakukan dalam 1 kali sesi pertemuan dengan durasi waktu 45 menit untuk menghentikan dan mengganti pikiran-pikiran negatif yang mengganggu. Peneliti menginterupsi responden dengan mengucapkan kata “STOP” untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif yang bermunculan. Teknik *thought stopping* dilakukan berkali-kali hingga responden memahami dan dapat mempraktekan teknik tersebut secara mandiri. Teknik ini dilakukan dengan dua variasi cara yaitu peneliti berteriak lantang mengucapkan kata “STOP” dan responden menginterusipkannya secara mandiri di dalam hati.

Pemberian teknik *thought stopping* pada santi trahfidz berhasil menurunkan tingkat kecemasan hilangnya hafalan Al-Qur’an. Namun dari penelitian ini juga dapat dilihat ada beberapa santri tahfidz yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan disebabkan oleh kelelahan, tidak fokus dan kurang berkonsentrasi. Teknik *thought stopping* merupakan teknik konseling behavior yang efektif digunakan untuk konseli dengan pemasalahan kecemasan, panik dan pikiran negatif.<sup>6</sup>

## 2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Thought Stopping*

Guna menangani permasalahan kecemasan hilangnya hafalan pada santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus, peneliti menggunakan

---

<sup>5</sup> Manao, “Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.”

<sup>6</sup> Mahmud and Sunarty, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*, 115.

teknik *thought stopping* yang diharapkan mampu menangani permasalahan tersebut.

Pada penelitian ini, proses pemberian teknik *thought stopping* dilakukan dalam 6 tahap sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nursalim.<sup>7</sup> Tahap pertama adalah rasional. Pada tahap ini peneliti membantu santri untuk menyadari pikiran-pikiran negatif yang memunculkan kecemasan hilangnya hafalan dan memberikan alasan mengapa kecemasan itu perlu dihilangkan.

Tahap kedua yaitu berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konselor. sebelum masuk pada tahap ini peneliti membantu konseli untuk menentukan pikiran-pikiran negatif dapat memicu munculnya kecemasan hilangnya hafalan. santri diminta untuk menyampaikan pikiran-pikiran negatifnya secara verbal baru dan konselor bertanggung jawab untuk memberikan intrupsi kata “STOP” dengan lantang dan bisa disertai depang tepukan tangan atau sejenisnya.

Tahap ketiga berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli secara terbuka. Setelah mempraktekkan pertama kali dengan koselor, pada tahap ini santri menerima tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya sendiri dengan kata “STOP” secara verbal ketika pikiran-pikiran negatif mulai bermunculan.

Tahap keempat berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli secara tertutup. Bila tahap ketiga interupsi kata “STOP” dilakukan secara verbal, kali ini santri diminta untuk menginterupsi dirinya sendiri di dalam hati. Hal ini penting untuk dilatih, karena pada beberapa kasus sangat tidak bijaksana bila santri menginterupsi dengan suara yang lantang ditengah keramaian.

Tahap kelima mengganti pikiran negatif menjadi asertif, positif atau netral. Penting dilakukan dengan asumsi bahwa pikiran yang positif atau tingkah laku yang asertif dapat mencegah kecemasan atau kegelisahan. Konseli terus diminta untuk mempraktekkan beberapa kali tahap ini guna melatih keterampilannya menggunakan teknik *thought stopping*.

---

<sup>7</sup> Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, 45.

Tahap keenam yaitu tindak lanjut. Tindak lanjut atau pekerjaan rumah ini perlu diberikan agar santri terus berlatih menerapkan teknik *thought stopping*. Bila sewaktu-waktu pikiran negatif kembali muncul, santri sudah terlatih untuk mengatasi permasalahan ini dan memiliki kontrol yang kuat untuk mengendalikan pikirannya.

Penelitian serupa terkait dengan gambaran pelaksanaan teknik *thought stopping* pernah dilakukan oleh Eka Malfasari dan Fitry Erlin. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* kecemasan pada mahasiswa ketika praktik klinik di rumah sakit.<sup>8</sup>

### 3. Pengaruh Teknik *Thought Stopping* terhadap Kecemasan Santri Tahfidz

Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai  $p = 0,000$  lebih kecil dari nilai alpha 0,05 sehingga kesimpulannya adalah terdapat pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan pada santri tahfidz. Hasil penelitian di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* adalah 63,3 sedangkan hasil *posttest* adalah 48,7. Selisih antara hasil *pretest* dan *posttest* adalah 15,5 menunjukkan bahwa penurunan kecemasan hilangnya hafalan santri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hapsari Christyaningrum dengan judul keefektifan teknik *thought stopping* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa prodi BK Fakultas Ilmu Pendidikan dengan perolehan nilai Z sebesar -2,201 dan nilai signifikansi 0,028. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* berpengaruh untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.<sup>9</sup>

Teknik *thought stopping* merupakan salah satu teknik konseling behavior yang tepat untuk menangani kecemasan pada konseli. Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli mengontrol pikiran-pikiran negatif yang menekan,

---

<sup>8</sup> Eka Malfasari and Fitry Erlin, "Terapi Thought Stopping (Ts) Untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik Di Rumah Sakit," *Jurnal Endurance* 2, no. 3 (2017): 444, <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2460>.

<sup>9</sup> Hapsari Christyaningrum, "Skripsi Keefektifan Thought Stopping Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi BK Fakultas Ilmu Pendidikan," no. April (2013).

mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif dan mengurangi rasa cemas.<sup>10</sup> Berdasarkan pembahasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *thought stopping* terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan sesuai dengan hipotesis dari teori tersebut.



---

<sup>10</sup> Erford, *40 Teknik Yang Harus Dikuasai Setiap Konselor*, 246.