

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kajian singkat tentang hasil penelitian terdahulu, baik yang dibuat oleh mahasiswa maupun masyarakat umum yang berkaitan dengan penelitian ini. Tinjauan pustaka dilakukan peneliti untuk menghindari unsur kesamaan dengan skripsi lain. Peneliti menemukan penelitian sebagai berikut:

Pertama, penelitian Taufik Ihya Al-Ulumudin (2019) “*Konseling Islam Melalui Teknik Thought Stopping dan Istighpar untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri yang Mengalami KDRT di Sidoarjo*”¹. Hasil penelitian proses pelaksanaan konseling Islam melalui teknik *Thought Stopping* dan *Istighpar* untuk menghilangkan trauma, terjadi perubahan pada diri konseli dibuktikan dengan kondisi sekarang dimana gejala-gejala ada perubahan dari tidak ingin bertegur sapa dengan laki-laki bahkan sampai tidak ingin menikah lagi, sekarang konseli sudah mulai bisa bertegur sapa dengan laki-laki dan berkeinginan untuk menikah lagi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Perbedaan yang akan diteliti oleh peneliti adalah kasus yang akan diteliti persamaannya sama-sama menggunakan teknik *thought stopping* dan sama-sama menggunakan metode kualitatif.

¹Taufik Ihya Al-Ulumudin, “Konseling Islam Melalui Teknik *Thought Stopping* dan *Istighpar* untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri yang Mengalami KDRT di Sidoarjo”, *Skripsi*, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

Kedua, penelitian Silmi Kafah (2018) yang berjudul “*Pengaruh Terapi Thought Stopping untuk Menurunkan Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy*”². Hasil penelitian berdasarkan analisa kuantitatif diketahui bahwa terdapat pengaruh terapi *thought stopping* untuk menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di YPAC Surakarta, dapat disimpulkan bahwa terapi *thought stoping* terbukti dapat menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra eksperimen *one group protest and protesst design* jenis data kuantitatif. Perbedaan peneliti dengan peneliti yang akan dilakukan terdapat pada kasus atau permasalahannya yang akan diteliti dan jenis yang akan peneliti gunakan jenis kualitatif, sedangkan persamaannya adalah sama-sama menggunakan teknik *Thought Stopping*.

Ketiga, penelitian Yulia Fathma Rosyidah (2018) yang berjudul “*Teknik I’tibar untuk Mengatasi Kecanduan Minuman Keras pada Remaja di Dusun Badu Pucuk Lamongan*”³. Hasil dari pelaksanaan penelitian *I’tibar* untuk mengatasi kecanduan minuman keras pada remaja di Dusun Badu Pucuk Lamongan terdapat perubahan pada remaja pecandu minuman keras, dibuktikan dengan adanya perubahan yang tampak dari konseli yang biasanya satu minggu sekali minum-minuman keras sekarang sudah bisa mengontrol dirinya untuk tidak minum-minuman keras lagi. Pada penelitian ini konselor

²Silmi Kafah, “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* untuk Menurunkan Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy”, *Skripsi*, (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018).

³Yulia Fathma Rosyidah, “Teknik *I’tibar* untuk Mengatasi Kecanduan Minuman Keras pada Remaja di Dusun Badu Pucuk Lamongan”, *Skripsi*, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018).

menggunakan analisis taksonomi yang melihat bagaimana perilaku konseli langsung. Persamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti sama-sama membahas mengenai minuman keras dan perbedaannya terdapat pada teknik yang digunakan.

Keempat, penelitian Usraleli, Sri Mulyenti (2019) yang berjudul “*Effect Thought Stopping (TS)/ Negative Thinking Stop To Thinking Process Drugs Abuse At Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru*”⁴. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa sebelum melakukan terapi *Thought Stopping* (TS) warga binaan menghentikan pikiran negatif terhadap proses pikir sebelumnya adalah 4, 64 dan sesudah dilakukam *Thought Stopping* meningkat dua kali lipat. Jadi teknik *Thought Stopping* atau menghentikan pikiran sangat efektif dalam merubah proses berpikir negatif menjadi pikiran yang positif pada rehabilitasi penyalahgunaan NAPZA di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kela II A Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode diskusi, tanya jawab dan *role play/praktik* mandiri, jenis penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan dengan yang akan peneliti lakukan yaitu peneliti akan menggunakan metode kualitatif dan masalah yang akan diteliti mengenai kecanduan minuman keras, sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan teknik *tought stopping*.

Kelima, penelitian Athi’ Linda Yani (2017) yang berjudul “*Pengaruh Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami*

⁴Usraleli Sri Mulyenti, “Effect *Thought Stopping* (TS)/ Negative Thinking Stop To Thinking Process Drugs Abuse At Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru”, *Jurnal Poltekkes Kemenkes Riau*, Nursing Departemen, Vol. 8, No.2, November 2019, h. 8.

Bullying di Pesantren"⁵. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan sebelum mendapatkan teknik *Thought Stopping* yaitu pada kategori kecemasan tinggi dan berat. Setelah mendapatkan teknik *Thought Stopping* terdapat penurunan yaitu pada kategori kecemasan sedang. *Thought Stopping* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum analisis data menunjukkan perubahan yang signifikan pada subyek penelitian. Jenis penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan dengan yang akan peneliti lakukan yaitu peneliti akan menggunakan metode kualitatif dan kasus yang akan diteliti adalah kecanduan minuman keras, sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan teknik *thought stopping*.

Keenam, penelitian Sholichatun Badriyah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Edy Purwanto (2020) yang berjudul "*Evektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa*"⁶. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi kecemasan sosial sebelum dengan nilai rata-rata 167, 25 (kategori tinggi) dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping* menurun hingga nilai rata-rata menjadi 87, 5 dengan kategori rendah. Teknik *thought stopping* efektif untuk mengontrol pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* terbukti

⁵Athi' Linda Yani, "Pengaruh *Thought Stopping* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami Bullying di Pesantren", *Jurnal The Indonesian Journal Of Health Science University of Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang*, Vol. 8, No. 2, Juni 2017, h. 133.

⁶ Sholichatun Badriyah, dkk, "Evektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduks Kecemasan Sosial Siswa", *Jurnal Fokus Konseling IKIP PGRI Wates*, Universitas Negeri Semarang, vol. 6, No. 1, 2020, h. 19.

efektif dapat mereduksi kecemasan sosial. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan dengan yang akan peneliti lakukan yaitu peneliti akan menggunakan metode kualitatif dan kasus yang akan diteliti adalah kecanduan minuman keras, sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan teknik *thought stopping*.

Dapat disimpulkan bahwa dari penelitian-penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian ini. Perbedaannya terletak pada permasalahan yang diatasi, teknik yang digunakan, metode penelitian yang digunakan, responden, dan tempat penelitian. Adapun persamaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian skripsi ini, yaitu sama-sama membahas mengenai *Thought Stopping*, namun dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada penerapan Konseling Individu dengan menggunakan *Thought Stopping* dalam mengurangi kecanduan minuman keras (studi kasus pada klien "M" di Desa Bumi Agung Kecamatan Dempo Utara Kota Pagaralam).

B. Landasan Teori

1. Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Menurut Tolbert dalam Syamsu Yusuf, konseling individu adalah hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seseorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan

sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.⁷ Adapun menurut Adler, konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada klien untuk memahami gaya hidup mereka yang unik dan membantu individu belajar untuk berpikir akan dirinya sendiri, orang lain, dan dunia luar untuk mencapai tugas-tugas kehidupan dengan keberanian dan minat sosial.⁸

Prayitno dan Erman Amti mengatakan konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.⁹

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individu terfokus dalam memberikan informasi, pengajaran, bimbingan dan dorongan motivasi. Dengan tujuan mendukung minat sosial individu,

⁷Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hlm. 49.

⁸Nanang Erma Gunawan, *Individu or adlerian phychology*, (Yogyakarta: Universitas Negri Yogyakarta, 2009), hlm. 52.

⁹Prayitno dan Erman Amti, *Dasar- dasar Bimbingan dan Konseling* , (Jakarta: Rineka Cipta, 2015, Cet.3), h. 288-289

membantu klien melewati masalah yang dihadapi, memodifikasi pandangan dan tujuan klien, mengubah gaya hidup klien, dan merubah motivasi klien yang keliru untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, agar klien dapat mengenali dirinya, dapat mengembangkan pribadinya, mengetahui situasi dimasa depan, dan dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

b. Tujuan Konseling Individu

Konseling individu memiliki dua tujuan, yakni tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih baik, melalui terlaksanakannya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus tujuan konseling yakni tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.¹⁰

Adapun menurut Prayitno tujuan layanan konseling individu adalah membantu mengatasi masalah yang di alami oleh klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai berikut :¹¹

1. Sesuatu yang tidak disukai adanya.
2. Suatu yang ingin dihilangkan.
3. Suatu yang dilarang.
4. Suatu yang dapat menghambat proses kegiatan.
5. Dan, dapat menimbulkan kerugian.

¹⁰Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), h.30

¹¹Prayitno, *Op. Cit.*, h. 165

Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu adalah menyelesaikan permasalahan klien untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik, memperoleh pemahaman diri dan lingkungan, dan dapat mencegah serta mengantisipasi munculnya permasalahan yang sama.

c. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling meliputi sejumlah fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling, yakni sebagai berikut :¹²

- 1) Fungsi pemahaman, merupakan fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar dan berbagai informasi misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir.
- 2) Fungsi pencegahan, merupakan fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, serta kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.
- 3) Fungsi pengentasan, Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

¹²Hartono dan Boy Soedarmadji, *Op. Cit.*, h. 36-37.

- 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, merupakan fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.
- 5) Fungsi advokasi, menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Dari fungsi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi dari konseling individu adalah memberikan pemahaman akan permasalahan yang dihadapinya, memberikan pencegahan dari dampak permasalahan yang dihadapi klien serta mengembangkan potensi untuk menjadi lebih baik lagi.

d. Asas-asas Konseling Individu

Asas-asas konseling bertujuan untuk memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Adapun beberapa asas-asas di dalam konseling di antaranya sebagai berikut :¹³

1. Asas Kerahasiaan
2. Asas Kesukarelaan
3. Asas Keterbukaan
4. Asas Kekinian
5. Asas Kemandirian

¹³*Ibid*, h.40-45.

6. Asas Keterpaduan
7. Asas Keahlian
8. Asas Kegiatan
9. Asas Kenormatifan
10. Asas Kedinamisan
11. Asas Alih Tangan Kasus
12. Tut Wuri Handayani

Asas-asas juga di anggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar.

e. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Keterampilan konseling yang baik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan dari konseling. Keterampilan konseling di dasarkan pada tujuan untuk menumbuhkan suatu kondisi yang harus dilalui oleh klien dalam proses konseling. Berikut beberapa macam keterampilan konseling yakni:¹⁴

- a) Perilaku *Attending*, dapat dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku *non verbal*, bahasa lisan, dan kontak mata.
- b) Empati, merupakan kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir, bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien.

¹⁴Neni Noviza, *Teknik Umum dan Teknik Khusus dalam Konseling Individual*, (Palembang: Noerfikri Offset, 2018). h.29-41

- c) Eksplorasi, merupakan teknik untuk menggali perasaan, pikiran dan pengalaman klien. Hal ini penting dilakukan karena banyak klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya.
- d) Pertanyaan Terbuka (*Open Question*), merupakan teknik umum untuk memancing klien agar mau berbicara mengungkapkan perasaan pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan dengan teknik pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yang baik dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah.
- e) Pertanyaan tertutup (*Closed Question*), merupakan bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata; apakah, adakah, dan harus dijawab oleh klien dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.
- f) Dorongan minimal, Klien sering tersendat dalam mengungkapkan emosinya. Hal ini disebabkan rasa tertekan yang kuat. Untuk memudahkan emosi itu keluar, maka teknik memberi dorongan minimal dapat dipergunakan oleh konselor. Suatu dorongan yang singkat terhadap apa yang dikatakan oleh klien dan memberikan dorongan singkat seperti; oh..., ya..., terus..., lalu..., dan....
- g) Mengarahkan (*Directing*), yakni suatu keterampilan konseling yang mengatakan kepada klien ataupun mengajak dan mengarahkan klien agar melakukan sesuatu.

- h) Menyimpulkan Sementara, yakni pembicaraan antara konselor dan klien maju haruslah secara bertahap ke arah pembicaraan yang makin jelas maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan, agar dapat meningkatkan kualitas diskusi, maju ke taraf selanjutnya ke arah tujuan, menyimpulkan hal-hal yang dibicarakan, dan klien memperoleh kilas balik dari hasil pembicaraan awal.
- i) Memimpin (*Leading*), yakni untuk mengarahkan pembicaraan dalam wawancara konseling sehingga tujuan konseling tercapai seperti bertanya, memberikan informasi, dan mengkonfrontasikan.
- j) Fokus, seorang konselor harus membantu kliennya agar memusatkan perhatiannya pada pokok pembicaraan. Yakni konselor harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien.
- k) Menjernihkan, dalam keadaan ragu-ragu, sering klien berbicara samar-samar alias tidak jelas. Dalam hal-hal seperti ini teknik untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas dan meragukan konselor harus jeli pengamatannya.
- l) Memudahkan, yakni teknik untuk membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara, menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.
- m) Mengambil Inisiatif, dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi.

- n) Memberikan Nasehat, yakni pengembangan potensi klien dan membantu klien agar mampu mengatasi masalah sendiri. Karena itu sebaiknya jika klien meminta konselor untuk memberikan nasehat.
- o) Pemberian Informasi, yakni Pemberian informasi kepada klien sama dengan memberikan nasehat yaitu jika diminta oleh klien.
- p) Merencanakan, teknik ini digunakan menjelang akhir sesi konseling untuk membantu agar klien dapat membuat rencana atau tindakan, perbuatan yang produktif untuk kemajuan klien.
- q) Menyimpulkan, kesimpulan adalah perolehan selama proses konseling, terutama apa yang sudah diperoleh klien selama proses konseling.

Keterampilan dasar konseling individu yang telah dijelaskan di atas sangatlah penting dalam proses konseling. Karena teknik ini dapat dijadikan panduan bagi konselor dalam membantu klien untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh klien serta konselor dapat mengidentifikasi masalah klien.

f. Tahapan-Tahapan Konseling Individu

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Oleh karena itu konselor harus dapat menguasai berbagai teknik konseling. Keterlibatan antara konselor dengan klien dalam proses konseling sangat dibutuhkan sejak awal hingga akhir supaya proses konseling dapat dirasakan, bermakna dan berguna. Sehingga bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien

dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien.¹⁵

Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yang terdiri dari :

1) Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Kunci keberhasilan terletak pada: keterbukaan konselor, keterbukaan klien, dan konseling mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling.

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien.

c) Membuat Penafsiran dan Penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menafsir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang

¹⁵Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: ALFABETA, 2017), h. 35.

mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.

d) Menegosiasikan Kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien. Adapun kontrak ini meliputi: kontrak waktu, kontrak tugas, kontrak kerjasama dalam proses konseling.

2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.
- b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.
- c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan setelah konselor sebagai berikut:

- a) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.

- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistis dan percaya diri.

Adapun tujuan-tujuan dari tahap akhir adalah sebagai berikut:

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai.
- b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien.
- c) Melaksanakan perubahan perilaku.
- d) Mengakhiri hubungan konseling.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas, maka tahapan-tahapan konseling individu sangat penting diketahui oleh konselor, karena tahapan-tahapan ini harus dilalui untuk sampai pada pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Dibalik itu semua peran konselor dan klien juga dibutuhkan untuk memiliki hubungan timbal balik yang baik agar mampu merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

2. Teknik *Thought Stopping*

a. Pengertian Teknik *Thought Stopping*

Menurut Bakker, teknik *Thought Stopping* merupakan sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang supaya bisa memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan yang

¹⁶*Ibid.*, h.51-53

diterima.¹⁷ *Thought Stopping* (penghentian pikiran) merupakan salah satu contoh dari teknik *psikoterapeutik kognitif behavior* yang bisa digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berpikir. Mengubah proses berpikir merupakan hal penting bagi konselor untuk mempertahankan perasaan konseli dapat berpengaruh kuat dengan proses berpikirnya.¹⁸

Menurut Triyono *Thought Stopping* adalah salah satu dari bentuk konseling tingkah laku yang telah digunakan untuk mengatasi suatu pikiran yang tidak rasional yang membuat masalah bagi seseorang yang terlalu memusatkan pikiran yang tidak sesuai atau tidak produktif melalui menekan atau membatasinya. Pikiran yang irasional maupun yang tidak produktif yang dimaksud adalah pikiran negatif yang menyebabkan seseorang tidak bisa melupakan kejadian-kejadian dimasa lalunya.¹⁹ Menurut Joseph Wolpe *Thought Stopping* adalah suatu teknik yang rahasia digunakan untuk menyembuhkan pikiran negatif atau pemikiran yang merusak diri, berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Hal ini dapat mengakibatkan individu cenderung menyalahkan dirinya sendiri (*self defeating*).²⁰

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *Thought Stopping* adalah suatu teknik dalam pendekatan konseling *kognitif*

¹⁷Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor (edisi kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 246.

¹⁸Eni Hidayati, Riwayati, *Buku Model Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, (Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Unkversitas Muhammadiyah Semarang, 2015), hlm. 1.

¹⁹Triyono. (1994). *Konseling Mikro: Aplikasi Teknik Behavior*. Malang: OPF IKIP Malang.

²⁰<http://panicdisorder.about.com/od/livingwithpd/a/thoughtstopping.htm>, diakses pada tanggal 19 Desember 2020 Pukul 09.17.

behavior yang dapat digunakan untuk menghilangkan dan mengatasi pola pikir yang irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional.

b. Tujuan Teknik *Thought Stopping*

Menurut Ankrom S, teknik *Thought Stopping* bertujuan untuk memutuskan suatu pikiran yang telah mengganggu pada diri seseorang.²¹

Sedangkan menurut Muhammad Nursalim bahwa Teknik *Thought Stopping* memiliki tujuan utama antara lain sebagai berikut.²²

1. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang telah merusak diri sendiri seperti merasa bersalah, merasa takut, merasa berdosa, dan merasa dibenci.
2. Mengubah pandangan irasional menjadi pandangan yang rasional.
3. Memperbaiki dan merubah sikap untuk membangkitkan kepercayaan dan nilai-nilai kemampuan dirinya.
4. Memperbaiki diri dan merubah cara berpikir menjadi logis.

Sedangkan menurut Hidayati & Riwayati Teknik *Thought Stopping* memiliki tujuan utama antara lain sebagai berikut :²³

1. Membantu klien mengatasi kecemasan.
2. Membantu klien mengatasi pikiran negatif yang sering muncul.
3. Membantu klien mengatasi pikiran obsesif.

²¹Ankrom, S. (1998). *How to use thought stopping reduced anxiety, diaskes melalui* <http://www.Anxietydisorder.nationalmentalhealthinformationcenter.htm>. Diakses pada tanggal 11 November 2020.

²²Muhammad Nursalim. (2005). *Surabaya Strategi Konseling*: Airlangga University Press.

²³Eni.H & Riwayati. (2015). *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping Penghentian Pikiran*. Fakultas ilmu keperawatan dan kesehatan Universitas Muhammadiyah. Semarang(Online) (<http://fikk.es.unimus.ac.id/wp-content/uploads/201705/BUKU-MODUL-TERAPITHOUGHT-STOPPING.pdf>). Diakses 19 Desember 2020 pukul 09:25.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *Thought Stopping* adalah membantu individu untuk memahami dirinya sendiri supaya dapat merubah pola pikir yang irasional menjadi pola pikir yang rasional, sehingga bisa meningkatkan kualitas dirinya sendiri dan klien dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

c. Manfaat Teknik *Thought Stopping*

Teknik *thought stopping* itu sendiri sering digunakan untuk *episodic brooding*, obsesi, dan pikiran-pikiran fobik, termasuk preokupasi seksual, hipokondriasis, pikiran gagal, pikiran ketidakmampuan seksual, ingatan obsesif.²⁴ Selain itu teknik ini juga digunakan untuk mengurangi pikiran negatif tentang diri sendiri, merokok, dan halusinasi visual, auditorik, dan insomnia²⁵.

Muhammad Nursalim mengatakan bahwa Teknik *Thought Stopping* juga memiliki beberapa manfaat lainnya sebagai berikut :

1. Bermanfaat untuk belajar melupakan pengalaman-pengalaman buruk yang pernah terjadi.
2. Dapat mengontrol pikiran seseorang yang semulanya negatif menjadi pikiran yang positif.
3. Dapat mengurangi kritikan pada dirinya sendiri yang suka menyalahkan dirinya sendiri tanpa disadarinya.

²⁴Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor (edisi kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 253.

²⁵*Ibid.*,

4. Untuk mengurangi perilaku pikiran yang maladaptif atau perilaku yang tidak dapat menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitarnya.

Sedangkan menurut Roney dalam Muhammad Nursalim menyatakan bahwa manfaat Teknik *Thought Stopping* sebagai berikut.²⁶

1. Untuk mengurangi perilaku maladaptif atau perilaku yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
2. Dapat membantu seseorang dalam mengontrol pikiran yang negatif.
3. Dapat mengurangi kritikan diri yang tidak sehat atau suka menyalahkan diri sendiri.
4. Bermanfaat untuk belajar melupakan pengalaman buruk.
5. Dapat mengurangi kecemasan seseorang.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari teknik *Thought Stopping* salah satunya untuk mengurangi pikiran negatif tentang diri sendiri, mengontrol pikiran seseorang yang semulanya negatif menjadi pikiran yang positif, dan teknik ini juga dapat diaplikasikan untuk mengurangi kecanduan minuman keras. Karena pikiran irasional pada pecandu miras sendiri terbentuk dari persepsi yang salah terhadap miras, sehingga teknik ini cocok untuk membantu pecandu minuman keras supaya bisa keluar dari pola pikir irasional terhadap miras tersebut.

²⁶ Nursalim, M (2014). *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.

d. Langkah-Langkah Teknik *Thought Stopping*

Teknik *thought stopping* memiliki empat langkah-langkah dalam penanganan konseli diantaranya sebagai berikut :²⁷

1. Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, mengenai pikiran-pikiran atau permasalahan yang akan diselesaikannya.
2. Konseli harus menutup mata dan membayangkan masalah yang akan diselesaikannya.
3. Dalam teknik *Thought Stopping* mengganti pikiran yang negatif yang telah berulang-ulang sehingga menjadi suatu kebiasaan dan akhirnya digantikan dengan pikiran yang positif.
4. Pikiran yang telah dibayangkan disertai dengan keinginan “berhenti”. Dalam hal ini konseli telah diajak berpikir bahwa apa saja yang sudah dirubah dari pemikiran konseli. kemudian konseli berkata berhenti disaat memikirkan pikiran yang ingin dirubah.

Menurut Ankrom S, ada empat langkah-langkah teknik *thought stopping* sebagai berikut :²⁸

1. Langkah pertama: Identifikasi pikiran yang membuat stress.
2. Langkah kedua: Buatlah pernyataan positif dan penuh keyakinan di sebelah pikiran yang membuat cemas. Misalnya, “saya sangat cemas, mungkin saya akan mulai panik dan mempermalukan diri saya sendiri jika menerima undangan konser”.

²⁷Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015),

²⁸Ankrom, S. (1998). *How to use thought stopping reduced anxiety*, diakses melalui <http://www.Anxietydisorder.nationalmentalhealthinformationcenter.htm>. Diakses pada tanggal 19 Desember 2020, Pukul 10:05.

3. Langkah ketiga: Ulangi lalu ganti. Instruksikan konseli untuk tutup mata dan pikiran tentang pikiran yang membuat stress.
4. Langkah keempat: Membuat keputusan penting. Agar teknik *Thought Stopping* menjadi lebih efektif, konseli memerlukan latihan setiap hari.

Sedangkan menurut Muhammad Nursalim langkah-langkah teknik *thought stopping* ada lima yaitu sebagai berikut : ²⁹

1. Berhenti berpikir diarahkan oleh konselor. Pada langkah ini, konselor akan menjelaskan dasar pemikiran penerapan teknik *Thought Stopping*.
2. Berhenti berpikir diarahkan oleh klien (*Overt Interuption Client*). Pada langkah ini, klien dianjurkan untuk belajar mengontrol pikiran negatifnya sebagai respon dari interupsinya sendiri.
3. Berhenti berpikir diarahkan oleh klien (*Covert Interuption Client*). Pada langkah ini, klien membiarkan pikiran-pikiran masuk kedalam pikirannya.
4. Pergantian dari pikiran yang asertif, positif atau netral. Pada langkah ini, klien belajar untuk dapat mencegah kecemasan, kegelisahan, dan menekan pikiran yang tidak dikehendakinya.
5. Pekerjaan rumah atau evaluasi. Pada langkah ini, pekerjaan rumah dilakukan agar klien terus berlatih dan dapat menguatkan kontrol klien dalam menghentikan pikiran yang negatif bila sewaktu-waktu muncul.

²⁹ Muhammad Nursalim. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa, langkah-langkah dari teknik *thought stopping* adalah suatu layanan atau penanganan konseling yang sangat perlu dilaksanakan sesuai dengan prosedur agar konselor bisa mencapai tujuan dalam konseling sehingga mampu membantu klien keluar dari permasalahannya.

3. Kecanduan Minuman Keras

a. Pengertian Kecanduan Minuman Keras

Menurut Ma'rifatul Laili & Nuryono, kecanduan yaitu suatu kebiasaan terus menerus dengan kegiatan sehari-hari walaupun hal itu berakibat negatif.³⁰ Pecandu alkohol tidak bisa dilepaskan dari istilah *alcoholisme* yang sering diartikan sebagai gaya hidup membudayakan alkohol atau disebut kecanduan alkohol (minuman keras).³¹

Secara historis, kecanduan telah diartikan sebagai suatu hal yang berkaitan dengan zat adiktif (seperti alkohol, tembakau, obat-obatan) yang masuk melewati darah dan menuju ke otak, dan dapat merubah komposisi kimia ke otak.³² Kecanduan minuman keras juga diartikan sebagai kekacauan atau rusaknya pribadi seseorang yang disebabkan nafsu untuk mengonsumsi minuman yang bersifat kompulsif, sehingga individu tersebut akan mengonsumsi alkohol secara berlebihan dan menjadi kebiasaan. Pecandu alkohol biasanya melewati empat tahap

³⁰Ayu Permata Sari, Asmidir Ilyas, Ifdil, JPPI: *Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal*, (Indonesian Institute for Counseling, Education and Theraphy (IICET), 2018, hlm. 111.

³¹Andika Guruh Prabowo, dkk, *Studi Fenomenologis: Perilaku Agresif pada Pecandu Alkohol*, *Jurnal: Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2017. Hlm. 256-257.

³²Febrysta Prastya Budi, *Pengaruh Terapi Seft dan Terapi Keagamaan untuk Menurunkan Kecanduan Alkohol pada Remaja di Lingkungan Karangtaruna Desa Ngijo, Tasikmadu, Karanganyar*, *Skripsi: (Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2018)*, h. 42.

yaitu: Pra alkoholik, prodormal, gawat, dan kronis (Taufiq dan Darma, 1989).³³

Minuman keras merupakan minuman yang mengandung alkohol bila dikonsumsi secara terus-menerus dapat merugikan serta membahayakan jasmani dan rohani yang tentu saja akan mempengaruhi perilaku dan proses berpikir.³⁴ Minuman keras termasuk dosa besar karena pengaruh dari minuman tersebut dapat mengakibatkan hilangnya akal sehat.³⁵

Adapun jenis-jenis miras yakni: arak (*khamar*) atau minuman yang banyak mengandung alkohol, seperti Wine, Whisky, Brandy, Sampagne, Malaga, bir dan lain-lain.³⁶ Dalam peraturan menteri kesehatan mengenai miras No. 86/Men/Kes/Per/IV/77. Mengatakan bahwa, miras digolongkan sebagai berikut: Golongan A: Kadar etanol 1-5%, golongan B: kadar etanol 5-20%, golongan C: kadar etanol 20-55%. Contoh miras dengan kadar kandungannya: Anggur: mengandung 10-15%, Bir: mengandung 2-6%, Brandy: mengandung 45%, Rum: mengandung 50-60%, Likeur: mengandung 35-40%, Sherry/Port: mengandung 15-20%, Wine: mengandung 10-15%, Wisky: mengandung 35-40%. Dari

³³Harjanti Setyo Rini, "Perilaku Kriminal Pada Pecandu Alkohol", *Jurnal ABSTRAKSI, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, hal.11.

³⁴Verdian Nendra Dimas Pratama, "Perilaku Remaja Pengguna Minuman Keras di Desa Jatigono Kecamatan Kunir Kabupaten Lumajang" *Jurnal Promkes*, Vol. 1, No. 2, 2013, h. 145.

³⁵Abu Ahmad, *Dosa dalam Islam*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1996), h. 92.

³⁶Mahi M. Hikmat, *Awas Narkoba Para Remaja Waspadalah*, (Bandung: Grafitri, 2008), h. 8-15.

persentase contoh miras di atas, dapat dikategorikan dari golongan mana minuman tersebut, apakah gol A, gol B atau gol C.³⁷

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan minuman keras merupakan salah satu kegiatan mengonsumsi miras atau minuman yang mengandung alkohol secara terus menerus walaupun hal itu berakibat negatif. Tentu saja kebiasaan mengonsumsi miras ini akan mempengaruhi kesehatan dan kehidupan sehari-hari klien, minuman yang mengandung alkohol bisa menyebabkan kecanduan dan dapat membahayakan penggunaannya karena bisa berpengaruh terhadap pemikiran, emosional, yang dapat berujung kerusakan fungsi-fungsi organ yang ada di tubuh dan berdampak tidak mampunya klien mengambil keputusan dengan baik, serta mempengaruhi lingkungan di sekitar klien.

b. Larangan Mengonsumsi Minuman Keras

Dalam Al-Qur'an sudah dijelaskan bahwa mengonsumsi minuman keras sangatlah dilarang oleh agama Islam hukumnya termasuk dosa besar dan minuman yang haram untuk diminum karena dapat mengakibatkan hilangnya akal sehat bagi orang yang mengonsumsinya.³⁸ Sebagaimana dijelaskan dalam (QS. Al-Baqarah: 219).

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا
 أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ۗ وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآ

³⁷Desi Maria Ulfah, "Faktor-faktor Penggunaan Minuman Keras Di Kalangan Remaja Di Desa Losari Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga" *Skripsi*: (Universitas Negeri Semarang, 2005), h. 10.

³⁸Abu Ahmad, *Op. Cit.*, h. 92.

يَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ

Artinya:

“Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah, “pada keduanya itu terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya.” Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah “Yang lebih dari keperluan.” Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berpikir.”(Q.S Al-Baqarah: 219).³⁹

Dalam QS. Al-Baqarah: 219. Sesungguhnya yang ditekankan dalam ayat tersebut adalah “*Pada keduanya terdapat dosa yang besar*”. Bahwa yang diharamkan adalah minuman keras dan judi bukan orang yang mengonsumsi atau yang melakukan. Minuman keras jika diminum sedikit hukumnya tetap haram, walaupun sedikit tidak menimbulkan mabuk tetap haram hukumnya.⁴⁰ Jadi, dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi miras walaupun hanya sedikit hukumnya dosa besar dan laknat Allah bagi orang yang mengonsumsi atau meminum miras tersebut dan akan dijauhkan dari rahmat Allah SWT. kecuali apabila dia melakukan tobat dan tidak akan mengulangi perbuatannya lagi secara sungguh-sungguh.⁴¹

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Minuman Keras

Puspitawati dalam Desi Maria Ulfah, menyebutkan Pengonsumsi miras dikalangan remaja umumnya karena miras menjanjikan sesuatu yang menjadi rasa kenikmatan, kenyamanan, kesenangan dan

³⁹Al-Jumanatul ‘Ali, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit J-ART, 2004), hlm. 34.

⁴⁰Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010), h. 439.

⁴¹Abu Ahmadi, *Dosa dalam Islam*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1996), h. 95.

ketenangan, walaupun hal itu dirasakan secara sesaat. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan miras, antara lain:⁴²

1) Lingkungan Sosial

- a. Motif ingin tahu, remaja selalu mempunyai sifat selalu ingin tahu segala sesuatu yang belum atau kurang diketahui dampak negatifnya. Contohnya ingin tahu bagaimana rasa miras.
- b. Kesempatan, karena kesibukan orang tua maupun keluarga dengan kegiatan masing-masing atau akibat *broken home*, kurang kasih sayang. Maka dalam kesempatan tersebut remaja mencari pelarian dengan cara meminum-minuman keras.
- c. Sarana dan prasarana, sebagai ungkapan rasa kasih sayang terkadang orang tua memberikan fasilitas dan uang yang berlebihan, sehingga remaja menyalahgunakan hal tersebut untuk memuaskan dirinya seperti mengonsumsi miras.

2) Kepribadian

- a. Rendah diri dalam pergaulan masyarakat, karena tidak bisa mengatasi perasaan tersebut maka menutupi kekurangan untuk menunjukkan eksistensi dirinya. Sehingga mengonsumsi miras menjadi pilihan untuk membuat dirinya lebih berani dan lain sebagainya.
- b. Emosional, emosi remaja pada umumnya masih labil, pada masa pubertas tersebut biasanya ingin bebas dari semua aturan-aturan

⁴²Desi Maria Ulfah, *Op. Cit.*, h. 10-11.

dari orang tua karena menganggap dirinya sudah dewasa, hal tersebut menimbulkan konflik pribadi sehingga remaja mencari pelarian dengan mengonsumsi miras. Dari konflik pribadi itu memunculkan cara berpikir yang salah seperti memandang irasional tentang minuman keras sehingga individu mengonsumsi minuman keras dengan pikiran bahwa minuman keras dapat menyelesaikan masalahnya dan menyebabkan individu tersebut ketagihan sampai terjadinya kecanduan terhadap miras.

Adapun penyebab kecanduan miras itu sendiri, yakni sebagai berikut:⁴³

- a. Meniru Orang Lain. Remaja melihat banyak orang mengonsumsi miras. Mereka melihat orang tua mereka dan orang dewasa yang mengonsumsi miras itu sendiri, ditambah lagi di dalam pertemanannya tidak lepas dari minum-minuman keras.
- b. Media. Terbukti 42% remaja setuju bahwa tayangan dan film tentang minuman yang mengandung alkohol menjadi sesuatu yang menyenangkan untuk dikonsumsi jadi tidak heran jika remaja tertarik dan ingin mencobanya.
- c. Pelarian Diri dan Untuk Terapi. Saat remaja sedang sedih, frustrasi atau hilangnya rasa percaya diri remaja sering mengonsumsi miras sebagai pelariannya. Ataupun menggunakan bahan kimia yang

⁴³Ady Mahfudz Rizal, Penerapan Teknik Thought Stopping untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras, *Skripsi*: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018. H. 48-49.

mungkin dapat menimbulkan efek bahagia, energik dan menimbulkan kepercayaan dirinya dan mencoba menggunakannya terus menerus.

- d. Kebosanan. Remaja tidak bisa hidup sendiri, apalagi jauh dari pantauan orang tua. Biasanya remaja cenderung bosan melihat keadaan keluarga yang tidak memperhatikannya sehingga remaja mulai bergabung dengan kelompok remaja lain.
- e. Informasi yang salah. Terkadang remaja memiliki teman yang sering mengonsumsi alkohol dan menyarankan untuk mengonsumsinya juga karena keyakinan mereka tentang alkohol bisa mengurangi masalah yang dihadapi.⁴⁴
- f. Disebabkan Karena Krisis Kejiwaan. Orang yang mengalami krisis kejiwaan, pada awalnya ingin menghilangkan tekanan yang ada di dalam jiwanya dengan cara mengonsumsi miras, supaya tekanan yang dialami tersebut menghilang. Tetapi kebenarannya, setelah pengaruh miras tersebut hilang, maka jiwanya akan semakin tertekan dan akan membutuhkan minuman yang mengandung alkohol yang lebih banyak, itulah asal mula kecanduan terhadap miras.
- g. Pengaruh Pergaulan. Orang-orang yang pada mulanya terpengaruh oleh teman-temannya, baik melalui suatu acara atau pesta, lama-kelamaan secara tidak sadar mengonsumsi miras secara terus menerus dan menjadi pecandu miras. Saat pecandu merasa tertekan dan cemas mereka semakin membutuhkan miras yang lebih banyak untuk

⁴⁴Peggy Lusita Patria Rori, "Pengaruh Penggunaan Minuman Keras pada Kehidupan Remaja di Desa Kali Kec. Pineleng Kab. Minahasa", *Jurnal: Holistik*, Tahun VIII No. 16/Juli-Desember 2015, h. 6-7.

menghilangkan rasa tertekannya. Dengan demikian, mereka akan bertambah sesat, dan lepaslah mereka dari ikatan masyarakat, sehingga hilang kontrol terhadap diri sendiri dan orang-orang yang berada di sekitarnya.⁴⁵

d. Akibat Negatif Prilaku Kecanduan Minuman Keras

Adapun akibat negatif prilaku kecanduan minuman keras, yakni sebagai berikut:

1. Melanggar larangan agama.
2. Dilarang melaksanakan ibadah.
3. Menghias diri dengan kekejian dan kekotoran.
4. Menyebabkan gangguan mental.
5. Dan menimbulkan kejahatan di dalam masyarakat, dll.⁴⁶

e. Bahaya Minuman Keras Bagi Masyarakat

Apabila seseorang selalu mengonsumsi minuman keras secara terus menerus, maka keadaan seperti itu berarti telah mengalami ketagihan atau kecanduan. Dampak dari orang yang sering mengonsumsi miras pada jangka pendek adalah seperti berjalan tidak bisa dengan benar, sering sakit kepala, muntah-muntah, diare, 38 gangguan pergerakan usus dan menggeletar selama 8-12 jam setelah minum miras, dalam jangka panjang bisa mengakibatkan seperti sakit jantung, kerusakan hati, penyakit dalam pada perut, tidak nafsu makan, kurangnya

⁴⁵Abu Ahmadi, *Op. Cit.*,h. 99-100.

⁴⁶Edi Wibowo, Bimbingan Individu Takmir Masjid Untuk Menangani Remaja Kecanduan Alkohol, *Skripsi* (Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2020), h. 28.

vitamin, mudah sakit, impotensi, kematian awal, radang paru-paru, kanker, keracunan, kecelakaan, bunuh diri dan pembunuhan, dll.⁴⁷

f. Kriteria Kecanduan Minuman Keras

Secara ilmiah kecanduan diartikan sebagai penyakit otak akibat dari mengonsumsi minuman keras atau oplosan. Adapun ciri-ciri seseorang dikatakan sebagai “kecanduan”, berikut ini ada 7 indikator seseorang bisa dikatakan mencapai level kecanduan, yakni sebagai berikut:⁴⁸

- 1) Toleransi.
- 2) Gejala penarikan.
- 3) Kesulitan dalam pemakaian.
- 4) Konsekuensi negatif.
- 5) Mengabaikan atau menunda kegiatan.
- 6) Menghabiskan waktu dan energi secara emosional.
- 7) Keinginan untuk menghentikan.

Adapun ciri-ciri perilaku remaja yang mengonsumsi miras, yakni sebagai berikut:⁴⁹

- 1) Perubahan perangai atau perilaku seperti: yang biasanya periang tiba-tiba menjadi pemurung, mudah tersinggung dan cepat marah dengan alasan yang tidak jelas.
- 2) Sering menguap atau mengantuk, mata merah, suka melamun, malas, tidak memperdulikan dirinya sendiri, dan tidak menjaga kebersihan.

⁴⁷*Ibid.*, h. 27-28.

⁴⁸Febrysta Prastya Budi, *Op. Cit.*,h. 44.

⁴⁹Desi Maria Ulfah, *Op. Cit.*,h. 12-13.

- 3) Tidak disiplin seperti tidak pernah datang tepat waktu, tidak bisa mengikuti peraturan yang ada, dan tidak mau berusaha untuk tidak mau menghilangkan kebiasaan buruk.
- 4) Prestasinya menurun.
- 5) Suka berada ditempat gelap atau sepi supaya tidak terlihat orang.
- 6) Lebih banyak bergaul dengan orang tertentu saja.
- 7) Mencuri apa saja milik orang tua, saudara untuk membeli miras.
- 8) Sering cemas, mudah stress, gelisah dan susah tidur.
- 9) Pelupa, seperti orang bodoh.

Sedangkan orang yang mengalami kecanduan minuman keras menurut Sarah Dian A Pratiwi memiliki ciri-ciri sering membutuhkan alkohol sebagai penerus untuk hidup, karena tanpa alkohol tersebut dia tidak semangat untuk mengerjakan kegiatan sehari-hari, dia akan mengalami *with drawal* (penarikan diri) seperti: emosional, panik, sensitif, kecewa dan depresi. Kriteria penyalahgunaan dan ketergantungan alkohol dalam DSM-IV-TR ialah: toleransi, putus zat, zat digunakan dalam waktu lebih lama dan lebih banyak dari yang dimaksudkan, keinginan atau upaya untuk mengurangi atau mengendalikan penggunaannya, sangat banyak waktu yang digunakan dalam berbagai aktivitas untuk mendapatkan zat tersebut, berbagai aktivitas sosial, rekreasional, atau pekerjaan menjadi berhenti atau berkurang, terus menerus menggunakannya meskipun menyadari bahwa berbagai masalah psikologis atau fisik menjadi semakin parah,

penggunaan zat secara maladaptif, gagal memenuhi tanggung jawab, penggunaan berulang dalam berbagai masalah.⁵⁰

g. Menghindari Kecanduan Minuman Keras

Kecanduan miras jelas diharamkan oleh agama. Karena berdampak buruk bagi diri sendiri dan lingkungan yang ada di sekitarnya, karena itu minuman keras harus dihindari, adapun upaya untuk menjauhinya yakni sebagai berikut:⁵¹

- 1) Meyakini bahwa minuman yang mengandung alkohol adalah perilaku yang sangat dilarang agama.
- 2) Merenungkan dampak buruk dari mabuk-mabukan baik kesehatan, maupun secara sosial.
- 3) Menghindari bergaul dengan orang yang minum alkohol.
- 4) Memperhatikan dan merenungkan betapa buruknya orang yang sedang mengonsumsi minuman keras.
- 5) Gunakan waktu luang untuk hal-hal yang positif.
- 6) Bergaulah dengan orang yang baik.
- 7) Aktif berorganisasi, dll.

4. Hubungan Teknik *Thought Stopping* dengan Kecanduan Minuman Keras

Sebagaimana dijelaskan oleh Bradley, teknik *thought stopping* itu sendiri sering digunakan untuk *episodic brooding*, obsesi, dan pikiran-

⁵⁰Sarah Dian A Pratiwi, *Ketergantungan dan Penyalahgunaan Alkohol*. <https://www.kompasiana.com/sarahdiana/551f924e813311b77f9df89c/ketergantungan-dan-penyalahgunaan-alkohol>, Diakses Pada: Selasa, 13 Oktober 2020, Jam 07:51 WIB.

⁵¹Edi Wibowo, *Op. Cit.*, h. 28-29.

pikiran fobik, termasuk preokupasi seksual, hipokondriasis, pikiran gagal, pikiran ketidak mampuan seksual, ingatan obsesif.⁵² Selain itu teknik ini juga digunakan untuk mengurangi pikiran negatif tentang diri sendiri, merokok, dan halusinasi visual, auditorik, dan insomnia⁵³.

Adapun teori dari Bakker, mengatakan bahwa teknik *Thought Stopping* mengarah untuk meningkatkan kemampuan seseorang supaya bisa menutup suatu persoalan dan dapat mengembangkan kemampuannya lebih baik dari sebelumnya. Lalu teknik *Thought Stopping* tersebut mengatasi kontrol diri pecandu minuman keras, supaya pecandu tersebut sadar bahwa perilakunya selama ini tidak sesuai dengan norma dan tidak diterima oleh lingkungannya. Adapun menurut Joseph Wolpe *thought stopping* adalah suatu teknik rahasia digunakan untuk menyembuhkan pikiran yang merusak diri individu itu sendiri.

Sedangkan teori kecanduan yang dijelaskan Ma'rifatul Laili & Nuryono, kecanduan yaitu kebiasaan terus menerus dengan kegiatan sehari-hari walaupun hal itu berakibat negatif, dan penjelasan dari Paisol Burlian minuman keras atau *khamar* adalah minuman yang memabukkan. Minuman keras merupakan minuman yang mengandung alkohol bila dikonsumsi secara terus-menerus dapat merugikan serta membahayakan jasmani dan rohani yang tentu saja akan mempengaruhi perilaku dan proses berpikir seseorang. Orang yang mengalami kecanduan miras dipengaruhi oleh faktor pikiran yang irasional terhadap miras. Seperti merasa diri lebih keren saat

⁵²Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor (edisi kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 253.

⁵³*Ibid.*,

mengonsumsi miras karena (terpengaruh lingkungan seperti: ajakan teman, sering menonton film, rasa ingin tahu, melihat keluarga atau orang dekat yang mengonsumsi miras), merasa lebih percaya diri dengan mengonsumsi miras dan berpikir masalah akan selesai dengan mengonsumsi miras tersebut.

Dari penjelasan di atas jelas memiliki hubungan antara teknik *thought stopping* dengan kecanduan minuman keras, yaitu kecanduan miras adalah salah satu hal yang berawal dari pikiran yang salah atau pikiran yang irasional terhadap minuman keras sehingga individu tersebut merasa minuman keras bisa menyelesaikan masalahnya, merasa lebih percaya diri dengan mengonsumsi miras merasa lebih keren sehingga individu mengonsumsinya secara terus-menerus dan menjadi kebiasaan sampai pada akhirnya kebiasaan tersebut berdampak negatif, berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari, emosional, dan dapat mempengaruhi proses berpikir. Sedangkan *thought stopping* (penghentian pikiran) merupakan salah satu contoh dari teknik *psikoterapeutik kognitif behavior* yang bisa digunakan untuk mengurangi pikiran negatif tentang diri sendiri, merokok, serta dapat membantu konseli mengubah proses berpikir yang salah menjadi sebuah pikiran yang lebih realitas dan rasional.

Maka dari itu teknik ini bisa di aplikasikan untuk mengatasi masalah kecanduan minuman keras. Karena pikiran irasional pada pecandu miras sendiri terbentuk dari persepsi yang salah terhadap miras. Jadi, teknik *thought stopping* ini cocok digunakan untuk mengurangi kecanduan

minuman keras agar bisa keluar dari pola pikir irasional terhadap miras tersebut sehingga individu dapat menyelesaikan masalahnya.

Bagan 2.1

Hubungan Teknik *Thought Stopping* dalam Mengurangi Kecanduan Minuman Keras

