



**Pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* Dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Korban Pengkhianatan  
*Cognitive-Behavioral Therapy Approach With Thought Stopping Technique To Handle Psychological Trauma in Student Victims of Betrayal***

<sup>1</sup>\*Anggyta Dinda Wijaya, <sup>2</sup>Haris Munandar

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Kalimantan Tengah, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Kalimantan Tengah, Indonesia

**ARTIKEL INFO**

Diterima  
Januari 2023

Dipublikasi  
Maret 2023

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui respon peristiwa traumatis psikologis korban pengkhianatan dengan metode terapi *cognitive-behavioral therapy* dengan teknik *Thought stopping*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi di kota Palangka Raya. Prosedur penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara dengan pendekatan *Thought stopping*, menjelaskan peristiwa traumatisnya serta memaparkan hasil sebelum dan sesudah terapi dilaksanakan. Hasil dari terapi ini diperoleh bahwa sepenuhnya responden belum mampu merubah perilaku dan kondisi sosialnya karena masih dalam tahap pemulihan dari kondisi trauma yang dialaminya, namun dari sisi kognitif subjek sudah bisa meredam pikiran negatifnya dan berusaha ikhlas menerima kejadian pada diri sendiri dalam sisi afektifnya.

Kata kunci: *cognitive-behavioral therapy, Thought stopping, trauma, mahasiswa*

**ABSTRACT**

The purpose of this research is to determine the response of psychological trauma victims of betrayal using the *cognitive-behavioral therapy* method with *thought stopping* techniques. The subjects in this study are students from one of the universities in Palangka Raya city. The research procedure is by conducting interviews using the *thought stopping* approach, explaining their traumatic events, and presenting the results before and after the therapy is conducted. The result of this therapy shows that the respondents have not fully been able to change their behavior and social condition because they are still in the recovery stage from the trauma they experienced. However, from a cognitive perspective, the subjects are able to suppress their negative thoughts and try to sincerely accept the incident on themselves in their affective aspect.

Keywords: *cognitive-behavioral therapy, Thought stopping, traumatic, student*

\*e-mail :

\*[harismunandar@umpr.ac.id](mailto:harismunandar@umpr.ac.id)

Orcid:

<https://orcid.org/0000-0001-8034-9162>

© Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

## PENDAHULUAN

Kejadian traumatis seringkali terjadi pada situasi yang tidak biasa dan berisiko tinggi, seperti bencana Tsunami, kebakaran, kecelakaan mobil, pemerkosaan, kehilangan orang yang dicintai, perang, atau pengalaman serupa lainnya yang dapat menyebabkan stres berat pada orang yang mengalaminya (Supratman & Mahadian, 2018). Kejadian traumatis dapat terjadi dalam berbagai situasi, termasuk aksi terorisme, kejahatan kekerasan, bencana alam, dan lain-lain. Namun, tidak semua orang memiliki kemampuan untuk mengatasi krisis diri sendiri maupun situasi yang mempengaruhi orang lain ketika mengalami trauma (Hendriani, 2018).

Freud mengatakan bahwa ingatan traumatis dapat menimbulkan gejala neurotik karena retensi ketegangan dan ledakan emosi yang terjadi selanjutnya (Gunarsa, 2007). Efek dan tingkat traumatis pada seseorang dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang dialaminya. Ketika seseorang mengalami suatu krisis, terjadi ketidakseimbangan psikologis yang disebabkan oleh kegagalan sistem koping dan keterampilan, dan dapat menyebabkan stres dan disfungsi (Roberts & J, 2009). Hal ini bisa menimpa siapa saja yang mengalaminya, salah satunya adalah mahasiswa.

Mahasiswa yang berada di fase transisi dari masa remaja menuju dewasa seringkali menghadapi masalah dalam kehidupannya. Masalah ini dapat bersumber dari masa kecil ataupun timbul ketika memasuki usia dewasa. Menurut Siswoyo (2012), mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi dan umumnya berada dalam usia 18-25 tahun, di mana mereka mengalami perkembangan psikologis yang ditandai dengan perasaan, sikap, emosi, dan keinginan yang labil dan tidak menentu (Mutiara, 2008).

Menurut Hidayati (2016), masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan seseorang, di mana individu tersebut mengalami krisis dalam pengalaman

hidupnya ketika sedang mengalami transisi menuju dewasa. Masalah yang kerap dihadapi oleh mahasiswa meliputi hubungan dengan keluarga dan orang-orang terdekat.

Pengkhianatan dalam kehidupan sosial merujuk pada tindakan seseorang yang melanggar kepercayaan atau komitmen terhadap orang atau kelompok tertentu. Hal ini seringkali terjadi dalam situasi di mana ada hubungan interpersonal yang kuat, seperti dalam hubungan pasangan, keluarga, atau teman-teman dekat. Pengkhianatan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti mengkhianati rahasia seseorang, memanipulasi atau memanfaatkan seseorang untuk keuntungan pribadi, atau tidak memenuhi janji yang telah diucapkan. Dalam banyak kasus, pengkhianatan dapat mengakibatkan perasaan sakit hati, kehilangan kepercayaan, dan gangguan pada hubungan interpersonal.

Peristiwa pengkhianatan dapat menyebabkan trauma pada orang yang mengalaminya. Pengkhianatan dapat mengakibatkan rasa kehilangan kepercayaan dan rasa aman pada orang yang merasakannya. Hal ini dapat menghasilkan dampak psikologis yang signifikan, seperti kecemasan, depresi, stres pasca trauma, dan masalah kesehatan mental lainnya. Terlebih lagi, jika pengkhianatan dilakukan oleh orang yang dekat atau dicintai, maka trauma yang dihasilkan bisa lebih parah karena perasaan kehilangan kepercayaan dan keamanan pada orang yang sangat dekat dengan kita bisa sangat menyakitkan.

Hurlock (1980) menyatakan bahwa masa remaja menuju dewasa, yang sering disebut sebagai masa bermasalah, dapat menyebabkan kesulitan adaptasi dan perubahan emosional. Perilaku, motivasi, dan emosi individu dipengaruhi oleh cara pandang mereka terhadap pengalaman masa lalu. *Cognitive Behavior Therapy* atau terapi perilaku dapat digunakan sebagai bentuk terapi untuk mengatasi masalah tersebut (Davison, 2006).

*Cognitive Behavior Therapy*, adalah sebuah metode terapi yang berfokus pada peran pikiran

dalam mengubah pola pikir dan perilaku negatif (Beck, 2011). Salah satu tujuan utama CBT adalah membantu individu mengubah pikiran yang sebelumnya irasional menjadi lebih rasional. Menurut Rosenvald, CBT dapat membantu individu untuk memahami bahwa pola pikir negatif dapat membuat individu salah dalam memahami peristiwa dan dalam mengekspresikan emosi atau perasaan. Beberapa teknik yang digunakan dalam CBT untuk mengatasi trauma psikologis antara lain *self-talk*, *reframing*, dan *cognitive restructuring*. Proses CBT dimulai dengan mengubah proses kognitif individu (Beck, 2011) Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik meneliti mengenai trauma psikologis mahasiswa dengan pendekatan teknik *thought stopping* dalam ranah *Cognitive Behavior Therapy*.

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. jenis pendekatan studi kasus ini merupakan jenis pendekatan yang digunakan untuk menyelidiki dan memahami sebuah kejadian atau masalah yang telah terjadi dengan mengumpulkan berbagai macam informasi yang kemudian diolah untuk mendapatkan sebuah solusi agar masalah yang diungkap dapat terselesaikan (Creswell, 2015).

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa salah satu perguruan tinggi negeri di kota Palangka Raya. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara. Teknik wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik wawancara dalam *setting* konseling individual dengan teknik *thought stopping*. yaitu teknik wawancara yang pelaksanaannya sebuah teknik yang digunakan untuk mengatasi pola pikir yang negatif atau tidak sehat. Teknik ini melibatkan penghentian atau memutuskan secara tiba-tiba pola pikir yang tidak diinginkan dengan menggunakan perintah "STOP" yang dilakukan secara mental atau fisik ketika pikiran negatif

tersebut muncul. Pendekatan analisis data kualitatif dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu wawancara, pengamatan yang sudah di tuliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar foto dan sebagainya (Moleong, 2007).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah konseling ini menggunakan teknik *thought stopping* yang memiliki langkah sebagai berikut: (a) Rasional: Dibagian ini kita sebagai konseli harus sadar pada pikiran-pikiran yang megalahkan dirinya yang juga sering muncul. (b) Berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor disini konselor bertanggung jawab untuk interupsi pikiran konseli dengan mengucap kata "stop" secara keras bila pikiran-pikiran negatif muncul. (c) Berhenti berpikir diarahkan oleh konseli, disini konseli mengontrol pikiran negatifnya, dari itu konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya sendiri. (d) Berhenti berpikir yang diarah oleh konseli, pada ini konseli hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*overt*) juga pada langkah ini konseli bertanggung jawab untuk mengintrupsi secara dalam hati, (e)Pergantian dari pikiran asertif, positif atau netral. Tahap ini untuk mengurangi rasa takut *overthinking* konseli memikirkan pikiran yang lebih tegas mengintrupsi pikiran negatif. Disini konseli diharapkan dilatih agar dapat pikiran dengan yang lebih baik. (f) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Konseli disini terus dilatih untuk bisa mengkontrol dalam menghentikan pikirannya yang negatif jika nanti sewaktu-waktu muncul, kata interupsi stop dari konselor digunakan konseli untuk berlatih penguatan pada kontrol pikiran.

Peristiwa Traumatis Adapun respon gejala-gejala traumatis yang dialami oleh responden sebagai berikut: (a) *Intrusive Re-Experiencing* selalu ada ingatan kembali peristiwa

dalam ingatan responden dan juga responden mengalami mimpi tentang kejadian itu seperti terjadi lagi membuat ia tidur terkejut. (b) *Avoidance* penghindaran individu Menolak peristiwa yang berhubungan dengan yang berhubungan trauma, dan berusaha menghindar dari tempat dan perasaan yang berhubungan dengan trauma. Dimana responden merasakan untuk menghindar dan tak mau berkaitan dengan orang yang membuat ia trauma. (c) *Arousal* dimana responden merasakan gugup saat secara tidak sengaja bertemu dengan dosen yang melakukan penggerebekan saat itu, juga mengalami gangguan tidur seperti tekejut karena mimpi buruk dan saat itu main *handphone* dan responden mencoba untuk tidur kembali.

**Perubahan Konseli Sebelum dan Sesudah Proses Konseling**

| Aspek    | Sebelum  | Sesudah   |
|----------|--|---|
| Kognitif | Selalu mengenai kejadian sampai mimpi                                  | berfikir mengenai kejadian terbawa mimpi  |
| Afektif  | Memiliki pikiran negatif terhadap kejadian yang menyimpannya           | Responden dalam tahap pemulihan dari pikiran negative dengan berprasangka baik dan berusaha mengalihkan perhatian dan pikirannya dengan bekerja   |
| Perilaku | Merasa sedih dan marah   | Berusaha ikhlas dan menerima kejadian dengan pengalihan-pengalihan tertentu dengan fokus bekerja  |
| Sosial   | Menghindari pertanyaan mengenai pengkhiatan orang tua dan teman sebaya | Pada tahap ini responden belum sepenuhnya bisa menerima dirinya ketika membicarakan dan membahas masalah tersebut dengan orang tua maupun orang lain. Subjek masih berusaha untuk pulih terlebih dahulu |
|          | Tidak mau bertemu dengan pelaku yang teridentifikasi                   | Mulai perlahan responden menjalin komunikasi dengan rekan-rekannya, namun masih sangat terbatas   |
|          | Menghindari tempat-tempat yang teridentifikasi ada pelaku penghianatan |   |
|          | Tidak ingin terlibat dalam kegiatan-kegiatan kampus                    |   |

Berdasarkan dari hasil tabel diatas dapat kita lihat perubahan sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment* dari konselor ada beberapa perubahan dari sisi kognitif yang diraskan oleh responden, namun masih ada beberapa sisi seperti perilaku dan sosialnya responden merasa belum bisa sepenuhnya bisa keluar dari peristiwa traumatis tersebut.

**KESIMPULAN**

Pemberian terapi CBT dengan teknik *thought stopping* untuk menangani trauma psikologis mahasiswa korban pengkhianatan ini memang masih banyak kelemahan-kelemahan diantaranya adalah terbatasnya waktu observasi dan wawancara antara peneliti dengan responden. Presentase keberhasilan yang dilakukan hanya sebatas 75% dari perubahan konseli karena masih banyak perubahan yang diharapkan belum terwujud dengan menggunakan pendekatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aryani Safithry, E., & Sari Dewi, I. (2020). Terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat stres akademik peserta didik di sekolah full day school. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40–47. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313>

Beck, Judith S. (2011). *Cognitive-behavior therapy: basic and beyond (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.

Davision, G. C. (2006). *Psikologi abnormal edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Gunarsa, S. D. (2007). *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Kencana Prenadamedia Group.

Hidayati, K. B. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja, *Jurnal Psikologi Indonesia: Persona*, Vol. 5, No. 2.

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Munandar, H., Palangkaraya, M., & Raya, P. (2022). Studi fenomenologi subjective well-being pada pekerja perempuan Phenomenology study of subjective well-being on women workers. *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 19(1), 2655–5034. <https://doi.org/10.18860/psi.v19i1.15297>
- Munandar, H., Herman, H., Putra, D. A., & Nilam, N. (2022). The relationship between positive thinking, social support, and students' psychological well-being during online learning. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 8(1), 7. <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i1.24274>
- Munandar, H., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2015). *Subjective well-being pada pekerja perempuan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, 1–11.
- Mutiara, W. (2008). Gambaran Perilaku Seksual dengan Orientasi Heteroseksual Mahasiswa Kos di Kecamatan Jatinagor, *Jurnal Neliti*, Vol. 10, No. 163.
- Roberts, A. R., & J, G. (2009). *Buku pintar pekerja sosial, jilid 2* (J. Damanik & C. Pattiasina (eds.)). Gunung Mulia.
- Siswoyo, D. (2012). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.