

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Perfectionism

##### a. Pengertian *Perfectionism*

*Perfectionism* watak karakter yang diidentifikasi oleh standar kemampuan yang amat besar, diiringi dengan kecenderungan penilaian diri yang sangat kritis kepada sikap pribadi.<sup>1</sup> Secara konseptual, *perfectionism* adalah keinginan untuk kelengkapan dan keyakinan bahwa orang lain mengharapkan hal yang sama dari diri sendiri, serta dari orang lain.<sup>2</sup> Yang lain berpendapat bahwa berjuang untuk kesempurnaan adalah bagian normal dari tumbuh dewasa, dan itu hanya menjadi masalah ketika orang mengatur diri mereka sendiri untuk gagal dengan menyiapkan diri mereka sendiri untuk kegagalan di tempat pertama.<sup>3</sup> *Perfectionism* dapat didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menentukan standar tinggi yang tak nyata untuk pribadi mereka, yang dapat menyebabkan perasaan kecewa dan bahkan melukai diri sendiri jika upaya mereka gagal mencapai cita-cita mereka.

##### b. *Perfectionism* dalam kajian Islam

Ditinjau dari sudut pandang Islam manusia adalah ciptaan Allah yang memiliki kelebihan diantara makhluk Allah yang lain. Perihal itu relevan dengan dalil yang terdapat di Al-Qur'an Surat A-Tin Ayat 4 yang berbunyi<sup>4</sup>:

---

<sup>1</sup> Ade Syarifa Fathiawati dan Dian Ratna Sawitri, *Hubungan Antara Perfectionism Dan Music Performance Anxiety Pada Mahasiswa Pemain Orkestra*, *Jurnal Empati* 9, no.2 (2020): 16, diakses pada 29 November 2021, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/27695>.

<sup>2</sup> Titih Srantih, *Pengaruh Perfectionism Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2016): 63, diakses pada 29 November 2021, <https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.467>.

<sup>3</sup> Anindito Aditomo & Sofia Retnowati, *Perfectionism, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir*, *Jurnal Psikologi* 31, no.1 (2004) : 4, diakses pada 28 November 2021, <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7033>.

<sup>4</sup> Al-Qur'an, at-Tin ayat 4, Al-Qur'an pdf Terjemah Depag RI, 1066.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”.

Fakta bahwa manusia itu cerdas berarti kita secara alami memiliki himmah dalam aktivitas kita sehari-hari. Sama halnya dengan standar tinggi dan keinginan untuk menjadi *perfectionism*. Selain itu, manusia juga bernafsu, sehingga mungkin masih merasa bahwa apa yang telah dicapai atau dicapainya kurang, seperti *perfectionism* hanya mengharapkan hasil yang sempurna tetapi tidak mendapatkannya. Namun, menurut pemikiran Islam, kehidupan manusia ditentukan oleh takdir; satu-satunya hal yang bisa dilaksanakan seseorang yaitu berikhtiar dan selanjutnya, tawakal kepada Allah terhadap apa yang dicobanya. Dimana manusia menyerahkan hasil kepada Allah Sang Maha Mengetahui. Konsep tersebut merujuk pada Firman Allah dalam QS Hudd Ayat 88.<sup>5</sup>

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

Artinya : “*Dan petunjuk yang aku ikuti hanya dari Allah. Kepada-Nya aku bertawakal dan kepada-Nya (pula) aku kembali*”

### c. Ciri-ciri

Secara umum *perfectionsism* dijunjung tinggi dalam segala aspek kehidupan, termasuk biologis, kekeluargaan, dan profesional. Juga penting bahwa mereka merasa nyaman dengan tubuh mereka sendiri.<sup>6</sup> Adapun ciri-ciri *perfectionism*, yaitu sebagai berikut:<sup>7</sup>

- 1) “*Concern over mistakes* (fokus pada kesalahan), yaitu *perfectionism* cenderung fokus pada semua kesalahan yang ada

<sup>5</sup> Al-Qur’an, Hudd ayat 88, Al-Qur’an pdf Terjemah Depag RI, 333.

<sup>6</sup> Fathiana Arshuha, "Pengaruh Perbandingan Sosial dan *Perfectionism* Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi* 5, no.2 (2019) : 79, diakses pada 29 November 2021, <https://jipp.uhamka.ac.id/index.php/jipp/article/view/60/56>.

<sup>7</sup> Rizky Amelia Lubis, "Kecemasan Menyusun Sekripsi Ditinjau dari *Perfectionism* psda Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia," *Jurnal Psikologi Prima* 2, no. 2 (2019) : 31, diakses pada 24 Januari 2022, <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/879/661>.

- 2) *Personal standards* (standar pribadi), perfectionism mempunyai tolak ukurnya yang lebih tinggi dari yang lain.
- 3) *Parental expectation* (harapan orang tua), yaitu adanya harapan orang tua yang tinggi
- 4) *Parental criticism* (kritik orang tua), yaitu kritik orang tua ketika seorang individu tidak menemukan apa yang diinginkan orang tuanya.
- 5) *Doubts about actions* (keraguan tentang tindakan), perasaan ragu tentang tindakan yang akan diambil
- 6) *Organizations* (organisasi), yaitu *perfectionism*, mereka cenderung menyukai segala sesuatu yang "terorganisir"

Jika dilihat dari sudut pandang lain, ciri-ciri orang *perfectionism* antara lain bertindak dengan penuh semangat, ingin mencapai tujuan meskipun berada di luar jangkauannya, dan mudah kecewa. Memiliki waktu yang sulit untuk meyakinkan tugas terhadap individu lain. Orang dengan satu atau lebih kekurangan bisa jadi sulit untuk percaya atau meremehkan kemampuan orang lain, mudah emosional, dan seringkali individualistis, padahal ini normal bagi orang lain..<sup>8</sup> Dapat disimpulkan bahwa *perfectionism* ditandai dengan keyakinan bahwa diri sendiri harus sempurna, orang lain adalah yang terbaik, dan takut gagal.

#### d. Jenis-jenis

Pada spektrum, Hamachek mengatakan, ada dua jenis *perfectionism*, yaitu *perfectionism* normal dan neurotisme. Ketika diberi kesempatan, orang-orang dengan *perfectionism* adalah hal biasa, menurut Hamachek, menikmati menyelesaikan tugas-tugas sulit dan bebas dari beban yang tidak perlu, Bahkan jika orang lain setuju dengan mereka, *perfectionism neurotik* tidak bisa tenang

---

<sup>8</sup> Achmad Fikri Febrianto, "Korelasi Antara Perfectionism dan Anxietie dengan Kecenderungan Anorexia Nevorsa Pada Mahasiswa Baru Psikologi Tahun Pertama," (Sekripsi, UIN Sunan Ampel, 2018), 37.

mengetahui pekerjaan mereka tidak cukup baik..<sup>9</sup> Opini lain mengatakan kalau macam-macam *perfectionism* adalah:<sup>10</sup>

- 1) *Adaptive perfectionism, perfectionism* adaptif memiliki harapan yang tinggi untuk diri mereka sendiri dan percaya bahwa kinerja mereka sesuai. Harga diri dibangun di atas fondasi *perfectionism* yang sukses, yang mereka lihat sebagai bagian dari identitas mereka.
- 2) *Maladaptive perfectionism, perfectionism* maladaptif juga mempunyai Harapannya tinggi, tetapi karakternya mengecewakannya. Sebagai akibat dari *perfectionism* maladaptif, mereka lebih rentan terhadap kritik diri dan harga diri rendah karena standar mereka tidak sesuai dengan cara mereka memandang kinerja mereka. Orang yang terlalu khawatir memuntuk kesalahan adalah *perfectionism* yang maladaptif.

*Perfectionism* datang dalam berbagai bentuk, seperti yang digariskan oleh Holmes:<sup>11</sup>

- 1) *Perfectionism* moral percaya bahwa mereka dapat menebus kesalahan mereka dengan melakukan peruntukan baik dan beramal.
- 2) Sebagai seorang *perfectionism*, ia dikenal orang lain sebagai orang yang berprestasi tinggi yang tidak pernah puas dengan penampilannya sendiri.
- 3) *Perfectionism* non-pendosa adalah bentuk *perfectionism* di mana seseorang mengabaikan kesalahannya sendiri demi berfokus pada kesempurnaan orang lain. Pria ini sangat percaya diri sehingga dia akan selalu membela diri ketika orang lain menuduhnya melakukan kesalahan atau kegagalan.
- 4) Ada kemungkinan untuk memiliki "*perfectionism interpersonal*", di mana seseorang berusaha untuk menjadi sempurna mungkin dalam interaksinya

---

<sup>9</sup> Paramita Tri Ratna dan Iwan Wahyu Widayat, "Perfectionism pada Remaja Gifted (Studi Kasus pada Peserta Didik Kelas Akselerasi di SMAN 5 Surabaya)," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 2, no.3 (2013) : 145, diakses pada 28 November 2021, <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpks5970360ed9full.pdf>.

<sup>10</sup> Yenti Wijaya, "Hubungan Perfectionism dan Fear of Failure Dengan Prokrastinasi ada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan," (Tesis, Universitas Meda Area, 2017) hal. 31.

<sup>11</sup> Holmes, "The Deadly Perfectionism Trap and How to Escape It." (United States: Ransom Press, 2017), 96.

dengan orang lain. Fakta bahwa dia tidak bisa melihat kekurangan dalam tindakan orang lain menyebabkan hubungan yang tegang dengan orang lain.

- 5) Penyakit mental dan "*perfectionism psikiatri*" berjalan beriringan.
- 6) *Perfectionism* yang mengutamakan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan mereka sendiri dikenal sebagai "penghukum diri sendiri dan menderitanya". Karena dia terus-menerus berusaha untuk menjadi lebih baik, perilakunya menyimpang dan memburuk seiring waktu.
- 7) Dalam kasus "*perfectionism pembersih diri*", individu lebih suka menyalurkan rasa bersalahnya ke dalam sesuatu yang lebih terkontrol (seperti meditasi) daripada mencoba menghindari atau menghilangkannya. Bersumber pada penjelasan tersebut bisa dikatakan jika tipe-tipe *perfectionism* di antaranya adalah: "*adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, moral perfectionism, typical flawless performance perfectionism, non-sinner perfectionism, interpersonal perfectionism, psychiatric perfectionism, self-punishers and sufferers, self-cleanser perfectionism*".

#### e. Faktor yang mempengaruhi

*Perfectionism* yang diakibatkan oleh rasa khawatir tak berhasil serta kepercayaan yang tak masuk di nalar menimbulkan peneundaaan.<sup>12</sup> Perihal ini menyatakan kalau *perfectionism* seseorang bisa disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain:

- 1) Berbakat.
- 2) Ada perbedaan antara usia mental dan fisik seseorang.
- 3) Teman bermain yang lebih dewasa.
- 4) Memiliki tujuan yang jelas dalam pikiran akan membantu sukses.
- 5) Ini tugas yang terlalu sederhana<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Isni Mardiani, dkk., "Hubungan antara Locus of Control dan Perfectionism Akademik dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Akuntansi," *Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 6, (2021) : 3581, diakses pada 22 Desember 2021, <https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/805/pdf>.

<sup>13</sup> Siti Rohimah, Marina Dwi Mayangsari, dan Rahmi Fauzia, "Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Perfectionism pada Siswa SMA

Perfectionism terbentuk dari benak yang tidak logis serta tekanan yang sesungguhnya memuntuknya sengsara Benak itu merupakan:<sup>14</sup>

- 1) Aku wajib sempurna untuk tiap apa yang aku lakukan
- 2) Aku sepatutnya tidak menciptakan kekeliruan, begitu juga orang lainnya
- 3) Aku berupaya keras untuk melaksanakan yang benar, aku layak bebas dari frustrasi serta kesusahan hidup
- 4) Senantiasa terdapat 1 metode yang benar guna menuntaskan sesuatu
- 5) Bila aku melaksanakan kekeliruan sehingga hancurlah semuanya
- 6) Jika seorang tidak melaksanakan sebagaimana sepatutnya mereka jalani, mereka merupakan manusia yang tidak baik
- 7) Bila aku tidak melaksanakannya dengan sempurna, aku layak menyakiti diri sendiri
- 8) Bila dikala ini aku tidak melaksanakannya dengan sempurna, hingga aku wajib dapat sempurna di lain waktu
- 9) Aku wajib sempurna ataupun aku seseorang yang kandas

Terdapat juga opini lain menyatakan kalau faktor yang mempengaruhi munculnya *perfectionism* adalah bakat bawaan, standar usia mental di atas usia kronologis, memiliki teman bermain yang lebih berumur ataupun dewasa, tingkat pandangan yang tinggi tentang kesuksesan karena pekerjaan yang terlalu mudah.<sup>15</sup>Dapat disimpulkan jika aspek yang pengaruhi *perfectionism* ada 2 adalah dalam serta luar. Aspek internal merupakan aspek yang bersumber

---

Boarding School," *Jurnal Ecopsy* 2, no. 3 (2016) : 4, diakses pada 22 Desember 2021 <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v2i3.1926>"

<sup>14</sup> Vensi Anita, dkk., "Perfectionism, Prokrastinasi Akademik dan Penyelesaian Sekripsi Mahasiswa," *Indonesian Psychological Journal* 23, no. 3, (2008) : 261, diakses pada 22 Desember 2021, <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/31260>".

<sup>15</sup> Allya Cassandra Alim dkk Al., "Hubungan Perfectionism, Keperluan Psikologi Asas dan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar Universiti di Sabah, Malaysia (Relationship of Perfectionism and Basic Psychological Needs to Psychological Well-Being Among University Students at Universiti Sabah, Malaysia)," *Jurnal Psikologi Malaysia* 30, no.2 (2016) : 14, diakses pada 25 Januari 2022, <https://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/view/223/188>.

dari pribadi orang, adalah terdapatnya kemampuan alami, terdapatnya standard usia psikologis yang lebih besar dari usia berurutan, tingkatan intelegensi yang besar serta tingginya pikiran menimpa keberhasilan yang akan dicapai. Sebaliknya aspek eksternal adalah yang bersumber dari eksternal orang adalah mencontoh orang berumur yang perfectionism, terdapatnya desakan senantiasa disiplin besar, terdapatnya desakan akan tanggung jawab di luar keahlian umumnya, senantiasa menerima masukan, mempunyai sahabat bermain yang lebih berumur ataupun berusia serta pekerjaan yang sangat mudah.

## 2. **Konseling Islam**

### a. **Pengertian**

Al-Irshad atau Al-Istisyarah adalah kata Arab untuk konseling. Kata bahasa Indonesia alhuda (petunjuk) berasal dari Ersyad, dan Al-Istisyarah berasal dari Alhuda. Apa arti "talaba min almansyura" dalam Bahasa Indonesia Artinya, meminta nasihat atau bimbingan. "Konseling Islami" menurut Thohari Musnamar, berarti bahwa orang-orang yang menjadi umat Tuhan harus hidup sesuai dengan perintah dan petunjuk Tuhan agar mereka dapat hidup di dunia dan ditebus di masa depan. Membantu adalah bagaimana itu didefinisikan. Konseling Islam, di sisi lain, didefinisikan oleh Hamdani Bakran adzDzaky sebagai pelajaran dan konsep pendidikan bagi individu yang ingin mengembangkan kapasitas akal, jiwa, dan keyakinannya. Hidup Anda dapat diatur lebih efisien, benar, dan mandiri jika Anda mengikuti model Al-Qur'an dari Raslullah SAW.<sup>16</sup>

Orang dengan tantangan fisik dan mental, menurut H.M. Arifin, dapat mengambil manfaat dari konseling Islam. Bantuan spiritual dan spiritual diberikan untuk membantu pemangku kepentingan mengatasi tantangan yang mereka hadapi dengan dukungan dan dorongan iman dan taqwa mereka sendiri.<sup>17</sup> Untuk lebih menginternalisasikan moral yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits, menurut Sammsul Munir, konseling Islam

---

<sup>16</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 15.

<sup>17</sup> Farid Hasyim Mulyono, *Bimbingan Dan Konseling Religius* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 41.

cocok untuk semua orang dari semua agama. Juga dia mampu hidup sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadits..<sup>18</sup>Sedangkan David Ari Setyawan menyampaikan kalau konseling Islam adalah pemberian aturan-aturan konseling oleh konselor sesuai situasi kliennya dengan tujuan agar klien sadar akan keberadaannya sebagai ciptaan Tuhan dan hidup sesuai dengan ketetapan serta petunjuk Allah SWT. Pencapaian tertinggi adalah kegembiraan di bumi serta di alam baka.<sup>19</sup>

Bagi individu yang mencari bantuan untuk masalah fisik dan psikologis, kita dapat menyimpulkan bahwa konseling Islam adalah metode untuk membantu mereka memahami bahwa seseorang dapat menggunakan kapasitas batin untuk mengatasinya. Selalu beruntung baik sebagai hamba Tuhan, menghormati orang lain, dan terus-menerus mengejar jalan yang benar adalah tujuan utama kami di sini. Karena itu, kebahagiaan dapat ditemukan baik di dunia maupun di akhirat.

#### **b. Landasan**

Al-Qur'an serta As-Sunnah yaitu dasar pokok pada konseling Islam, karena keduanya adalah akar dari seluruh pangkal prinsip kehidupan orang Islam,<sup>20</sup> semacam dituturkan oleh Rasul Muhammad SAW selaku selanjutnya:

تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَظْلُوا مَا اِثْمَسَكْتُمَا بِمَا كِتَابَ اللّٰهِ وَسُنَّتِي

Artinya : “*Aku tinggalkan pada kalian dua perkara, kalian tidak akan sesat selama berpegang teguh kepada keduanya yaitu kitab Allah dan Sunnahku (HR Al-Hakim dan Malik)*”

AlQur`an serta sunnah nabi bisa digambarkan selaku dasar sempurna serta abstrak dari pelayanan konseling Islam. Ide, maksud serta rancangan pelayanan Islam berlandasan dari AlQur'an serta sunnah nabi. Apabila Al-

---

<sup>18</sup> Samsul Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 23.

<sup>19</sup> David Ari Setyawan, "Layanan Konseling Islam untuk Santri yang Mengalami Masalah Kemandirian Belajar Pondok Pesantren Ngunut Tulungagung," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 1, No. 2 (2018): 6–7, diakses pada 26 Januari 2022, <https://doi.org/10.22373/Taujih.V1i2.7197>.

<sup>20</sup> Abduh Zulfidar Akafa, *Debat Terbuka Ahlu Sunnah Versus Inkar Sunnah* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), 344.

Qur'an serta sunnah nabi adalah dasar pokok dari sisi asal usulnya, maka dasar "naqliyah", dan dasar lainnya yang dipakai oleh edukasi serta pengarahan Islam, adalah "aqliyah" adalah metafisika serta ilmu, pada perihal ini metafisika Islam serta ilmu ataupun dasar keilmuan yang searah dengan kaidah Islam.

Landasan filsafat Islam yang penting untuk konseling Islam yaitu:

- 1) "Filsafat dunia manusia (citra manusia)
- 2) Filosofi Dunia serta Kehidupan
- 3) Filosofi pernikahan serta keluarga
- 4) Filsafat pendidikan
- 5) Filsafat masyarakat serta kehidupan sosial
- 6) Filsafat swasembada atau filosofi kerja"

Selain itu, konseling Islam adalah gerakan dan prosedur yang didasarkan pada berbagai konsep ilmiah. Tentu saja, bahkan teori dan ilmu pengetahuan yang tidak didirikan oleh Islam pun sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Gerakan konseling Islam didasarkan pada ilmu-ilmu berikut:

- 1) "Psikologi (Psikologi)
- 2) Hukum Islam (Syariah)
- 3) Ilmu sosial (sosiologi, antropologi sosial, dll)"

### c. Tujuan

Secara keseluruhan, konseling Islam bertujuan membantu individu memahami situasinya dan memuntok keputusan yang dianggap sebagai kepentingan terbaik individu, tepat serta berguna untuk hidupnya di dunia ini untuk kebutuhan akhirnya.<sup>21</sup> Menurut Elhamwirda maksud konseling adalah untuk menunjang konselor menanggulangi permasalahannya dengan mengganti tindakan serta sikap konseli yang berlawanan dengan ajaran Islam jadi tindakan serta *lifestyle* yang berlandaskan ajaran Islam.<sup>22</sup> Konseling Islam juga bertujuan untuk menciptakan konseli yang dapat mengetahui itu sendiri, dapat mengetahui dirinya sendiri, dan dapat mengetahui sekitarnya. Tanggung jawab dan konseling Islam bertujuan

<sup>21</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam* (Depok: Kencana, 2017), 11.

<sup>22</sup> Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), 120.

untuk mencapai kehidupan manusia yang seimbang intelektual, sosial, nasional, dan religius.<sup>23</sup>

#### d. Fungsi

Fungsi konseling Islam dengan demikian dapat digambarkan sebagai berikut:<sup>24</sup>

- 1) Fungsi kuratif ataupun korektif. Artinya, untuk menolong menyelesaikan permasalahan yang tengah dialami ataupun dialami individu.
- 2) Fungsi preservatif; Pada dasarnya, ini berfungsi sebagai tindakan pencegahan, bekerja untuk mempertahankan situasi atau keadaan yang buruk (termasuk masalah) dalam kondisi baik (selesai) selama mungkin.
- 3) Fungsi pengembangan atau *development*. Berarti, untuk menolong orang menjaga serta meningkatkan suasana serta situasi yang bagus, untuk senantiasa positif ataupun guna menaikkan, dan untuk menghindari perihal ini mengakibatkan masalah baginya.

Mengikuti fitur yang tercantum di atas, aktivitas berikut bisa dipakai guna menggapai tujuan.

- 1) Individu harus diingatkan akan sifat aslinya.
- 2) Membantu orang lain dalam iman atau penyerahan mereka kepada Allah.
- 3) Diagnosis masalah yang dialami orang tersebut dengan merumuskan masalah yang dialaminya.

#### e. Asas-Asas

Konseling Islam membantu konselor sesuai dengan sejumlah keyakinan, seperti:<sup>25</sup>

- 1) "Kebahagiaan dunia dan akhirat
- 2) Fitrah
- 3) Lillahita`ala
- 4) Pembinaan seumur hidup

---

<sup>23</sup> Jarnawi Muhammad Nur, Azhari Azhari, dan Adzanmi Urka, "Implementasi Prinsip Yakin pada Rukun Iman dalam Konseling Islam," *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 8, no. 3 (2020): 158, diakses pada 03 Desember, 2021, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i3.2049>.

<sup>24</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, 37.

<sup>25</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), 115.

- 5) Hubungan fisik dan mental
- 6) Keselarasan mental
- 7) Keberadaan (eksistensi) individu
- 8) Landasan masyarakat manusia”

### 3. REBT

#### a. Dinamika Kepribadian Manusia

Dalam umumnya, REBT menyatakan individu dilahirkan dengan kemampuan bagus serta kurang baik.<sup>26</sup> Orang mempunyai keahlian berpendapat wajar serta irasional. Selain itu, orang lebih cenderung terlibat dalam perilaku destruktif dan mengejar berbagai metode untuk menghindari kontak sosial. Pemikiran Ellis mengenai rancangan individu merupakan selaku berikutnya:

- 1) Manusia menyesuaikan diri dengan indera yang mengganggu kepribadiannya.
- 2) Kecenderungan biologis sama dengan kecenderungan budaya untuk berpikir bahwa mereka salah serta tidak berguna cuma untuk mengecewakan diri sendiri.
- 3) Keahlian untuk memilah respon yang beda dari apa yang umumnya dia coba
- 4) Menolak untuk membiarkan diri Anda kecewa dengan apa yang akan terjadi.
- 5) Latih diri Anda untuk melindungi diri dari gangguan.

#### b. Pengertian

Psikolog klinis atau spesialis psikologi klinis Albert Ellis adalah pelopor Terapi Perilaku Emosional Rasional atau pendekatan REBT. Pendekatan kognitif-perilaku yang menekankan perasaan, perilaku, serta bayangan terpaut disebut pendekatan Terapi Perilaku Emosional Rasional.<sup>27</sup> *“Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is an approach to counselling that can be placed firmly in the cognitivebehavioral tradition of psychotherapy, meaning that it particularly focuses on the way that we think and behave, in its attempt to understand our*

---

<sup>26</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2014), 176

<sup>27</sup> Saiful & Nikmarijal, dkk., Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT), *Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 1, (2020) : 10, diakses pada 16 Desember 2021, <https://lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/IJoCE/article/view/1134/429>.

*emotional responses*".<sup>28</sup> REBT adalah metode terarah, yaitu pendekatan yang melatih konseli guna menguasai rekomen kognitif yang menimbulkan kendala emosi, berusaha mengganti metode berpikir konseli supaya memisahkan asumsi itu, berpikir irasional, atau belajar mengawasi kegunaan atau sebab yang dimunculkan dari perilaku.<sup>29</sup>

Sistem psikoterapi ini didasarkan pada pandangan Ellis tentang Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT), yang merupakan metode mengajar orang bagaimana keyakinan mereka memengaruhi emosi dan perilaku mereka.<sup>30</sup> Metode REBT adalah penyelesaian permasalahan yang berpusat pada penilaian berpendapat, penilaian, keputusan, serta arah tanpa berurusan dengan lebih banyak dimensi pikiran dari pada dimensi sensasi. Selain itu, menurut Hude Darwis, REBT adalah suatu metode konseling yang menekankan pada keramahan dan interaksi pikiran, perasaan, dan perilaku secara umum, serta pergantian yang mendalam dalam pola pikir, serta persepsi yang mengarah pada pergantian emosi serta sikap.<sup>31</sup>

REBT salah satu metode dari pengarahan yang menolong pasien mengganti pemikiran serta kepercayaan pasien yang irasional jadi rasionalitas, menunjang mengganti tindakan, metode berasumsi serta kesadaran,

---

<sup>28</sup> Imalatul Khairat, "Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh," *Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran* 4, no. 2, (2018) : 86, diakses pada 15 Desember 2021, <http://jm.ejournal.id/index.php/mendidik/article/view/49/42>.

<sup>29</sup> Gantina Komalasari and Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011), 202.

<sup>30</sup> Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa," *Genta Mulia* 3, no. 2, (2017) : 15, diakses pada 15 Desember 2021, <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/download/115/104>.

<sup>31</sup> Nova Erlina and Devi Novita Sari, "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2, (2016) : 1, diakses pada 15 Desember 2021, <https://media.neliti.com/media/publications/144534-ID-pengaruh-pendekatan-rational-emotive-beh.pdf>.

sampai diimpikan pelanggan mampu menumbuhkan serta menggapai kesadaran diri yang maksimal.<sup>32</sup> Dengan tujuan untuk lebih memahami respons emosional seseorang, REBT dapat digunakan dalam terapi perilaku kognitif sebagai pendekatan terbimbing.<sup>33</sup> Banyak konseli menggunakan pemikiran berhenti dalam kombinasi dengan metode lain, seperti teknik sederhana yang dapat dengan mudah dikelola dan dipahami oleh individu yang dilatih, serta strategi yang dapat digunakan untuk pengawasan pribadi.<sup>34</sup>

### c. Tujuan

Tujuan REBT merupakan guna meminimalisir ataupun melenyapkan sikap irasional untuk mengganti sikap yang tidak di idamkan, serta konseli wajib mengenali kalau metode berpikir, merasa serta berperilaku adalah satu kesatuan aksi. Pikiran atau perasaan yang negatif serta mengganggu diri wajib diakui supaya konseli bisa memusatkan pikiran serta perasaannya ke arah yang rasional, rasional, serta konstruktif.<sup>35</sup> REBT mempunyai sebagian tujuan antara lain:

- 1) Mempermudah klien untuk memahami misi khusus mereka sendiri.
- 2) Pastikan terapis membantu klien memperoleh pengetahuan tentang pikiran dan perasaannya sendiri.

---

<sup>32</sup> Dina Rahmawati Hapsyah dkk., "Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar," *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan* 2, no. 1 (2019): 25, diakses pada 15 Desember 2021, <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1002>.

<sup>33</sup> Husrin Konadi and Syarifah Ainy Rambe, "Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self Control terhadap Mahasiswa dalam Penggunaan Smartphone," *Jurnal Sosial Humaniora Komunikasi* 1, no. 2, (2020) : 316, diakses pada 16 Desember 2021, <https://ceredindonesia.or.id/index.php/somasi/article/view/116/121>.

<sup>34</sup> Arif Ainur Rofiq, "Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasis," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2012) : 68, diakses pada 19 Desember 2021, <http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki/article/view/141>.

<sup>35</sup> Robert & Marianne, *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 221.

3) Konseli harus mempelajari konsep REBT sehingga mereka dapat menjadi lebih mandiri di masa depan.<sup>36</sup>

Menggunakan REBT, dapat memungkinkan orang dapat belajar merasionalkan pikiran dan perasaan irasional mereka, menghasilkan fungsi emosional yang lebih baik dan perilaku yang lebih integratif.<sup>37</sup> Artinya bisa dimengerti kalau tujuan konseling dengan metode *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk menolong pribadi mengetahui jika mereka bisa hidup secara rasional dan lebih efektif.<sup>38</sup>

#### 4. Thought Stopping

##### a. Pengertian

Metode *thought stopping* adalah metode yang dipakai sepanjang pengarahannya guna menanggulangi pikiran negatif yang bisa memunculkan permasalahan dengan beralih ke pikiran adil, baik, serta asertif.<sup>39</sup> *Thinking Stop* (TS) adalah strategi yang membantu mereka yang memiliki sedikit kendali atas pikiran dan gambaran mereka dengan mencegah atau menghapus pikiran dan gambaran negatif memasuki pikiran mereka.<sup>40</sup>

---

<sup>36</sup> Dina Nadira Amelia Siahaan, Neviyarni, Yeni Karneli, Netrawati, "Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Kekerasan," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 10, no. 1, (2020) : 10, diakses pada 15 Desember 2021, <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/7507/3476>.

<sup>37</sup> Fauziah Fauziah dkk., "Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19," *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 2 (2020): 55, diakses pada 16 November 2021, <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.7745>.

<sup>38</sup> Yeni Cahyati, Muswardi Rosra, dan Ratna Widiastuti, "Peningkatan Kemantapan Pilihan Karir Melalui Layanan Konseling Kelompok REBT Pada Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2, (2020) : 3, diakses pada 16 Desember 2021, <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/20446/14378>.

<sup>39</sup> Sholichatun Badriyah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Edy Purwanto, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa," *Jurnal Fokus Konseling* 6, no. 1, (2020) : 23, diakses pada 19 Desember 2020, <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/1111/599>.

<sup>40</sup> Dewi Rostiana, Mungin Eddy Wibowo, dan Edy Purwanto, "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Thought Stopping untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying," *Empati-Jurnal*

*Thought Stopping* adalah contoh metode psikoterapi kognitif-perilaku yang mengkombinasikan pengobatan sikap serta pengobatan kognitif berdasarkan anggapan jika perilaku orang dengan cara simultan dipengaruhi oleh nalar dan perasaan, cara fisiologis serta dampaknya pada sikap.<sup>41</sup> Opini lain memberitahukan jika metode *thought stopping* yaitu sebuah wujud pengarah perilaku kognitif yang dipakai guna menanggulangi bayangan irasional yang memunculkan *problem* untuk individu yang berpusat padanya.<sup>42</sup> Jadi *thought stoping* adalah salah satu dari sejumlah strategi konseling yang dipakai guna menunjang dalam pengendalian yang tidak efektif atau hilangnya bayangan serta pandangan diri seseorang dengan menghilangkan ataupun melenyapkan wawasan buruk.

#### b. Tujuan

Tujuan penggunaan cara *thought stopping* adalah guna memuntuk pikiran-pikiran terkini yang tidak di idamkan oleh konseli serta untuk mengakhiri pikiran-pikiran buruk tentang keadaan yang sedang dialami oleh konseli disaat itu. Rangsangan kejutan dirancang untuk menghentikan pikiran negatif yang muncul dengan mengatakan tidak pada diri sendiri atau berhenti. Apabila ini dilaksanakan berulang-ulang, setiap kali pikiran negatif muncul, mekanisme kontrol akan berkembang di dalam diri.<sup>43</sup>

---

*Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2019): 4, diakses pada 19 Desember 2021, <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4274>.

<sup>41</sup> Naufal Najib Abdurrahman dan Mohamad Fatkhul Mubin, "Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping," *Jurnal Ners Muda* 1, no. 3 (2020): 211, diakses pada 19 Desember 2021- <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6198>.

<sup>42</sup> Aliyah dan Denok Setiawati, "Penerapan Terapi Multimodal dengan Teknik Thought Stopping dan Desensitasi Sistematis untuk Meningkatkan Harga Diri yang Rendah Pada Siswa Kelas VIII-E SMP 4 Pauruan," *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA* 5, no.3, (2015) : 5, diakses pada 19 Desember 2021, <https://www.neliti.com/publications/251473/penerapan-terapi-multimodal-dengan-teknik-thought-stopping-dan-desensitisasi-sis>.

<sup>43</sup> Risna Rachmi Ginar Taufiq, Ika Subekti Wulandari, dan Fakhruddin Nasrul Sani, "Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Ahir Sarjana Keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta," *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 1, (2021) : 3, diakses pada 19 Desember 2021, <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1743/1/naspub.pdf>.

### c. Implementasi Teknik

*Thought stopping* melibatkan empat tahapan.<sup>44</sup> Pertama, Klien dan koselor profesional wajib mengambil keputusan bersama, pemikiran mana yang akan ditarget pada metode *thought stopping*. Kedua, Pasien menutup matanya serta memikirkan suatu suasana di mana bayangan sasaran itu mungkin hendak timbul. Ketiga, Bayangan target tersebut diperintah oleh kata “berhenti”. Keempat, pada *thought stopping* adalah membarui bayangan yang buruk beralih menggunakan bayangan yang lebih positif. Tahap ini diawali menggunakan pemakaian substitusi bayangan yang dikatakan secara terbuka dari pasien. Tahap ini diawali dengan pemakaian substitusi bayangan yang dikatakan dengan cara terbuka oleh pasien. Untuk pemantauan diri, sesi penghentian pikiran biasanya berlangsung antara 15 dan 20 menit. Diharapkan bahwa pikiran intrusif klien akan berkurang frekuensinya dan hilang sepenuhnya di bawah kendali mereka.

Setelah fase ketiga yang disebutkan sebelumnya, prosedur empat langkah terjadi di mana penasihat menyerahkan manajemen situasi kepada pelanggan. Pertama, Ketika pikiran terbuka klien terganggu, penasihat menunggu untuk melihat apakah pikiran terbuka itu sudah tenang sebelum melanjutkan. Saat dia berbicara, kejernihan pikirannya memudar. Fasilitator meneriakkan instruksi "berhenti" setiap kali klien menyebutkan pemikiran target sambil mengartikulasikan pikirannya dengan keras. Mereka berdua melakukan yang terbaik untuk menjaga alam bawah sadar klien mengambil alih. Segera setelah klien dengan tenang mengomunikasikan bahwa dia mengalami pemikiran target, terapis mendesaknya untuk "berhenti". Kesimpulannya, dengan menyampaikan “berhenti bilamana ia mengalami pikiran target, klien belajar untuk menginterupsi secara terbuka pikiran yang diam-diam dipikirkannya. Dan terakhir klien menginterupsi pikiran yang diam-diam dipikirkannya secara diam-diam. Dalam kepalanya, klien memerintahkan dirinya untuk berhenti bilamana ia mengalami pikiran target”.

### d. Tahap-tahap

---

<sup>44</sup> Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 248

Pada pelaksanaannya, terapi terbagi jadi 5 sesi adalah :<sup>45</sup>

- 1) Penghentian pemikiran yang diarahkan oleh konselor
- 2) Penghentian pemikiran yang diarahkan pada klien (over-interrupting client),
- 3) Penghentian pemikiran yang diarahkan pada klien (penutup interupsi klien),
- 4) Penghentian pemikiran-pemikiran negatif ke pikiran positif
- 5) Melakukan kegiatan yang bermanfaat dengan memperhatikan teknik yang ada.

## 5. Teknik Grateful

*Grateful* adalah istilah linguistik untuk mengungkapkan rasa terima kasih. Kata *grateful* berkonotasi kesediaan untuk menerima apapun yang dilempar ke arahnya. Padahal kesehatan mental bisa diukur secara psikologis. Dalam Al-Qur'an Allah berjanji hendak menaikkan nikmat-Nya untuk individu yang bersyukur kehidupannya. Allah SWT berfirman pada Surat Ibrahim Ayat 7 yang berarti : "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah nikmat kepadamu dan jika kamu mengingkari nikmat-Ku, maka sesungguhnya azab-Ku yang pedih".<sup>46</sup> Menurut ayat ini, rahmat hukuman Allah akan sangat menyakitkan bagi orang-orang. Siksaan dirasakan sebagai kurangnya kedamaian batin, kurangnya kepuasan dengan diri sendiri, dan kurangnya penghargaan atas berkat seseorang, yang semuanya diungkapkan melalui kata-kata, sikap buruk, dan perilaku buruk terhadap orang lain.

Menurut teori konseling Islam, kata bersyukur dapat digunakan untuk menyiratkan bahwa seseorang selalu bersyukur atau bersyukur atas apa yang telah dicapainya. Di sini, berhenti berpikir digunakan untuk membatasi pikiran negatif, sedangkan bersyukur digunakan untuk mendorong orang yang dinasihati untuk menerima pencapaiannya dan

---

<sup>45</sup> Sutri Yani dan Liza Putri, "Penerapan Terapi Thought Stopping untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras," *Journal of Nursing and Public Health* 8, no. 2 (2020): 88, diakses pada 19 Desember 2021, <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i2.1191>.

<sup>46</sup> Enik Sartika, "Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, no. 1 (2020): 13, diakses pada 30 Desember 2021, <http://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Syiar/article/view/570/452>.

bangga dengannya. Jadi, menggabungkan kedua pendekatan ini adalah cara terbaik untuk mengatasi perfectionism.

Mengucapkan "Alhamdulillah" adalah cara yang efektif untuk melatih rasa syukur. Untuk memulai, klien diminta untuk duduk dengan punggung lurus di kursi yang nyaman. Kedua, menutup mata dengan nyaman. Ketiga, klien diinstruksikan untuk melafalkan "Alhamdulillah" tiga kali sebagai permintaan kepada konselor untuk menindaklanjutinya. Keempat, konselor menginstruksikan klien untuk menarik napas dan kemudian menghembuskannya masing-masing tiga kali melalui hidung. Kelima, tarik napas dalam-dalam melalui hidung lalu hembuskan dengan mengucapkan "Alhamdulillah". Selama klien merasa nyaman dan tenang, ini dapat diulang.

Menyebut alhamdulillah menunjukkan pengakuan secara lisan akan kebesaran karunia Allah yang sangat melimpah di muka bumi. Jika seorang hamba menyebut-nyebutnya, maka akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya dan dengan sendirinya ia akan tunduk kepada Allah, memujiNya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan berbagai macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya syukur. Orang yang tidak mengingat Allah berarti tidak bersyukur kepada-Nya.<sup>47</sup>

Menghirup dan menghembuskan napas melalui hidung dan mulut sambil duduk dan beristirahat adalah cara terbaik untuk membangkitkan proses batin seseorang, menciptakan karakter yang baik dan menyingkirkan semua jenis struktur. Ini semua campur aduk. Ketidakmampuan seseorang untuk mengatur egonya menyebabkan pikirannya menjadi kacau sebagai akibat dari konflik emosinya.<sup>48</sup> Metode di atas juga menggabungkan relaksasi dengan iman kepada Allah, yang adalah manusia yang paling kuat. Pendapat Benson, resep-resep khusus yang dipahami kembali, tercantum unsur religi dan keyakinan terhadap dewa yang dipuja, bakal menghasilkan

---

<sup>47</sup> Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif," *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 (2017): 182, diakses pada 30 Desember 2021, <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>.

<sup>48</sup> Mujiatun, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior dalam Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, (Sekripsi, UIN Raden Intan, 2019), hal. 28.

jawaban relaksasi yang lebih kokoh dari sekedar bersantai, tanpa faktor kepercayaan pada peruntukan.<sup>49</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang mendukung dilakukannya penelitian pengembangan konseling Islam pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dengan teknik *thought stopping and grateful* sebagai alternatif solusi *perfectionism* antara lain sebagai berikut :

1. Hasil penelitian Fuad Insani Anif (2018), sekripsi yang berjudul “Perfectionism Pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akademik”. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa perfectionism pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas merupakan suatu proses dimana kedua subjek berusaha untuk tidak melakukan kesalahan dalam mencapai nilai maksimal. Namun untuk mencapai nilai maksimal kedua subjek harus menuntut dirinya untuk tidak melakukan kesalahan. Hal itu berdampak negatif pada kedua subjek seperti sedang dan kecewa akan dirinya sendiri ketika kedua subjek merasa kurang puas apa yang dikerjakannya.
2. Hasil penelitian Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati (2015), jurnal yang berjudul “Perfectionism, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir”. Hasil akhir penelitian ini mengatakan bahwa perfectionism dan harga diri adalah dua variabel kepribadian atau personality traits yang berperan dalam depresi.
3. Hasil penelitian Retno Twistiandayani dan Amila Widati (2013), jurnal yang berjudul Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusina Pada Pasien Skizofrenia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi *Thought Stopping* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien skizofrenia. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan praktik pengobatan penghentian pikiran dengan memperhatikan kesaksian klien yaitu klien yang telah menjalani terapi halusinasi, dan menetapkan kriteria pengobatan untuk pengendalian halusinasi yang tepat. Setelah perawatan, kemampuan pasien untuk

---

<sup>49</sup> Mujiatun, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior dalam Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019," hal. 28.

mengontrol halusinasi terus dinilai dan dilacak sesuai dengan jadwal aktivitas harian.

4. Hasil penelitian Naufal Najib Abdurrahman dan Mohammad Fatkhul Mubin, Jurnal yang berjudul Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik *Thought Stopping*. Berdasarkan hasil dan pembahasan dari studi kasus pada pasien rehabilitasi napza dengan ansietas, dapat disimpulkan bahwa Pada saat pengkajian di awal didapatkan kedua pasien memiliki kecemasan sedang, pasien 1 skor kecemasan 26, pasien 2 skor kecemasan 22, setelah dilakukan intervensi *thought stopping* kedua pasien mengalami penurunan skala kecemasan ringan, pasien 1 skor kecemasan 15, pasien 2 skor kecemasan 11. Berdasarkan studi kasus yang ditetapkan pada kedua pasien setelah diberi intervensi terapi *thought stopping* didapati terjadi penurunan kecemasan pada kedua pasien dari kecemasan sedang ke kecemasan rendah.
5. Hasil penelitian Rilyani dan Dita Resi Andrianti (2020), Jurnal yang berjudul Pengaruh Penerapan Terapi *Thought Stopping* Terhadap Ibu Postpartum Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Kota Bandar Lampung. Rata-rata Kecemasan Sebelum penerapan terapi *thought stopping* terhadap ibu postpartum adalah 18,92 dengan SD 2,81. Rata-rata Kecemasan Sesudah penerapan terapi *thought stopping* terhadap ibu postpartum adalah 13,03 dengan SD 2,27. Hasil uji t-test dimana nilai beda 2 mean sebelum dan sesudah diberikan terapi *thought stopping* adalah 5,89 dan didapatkan nilai(p value 0,000 yang lebih kecil dari nilai  $\alpha$  0,05), maka dapat disimpulkan ada pengaruh penerapan terapi *thought stopping* terhadap ibu postpartum dengan kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Bandar Lampung.
6. Hasil penelitian Desi Ermayulis dan Emaliya Hardi (2019), jurnal yang berjudul Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari 10 orang sampel sebelum diberikan treatment terdapat 10 orang siswa memiliki kontrol diri rendah. Dari bimbingan dan konseling yang sudah dilakukan bahwa peningkatan setiap siswa berbeda-beda, ada yang meningkat menjadi sedang, ada yang meningkat menjadi tinggi, artinya pengaruh konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap kontrol diri

siswa di SMAN 1 Batipuh setiap siswa memiliki peningkatan yang tidak sama.

7. Hasil penelitian Teuku Fadhli dan Ilham Khairi Siregar (2020), yang berjudul Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19: Efektivitas Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dengan Teknik *Thought Stopping*. Kecemasan merupakan perilaku yang dibentuk oleh alam bawah sadar yang kemudian muncul akibat tekanan-tekanan lingkungan sehingga berdampak pada perilaku yang tidak produktif. Kecemasan yang berlebihan dapat di kategorikan kedalam psikosomatif. Individu yang mengalami kecemasan perlu penanganan secara khusus untuk membentuk kognisi dari pikiran-pikiran yang negatif menjafi yang positif. Penangan tersebut dapat dilakukan oleh ahli-ahli ataupun konselor dibidangnya. Jadi, *Solution Focused Brief Counseling* dengan teknik *Thought Stopping* merupakan salah satu pendekatan dan teknik yang tepat dan baik serta dapat digunakan dalam kondisi darurat sebagai solusi segera terlebih dalam kondisi darurat untuk mengantisipasi semakin meningkatnya kecemasan yang dialami oleh individu. Adapun pendekatan *solution focused brief counseling* dengan teknik *thought stopping* ini peneliti menyarankan agar peneliti-peneliti selanjutnya dapat digunakan dalam kondisi darurat baik dalam lingkungan masyarakat maupun sekolah dengan memperhatikan kaidah-kaidah ilmiah.
8. Hasil penelitian Solichatun Badriyah, A Yuwono Puji Sugiharto dan Edy Purwanto. Analisis data menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi kecemasan sosial sebelum (pretest) dengan nilai rata-rata 167,25 (kategori tinggi) dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping* (posttest) menurun hingga nilai rata-rata menjadi 87,5 dengan kategori rendah. Teknik *thought stopping* efektif untuk mengontrol pikiran negatif dan menghentikan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* terbukti efektif dapat mereduksi kecemasan sosial. Oleh sebab itu, Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian kecemasan sosial dengan mengontrol beberapa variabel yang berpengaruh pada keduanya untuk meningkatkan validitas internal pada penelitian yang dilakukan. Selanjutnya subjek dalam penelitian kecemasan sosial dapat diperbanyak dengan cakupan wilayah penelitian yang lebih luas sehingga hasil dari penelitian juga dapat digeneralisasi pada wilayah yang luas.

9. Hasil penelitian dari Dian Pramonasari, Khoirul Latifin dan Eka Yulia Fitri (2020), yang berjudul *Effectiveness Of Thought Stopping Therapy To Reduce Stress In Mothers Who Have Children Of Cerebral Palsy In Foundation Of Children In Disability*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan dalam asuhan keperawatan klien dengan masalah stres dalam perawatan anak dengan cerebral palsy. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada ibu yang mengalami stres memiliki anak cerebral palsy bahwa menerapkan terapi thought stopping membantu ibu dalam mengenali pikiran negatif sehingga ketika pikiran tersebut hadir, ibu dapat menghentikannya dan mengubahnya menjadi pikiran positif maka stres yang diakibatkan oleh pikiran negatif dapat menurun.
10. Hasil penelitian dari Usraleli dan Sri Mulyenti (2019), Jurnal yang berjudul *Effect Thought Stopping (Ts)/Negative Thinking Stop To Thinking Process Drugs Abuse At Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru*. Terapi *Thought Stopping* (TS) / menghentikan pikiran negative sangat efektif dalam merubah proses pikir pada warga binaan yang sedang menjalani rehabilitasi di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru.
11. Hasil penelitian dari Yulisnar Manora (2019), Sekripsi yang berjudul *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019*. Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 46 orang mahasiswa mengenai pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sosial sebelum dilakukan terapi thought stopping sebanyak 28 orang (60,9 %) mengalami kecemasan sedang dan kecemasan berat sebanyak 18 orang (39,1 %). Tingkat kecemasan sosial setelah dilakukan terapi thought stopping sebanyak 25 orang (54,3 %) mengalami kecemasan ringan dan kecemasan yang tidak mengalami kecemasan 21 orang (45,7 %). Dan terdapat pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat I dengan nilai  $p = 0.01$  dimana  $p < 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.
12. Sebuah penelitian oleh Ady Mahfud Rizal tahun 2018 berjudul *Menerapkan teknik thought stopping untuk mengatasi*

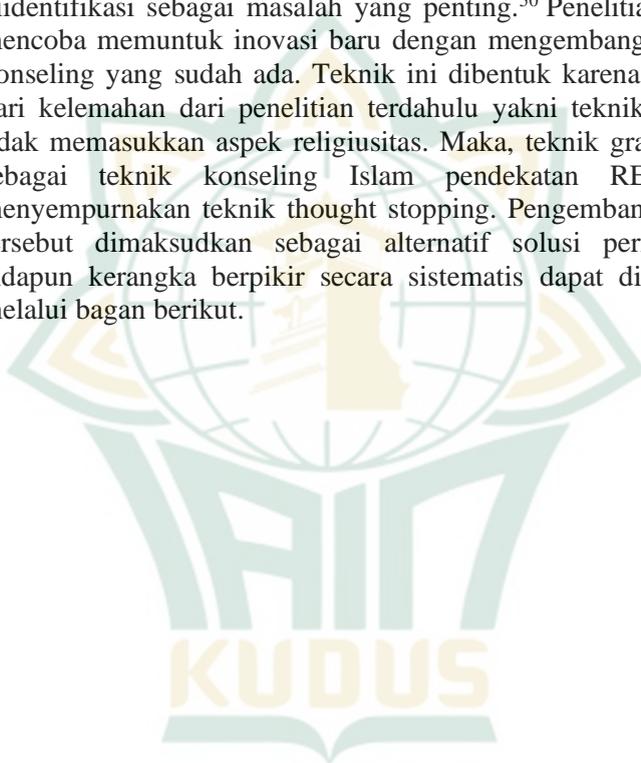
alkoholisme remaja. Hasil akhir dari proses penerapan teknik *thought stopping* untuk mengatasi remaja pecandu alkohol (studi kasus remaja di Bojonegorologi, Kecamatan Valen, Desa Penganten). Hal ini terlihat dari persentase hingga 75%. Juga jelas bahwa perubahan perilaku orang yang mencari nasihat dapat dikategorikan sebagai pasti berhasil. Hal ini terlihat dari persentase hingga 75%. Dan itu juga tercermin dari perubahan perilaku konseling. Artinya, konselor mulai menghentikan kebiasaan negatifnya dengan tidak pulang larut malam, tidak sering terlambat ke sekolah, sering pergi ke sekolah, dan tidak minum alkohol lagi.

13. Hasil penelitian Nike Irfiana Ardiyanti (2020), Sekripsi dengan judul Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik. Hasil akhir dari penggunaan Teknik *Self Management* melalui terapi syukur untuk mengurangi ketergantungan pada belanja *online* mengungkapkan perubahan yang terjadi pada tindakan dan pikiran konseli, yaitu perilaku. Dengan kata lain, konseli mulai menghemat uang untuk belanja *online*. Ia mulai jarang mengunjungi situs belanja *online* saat tidak dibutuhkan. Konsel<sup>9</sup> masih siap mengikuti *trend* yang berkembang pesat, namun mulai menolak keinginan untuk berbelanja *online*. Konseli kemudian mulai berpikir lebih positif dan mulai menghargai apa yang telah mereka miliki. Hal ini terbukti ketika konselor wawancara dengan teman dekat konseli, konseli sudah mulai ada perubahan meskipun itu sedikit
14. Hasil penelitian Desi Yulianti (2018) sekripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Islam Pendekatan Syukur dalam Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh”. Hasil akhir penelitian ini adalah terdapat penurunan skor rasa rendah diri siswa setelah diberikan Konseling Islam Pendekatan Syukur yang berarti berkurangnya rasa rendah diri dengan nilai rata-rata pretest 187,3 point dan posttest 130,42 point dengan rata-rata selisih 56,92 point.
15. Hasil penelitian Enik Sartika (2015) Tesis dengan judul “Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (Studi Eksperimen Di Mts Negeri Wonokromo Pleret Bantul). Hasil akhir penelitian ini adalah konseling rational emotive behaviour therapy (REBT) berbasis rasa syukur efektif digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa MTs N Wonokromo Pleret

Bantul. Hal itu dapat dilihat dari hasil pengujian skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan. Ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.<sup>50</sup> Penelitian ini akan mencoba memunculkan inovasi baru dengan mengembangkan teknik konseling yang sudah ada. Teknik ini dibentuk karena menjawab dari kelemahan dari penelitian terdahulu yakni teknik konseling tidak memasukkan aspek religiusitas. Maka, teknik grateful hadir sebagai teknik konseling Islam pendekatan REBT yang menyempurnakan teknik thought stopping. Pengembangan teknik tersebut dimaksudkan sebagai alternatif solusi perfectionism. Adapun kerangka berpikir secara sistematis dapat digambarkan melalui bagan berikut.



---

<sup>50</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2014), 388.

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berpikir

