

EFEKTIFITAS TEKNIK THOUGHT STOPPING UNTUK MENGURANGI POLA PIKIR NEGATIVE MAHASANTRI IBNU KATSIR 2 JEMBER

Fitriyah^{1*}, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh², Wahid Suharmawan³,
Universitas PGRI Argopuro Jember^{1,2,3}

) Corresponding author, email: riskiafitrih@gmail.com^{1}, nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@gmail.com²,
Suharmawan71@gmail.com³

ABSTRACT

Negative thinking can hinder students' self-confidence, motivation, and effort in achieving academic and personal goals. This study aimed to examine the effectiveness of the *thought stopping* technique in reducing negative thinking among students of Ibnu Katsir 2 Jember. This study used a quantitative experimental approach with an experimental group and a control group. The sample consisted of 14 students selected from a population of 32, then divided into two groups. Data were collected through a questionnaire and analyzed using normality, homogeneity, and Wilcoxon tests with SPSS. The findings showed that the data were normally distributed (Sig. = 0.110) and homogeneous (Sig. = 0.350). The Wilcoxon test in the experimental group showed $Z = -2.375$ and Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.018, indicating a significant difference before and after treatment. The *thought stopping* technique was effective in reducing students' negative thinking.

Keywords

thought stopping,
negative mindset,
mahasantri

ABSTRAK

Pola pikir negatif dapat menghambat kepercayaan diri, motivasi, dan usaha mahasantri dalam mencapai tujuan akademik maupun pribadi. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas teknik *thought stopping* untuk mengurangi pola pikir negatif pada mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 14 mahasantri yang dipilih dari 32 populasi, kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Data dikumpulkan menggunakan angket dan dianalisis dengan uji normalitas, homogenitas, dan Wilcoxon melalui SPSS. Hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal (Sig. = 0,110) dan homogen (Sig. = 0,350). Uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $Z = -2,375$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi pola pikir negatif mahasantri.

Kata Kunci

thought stopping, pola pikir negatif,
mahasantri

PENDAHULUAN

Pola pikir adalah kerangka berpikir yang mengarahkan setiap individu kepada setiap harapan tertentu. pola pikir yang membentuk dalam pikiran seseorang sangat begitu memiliki kekuatan untuk mengontrol sikap seseorang dan sangat memengaruhi perilaku seseorang. Setiap orang memiliki cara pikir masing masing dan hasil yang di dapatkannya tergantung bagaimana penempatan atau pengarahannya. Pola pikir negative adalah cara berpikir seseorang lebih mengarah pada sisi negative dibanding sisi positifnya. Pola pikir negative adalah sekumpulan pikiran salah yang menjadi penghambat untuk menjadi individu yang baik. Dengan pemikiran yang negative seseorang akan menjadi lemah dan tidak akan mengerjakan pekerjaannya dengan maksimal karena sudah beranggapan bahwa dirinya tidak bisa untuk menggapainya. Seseorang dengan pola pikir negative akan mengakibatkan gangguan emosional yang mengakitkannya memiliki motivasi rendah dan tidak mau mencoba tantangan karena takut akan kegagalan. Mereka memandang masa depannya dengan pesimis tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Pola pikir negative merupakan kecenderungan seseorang pada hal hal negative selalu menilai dirinya tidak mampu menghadapi suatu permasalahan sehingga dengan adanya pola pikir negative tersebut banyak mendatangkan kerugian bagi dirinya. berpikir negative adalah cara seseorang memberikan penilaian tidak sesuai dengan kenyataannya. Pola pikir yang dilandasi dengan keyakinan atau segala pandangan yang dilihat adalah cara seseorang bersikap dan berperilaku.

Pola pikir negative adalah pemikiran yang tidak rasional atau berlebihan yang mana kebenarannya diyakini dengan pemikiran pemikiran negative terus menerus yang melekat pada dirinya. Pola pikir negative merupakan keadaan dimana seseorang memaksakan pemikiran negative yang mana pemikiran tersebut belum tentu benar. dari beberapa ciri ciri seseorang yang mempunyai pemikiran negative itu sangat akan berpengaruh terhadap masa depan seseorang, karena dengan berpikir negative akan cenderung hidup dalam kegagalan dan pola hidup yang tidak baik. Sangatlah penting bagi kita untuk terus menanamkan pola pikir positif terhadap diri kita, karena dengan pikiran kita yang selalu mengacu pada hal hal yang positif akan memberikan dampak yang sangat baik untuk kehidupan kita. Tidak hanya itu, bahkan dengan kita berpikir positif kita akan merasakan kepuasan hidup karena dengan berpikir positif akan membantu seseorang tetap Bahagia dalam situasi dan kondisi apapun. Banyak orang yang gagal karena manajemen sikap yang buruk, meskipun ada juga banyak orang sukses yang dengan mahir mengelola pemikiran mereka. Jadi tergantung dari pribadi masing masing mau berjuang menata masa depan Atau cukup pasrah dengan kemampuan tanpa dikembangkan.

Thought stopping adalah suatu proses terapi perilaku yang digunakan untuk mengubah proses berpikir. Teknik ini digunakan untuk menolong orang yang bisa dipelajari sendiri oleh seseorang juga dapat digunakan setiap kali individu ingin menghentikan pikiran yang mengganggu atau pikiran negative ataupun pikiran yang tidak di inginkan (Pramonasari, Latifin, and Fitri 2020). *Thought Stopping* dapat melatih konseli untuk menyingkirkan seawal mungkin setiap pemikiran yang tidak diinginkan untuk tenang dan berhenti memikirkan yang tidak menyenangkan dan sifatnya mengancam (Nasar 2022). Teknik *Thought Stopping* adalah

sebuah Teknik Teknik *Thought Stopping* sangat cocok digunakan pada saat proses konseling jika ingin mengatasi pikiran negative yang dapat membuat masalah dengan mengubah kepada pikiran yang netral, positif dan tegas (Badriyah 2020). Terapi ini juga merupakan salah satu Teknik psikoterapi kognitif perilaku yang dapat digunakan untuk mengubah proses berfikirnya, yang mana nantinya dapat membentuk perubahan perilaku (Wahyuni Sari and Abdullah 2021).

Thought Stopping ialah pendekatan psikoterapi perilaku kognitif yang digunakan untuk membantu klien dalam mengubah pola pikir mereka (Yenes, Karneli, and Padang 2022). Teknik Menghentikan Pikiran melibatkan penghentian pikiran negatif dengan menyuarakan "berhenti" ketika ide dan emosi yang mengganggu muncul. Menginstruksikan konseli untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang baik. (Indriyati, Herawati, and Sutrisno 2023). *Thought Stopping* merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan baker (Widya Asmara, M. Amin, and Neni 2023).

Penelitian dimaksudkan guna menilai seberapa besar teknik *Thought Stopping* dapat mengubah pola pikir negative mahasantri. dengan adanya teknik *thought stopping* ini dapat menghentikan alur pemikiran negatif atau irasional, membantu mengubah pandangan yang irasional menjadi lebih rasional dan logis, membantu mengontrol reaksi emosional yang dipicu oleh pikiran negatif, berharap juga akan meningkatkan kepercayaan dan nilai kemampuan diri sendiri serta efektif untuk mengatasi pikiran obsesif. Adapaun manfaat teoritis, harapannya dapat memberikan sumbangan sumber ilmiah dalam pelaksanaan bimbingan konseling untuk mahasantri, yaitu dengan mencoba menerapkan Teknik *Thought Stopping* untuk berpikir positif. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah diharapkan akan menambah wawasan dan pengetahuan terutama dalam mengelola pola pikir. bagi mahasantri dapat membantu santri untuk menghilangkan semua pikiran negative dan percaya diri dengan kemampuan dirinya sendiri. bagi lembaga, semoga dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk melatih pola pikir santri sehingga selalu mengarah pada pola pikir yang positif. bagi pengajar, direkomendasikan untuk menjadi rujukan sebagai metode pembelajaran untuk mengurangi pola pikir negative peserta didiknya.

METODE

Jenis dan Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah Jenis eksperimen dengan desain *posttest only control group design* yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai uji coba. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang mana nantinya akan menerima variable yang diuji dalam percobaan sedangkan untuk kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak menerima variable yang akan diuji. Penelitian dilakukan di Pesantren Ibnu Katsir Putri yang terletak di Jalan Hanyam Wuruk Gg XXI no. 12 Kecamatan Kaliwates, Jember. Subjek yang akan digunakan oleh peneliti adalah mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember dengan jumlah populasi 32 responden. Dari 32 responden ini akan diberikan kuesioner berupa angket untuk menemukan sampel mahasantri yang memiliki pola pikir negatif. Maka Mahasantri yang cenderung memiliki pola pikir negative akan menjadi responden dalam penelitian ini. Sampel penelitian dengan jumlah 14 orang yang mana dari sampel akan dibagi dua menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik

pengolahan data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji wilcoxon match pairs yaitu teknik penyempurnaan di uji tanda dengan SPPS. Uji wilcoxon ini digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat perilaku sebelum dan sesudah adanya penerapan teknik thought stopping. Penelitian ini menggunakan uji wilcoxon match pairs untuk membandingkan dua kelompok sampel tadi untuk agar peneliti mengetahui perbedaan signifikan antara kedua kelompok tersebut.

HASIL

Sebanyak 32 mahasantri mengikuti tahap penyaringan awal, dan 14 di antaranya yang menunjukkan kecenderungan pola pikir negatif dipilih sebagai sampel penelitian. Sampel tersebut kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen ($n = 7$) dan kelompok kontrol ($n = 7$). Kelompok eksperimen menerima intervensi berupa teknik *thought stopping*, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan yang setara. Skor pretest dan posttest kedua kelompok disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok eksperimen	Pretest	Posttest	Kelompok kontrol	Pretest	Posttest
FR	150	170	AI	144	153
KH	152	173	ZA	162	154
NH	154	176	IS	163	154
AF	152	170	ZH	174	151
HS	150	172	FZ	148	151
SL	147	181	FT	153	151
AG	152	170	NH	156	153

Secara deskriptif, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor yang konsisten dari pretest ke posttest. Rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat dari 151,00 ($SD = 2,24$) pada pretest menjadi 173,14 ($SD = 4,10$) pada posttest. Dengan demikian, rata-rata kenaikan skor pada kelompok eksperimen mencapai 22,14 poin ($SD = 5,49$). Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang tidak konsisten, dengan rata-rata skor 157,14 ($SD = 10,14$) pada pretest dan 152,43 ($SD = 1,40$) pada posttest, atau rata-rata perubahan sebesar -4,71 poin ($SD = 10,18$). Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan skor pada kelompok eksperimen berlangsung lebih terarah dibandingkan kelompok kontrol.

Sebelum analisis utama dilakukan, data terlebih dahulu diuji asumsi distribusi dan homogenitas varians. Hasil uji normalitas Kolmogorov–Smirnov disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test	Unstandardized Residual
N	7
Mean	0,0000000
Std. Deviation	1,07349008
Most Extreme Differences (Absolute)	0,278
Positive	0,138
Negative	-0,278
Test Statistic	0,278
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,110

Nilai Asymp. Sig. = 0,110 menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal karena nilainya lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, hasil uji homogenitas varians disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances	Nilai
Levene Statistic	0,946
df1	1
df2	12
Sig.	0,350

Nilai signifikansi pada uji homogenitas sebesar 0,350 menunjukkan bahwa varians skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen.

Untuk menilai perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, digunakan uji Wilcoxon signed-rank. Hasil peringkat perubahan skor disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil peringkat uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative ranks	0	0,00	0,00
Positive ranks	7	4,00	28,00
Ties	0	-	-
Total	7		

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh partisipan pada kelompok eksperimen berada pada kategori positive ranks ($n = 7$), tanpa adanya negative ranks maupun skor tetap. Pola ini menegaskan bahwa semua partisipan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor setelah intervensi diberikan.

Hasil uji statistik Wilcoxon disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen

Statistik uji	Nilai
Z	-2,375
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,018

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, dengan nilai $Z = -2,375$ dan $p = 0,018$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan menghasilkan perubahan yang bermakna secara statistik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* berkaitan dengan peningkatan skor yang konsisten pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan pola perubahan yang searah. Dengan demikian, temuan ini mendukung bahwa teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi kecenderungan pola pikir negatif pada mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi pola pikir negatif mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember. Hal ini tampak dari hasil uji

Wilcoxon pada kelompok eksperimen yang menunjukkan nilai $Z = -2,375$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018, sehingga perubahan yang terjadi setelah perlakuan dapat dinyatakan signifikan. Selain itu, seluruh anggota kelompok eksperimen berada pada positive ranks sebanyak tujuh orang dan tidak ada negative ranks, yang berarti semua subjek mengalami perubahan ke arah yang diharapkan setelah mengikuti perlakuan. Dengan demikian, teknik thought stopping tidak hanya memberi pengaruh pada sebagian peserta, tetapi bekerja secara konsisten pada seluruh mahasantri dalam kelompok eksperimen.

Temuan ini menunjukkan bahwa thought stopping bekerja dengan cara memutus alur pikiran negatif yang muncul berulang, lalu mengarahkan individu untuk menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan lebih masuk akal. Dalam konseling kognitif-perilaku, teknik ini dipahami sebagai cara langsung untuk menghentikan pikiran yang mengganggu melalui perintah mental seperti kata "stop", lalu dilanjutkan dengan penguatan pikiran alternatif yang lebih sehat. Lianasari dan Purwati (2021) menjelaskan bahwa teknik ini membantu mahasiswa mengenali pikiran irasional, menghentikannya, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih mendukung kemajuan dirinya. Penjelasan yang serupa juga terlihat pada Maharani dan Pradana (2024), yang menegaskan bahwa thought stopping bertujuan menghentikan pikiran negatif yang mengganggu dan mengarahkannya ke aktivitas atau fokus yang lebih positif. Dalam konteks trauma psikologis, Munandar dan Wijaya (2023) juga menemukan bahwa teknik ini membantu subjek meredam pikiran negatif walaupun perubahan perilaku belum sepenuhnya selesai, sehingga dapat dipahami bahwa perubahan kognitif sering menjadi pintu awal bagi perubahan emosional dan perilaku.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian pada konteks mahasiswa. Lianasari dan Purwati (2021) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik thought stopping mampu menurunkan anxiety academic pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian tersebut, teknik ini membantu mahasiswa mengontrol pikiran irasional, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi keputusasaan saat menghadapi tekanan akademik. Munandar dan Wijaya (2023) juga menunjukkan bahwa pada mahasiswa korban pengkhianatan, thought stopping membantu subjek menekan pikiran negatif dan mulai menerima pengalaman yang menyakitkan secara lebih adaptif. Temuan Savitri dan Swandi (2023) memperkuat gambaran ini, karena kecemasan pada mahasiswa dapat mengganggu tidur, relasi sosial, dan aktivitas akademik, sehingga intervensi yang mampu menghentikan pikiran negatif menjadi sangat relevan pada populasi usia mahasiswa, termasuk mahasantri yang hidup dalam tuntutan akademik dan sosial sekaligus.

Jika dilihat dari prosesnya, keberhasilan teknik ini sangat mungkin dipengaruhi oleh latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang. Penelitian Purba dan Nasution (2025) menunjukkan bahwa thought stopping dalam konseling kelompok diberikan melalui tahapan yang sistematis, mulai dari identifikasi pikiran negatif, latihan menghentikan pikiran dengan arahan konselor, latihan mandiri, hingga penggantian dengan pikiran positif dan evaluasi akhir. Hasilnya menunjukkan penurunan academic burnout yang signifikan pada kelompok eksperimen. Penelitian Selvia et al. (2017) juga menunjukkan bahwa thought stopping efektif dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bermasalah, khususnya ketika peserta

dibimbing secara terarah untuk mengenali dan memotong pola pikir yang merusak. Dengan demikian, keberhasilan pada mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember dapat dipahami bukan sebagai efek spontan, melainkan hasil dari proses latihan kognitif yang terstruktur.

Secara teoritis, hasil ini masuk akal karena pola pikir negatif memang berkaitan erat dengan kecemasan, keraguan diri, dan perilaku yang kurang adaptif. Mardhika (2016) menunjukkan bahwa pola pikir negatif berhubungan dengan kecemasan dan performa berbicara di depan umum pada mahasiswa, sehingga pikiran negatif bukan hanya masalah batin, tetapi juga berdampak pada perilaku nyata. Ratnasari dan Meiyuntariningsih (2022) menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif membantu remaja mengubah pikiran negatif menjadi strategi koping yang lebih positif. Temuan literatur yang dirangkum Sofiannisa et al. (2025) juga menegaskan bahwa intervensi kognitif mampu memengaruhi pikiran otomatis negatif, distorsi kognitif, regulasi emosi, citra diri, dan motivasi intrinsik. Artinya, ketika pola pikir negatif pada mahasantri mulai berkurang, maka yang berubah bukan hanya isi pikirannya, tetapi juga cara mereka menilai diri, mengelola emosi, dan menghadapi tekanan sehari-hari.

Konteks pesantren membuat hasil penelitian ini semakin penting. Lingkungan pesantren adalah ruang pendidikan yang padat interaksi, aturan, tuntutan penyesuaian diri, dan evaluasi sosial. Dalam situasi seperti ini, pikiran negatif dapat muncul dari pengalaman dipermalukan, takut salah, takut dinilai, atau kekhawatiran tidak diterima oleh lingkungan. Maharani dan Pradana (2024) menunjukkan bahwa pada korban bullying di pondok pesantren, thought stopping membantu konseli menjadi lebih berani, lebih terbuka, dan lebih mampu mengalihkan fokus ke aktivitas positif. Sementara itu, Alsiqra et al. (2025) menunjukkan bahwa pada santri, distorsi kognitif dapat memperkuat respons maladaptif, dan penanganan berbasis CBT membantu membangun kesadaran diri serta perubahan cara pandang yang lebih adaptif. Oleh sebab itu, penerapan thought stopping pada mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember relevan bukan hanya secara individual, tetapi juga secara kontekstual dalam kehidupan pesantren.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa konselor pesantren atau pembina dapat menjadikan thought stopping sebagai teknik intervensi yang sederhana tetapi fungsional untuk membantu mahasantri yang sering dikuasai pikiran negatif. Teknik ini dapat diterapkan melalui beberapa langkah, yaitu membantu konseli mengenali pikiran yang muncul, memberi sinyal penghentian secara verbal atau mental, mengganti pikiran tersebut dengan pernyataan yang lebih rasional, lalu mengulang latihan itu secara konsisten. Maharani dan Pradana (2024) menekankan pentingnya identifikasi pikiran negatif, sedangkan Purba dan Nasution (2025) menegaskan bahwa latihan bertahap dan evaluasi akhir memperkuat hasil intervensi. Dalam sudut pandang yang lebih luas, Sofiannisa et al. (2025) juga menunjukkan bahwa perubahan kognitif yang sistematis berkontribusi pada peningkatan fungsi sosial dan perilaku adaptif. Dengan demikian, teknik ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pesantren.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap perlu dibaca secara hati-hati. Jumlah subjek pada masing-masing kelompok masih kecil, sehingga generalisasi temuan perlu dibatasi. Nilai reliabilitas instrumen yang Anda tulis, yaitu Cronbach's alpha = 0,338, juga menunjukkan bahwa kualitas konsistensi internal instrumen masih lemah, sehingga pada

naskah final bagian ini perlu diperiksa kembali. Selain itu, arah skor instrumen juga harus dijelaskan dengan tegas, karena skor kelompok eksperimen justru meningkat dari pretest ke posttest. Jika skor yang lebih tinggi memang menunjukkan kondisi yang lebih baik atau pola pikir negatif yang lebih rendah, maka hal itu harus dinyatakan secara eksplisit di bagian metode atau hasil. Di samping itu, karena desain penelitian menggunakan kelompok kontrol, maka pembahasan efektivitas akan menjadi jauh lebih kuat jika disertai uji beda antar-kelompok.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti bahwa teknik thought stopping berpotensi menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi pola pikir negatif pada mahasantri. Hasil tersebut sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik ini membantu individu menghentikan pikiran negatif, menurunkan kecemasan, meningkatkan pengendalian diri, dan membangun respons yang lebih adaptif terhadap tekanan. Oleh karena itu, teknik thought stopping dapat dipandang sebagai strategi konseling yang relevan, praktis, dan sesuai untuk diterapkan dalam setting pesantren, khususnya ketika konselor ingin membantu mahasantri keluar dari pola pikir yang berulang, mengganggu, dan melemahkan dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mahasantri Ibnu Katsir cenderung memiliki pola pikir yang negative. dari banyaknya pikiran yang negative tersebut telah menghambat mereka untuk memaksimalkan target targetnya, pikiran yang selalu menghantui mereka mengalahkan dirinya untuk mencapai keinginannya bahkan mereka tidak lagi mau berusaha karena pesimis dengan apa yang dipandanginya. Maka Dengan perlakuan Teknik *thought stopping* ini dimana santri diberi perlakuan untuk mencoba menghilangkan pikiran pikiran negative dengan mengucapkan “stop” jika pikiran negative itu muncul di dalam otak kita. Setelah kami berikan perlakuan berupa teknik *thought stopping* ini mahasantri menjadi lebih efektif dalam mengatur pola pikir negativenya, mereka lebih jarang berpikir negative karena sudah mulai percaya dan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Mereka sudah yakin dengan pola pikir positif akan menjadikan hidupnya lebih tenang dan puas dengan keadaan, mereka sudah mulai memandang masa depan yang begitu berarti dan sayang untuk tidak diperjuangkan. Dari analisis data yang saya dapatkan mereka sudah mulai membiasakan dirinya untuk belajar berpikir positif setiap memulai langkahnya. Untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan untuk lebih mengembangkan Teknik thought stoping ini untuk mengurangi pola pikir.

DAFTAR RUJUKAN

- Alsira, A. A., Umar, N. F., & Aswar. (2025). Dinamika psikologis ketidakjujuran santri dan penanganannya (studi kasus di Pesantren Sultan Hasanuddin). *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(3), 1107–1126.
- Badriyah, S. (2020). Konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>

- Indriyati, I., Herawati, V. D., & Sutrisno. (2023). Efektifitas terapi *thought stopping* dan senam lima jari terhadap tingkat *fatigue*. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.516>
- Jayanti, D. M. A. D. (2024). Pengaruh *thought stopping therapy* terhadap gangguan mental emosional pada remaja. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 7(1), 96–105.
- Kasmia. (2020). *Pengaruh pola pikir terhadap kemampuan presentasi mahasiswa program studi komunikasi dan penyiaran Islam IAIN Parepare* [Skripsi sarjana, IAIN Parepare].
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling kelompok *cognitive behaviour* teknik *thought stopping* untuk mengurangi *anxiety academic* terhadap skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117–126.
- Maharani, L., & Pradana, C. R. (2024). Implementasi teori CBT menggunakan teknik *thought stopping* untuk menangani dampak *pembullying* di pondon pesantren. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 187–200.
- Mardhika, R. (2016). Hubungan pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 12(22), 88–98.
- Munandar, H., & Wijaya, A. D. (2023). Pendekatan *cognitive-behavioral therapy* dengan teknik *thought stopping* untuk menangani trauma psikologis mahasiswa korban pengkhianatan. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 76–80.
- Nasar, R. M. (2022). *Penerapan teknik thought stopping untuk mengurangi perfeksionisme dalam penyelesaian tugas sekolah siswa di SMA Negeri 2 Makassar* [Skripsi sarjana, Universitas Negeri Makassar].
- Pramonasari, D., Latifin, K., & Fitri, E. Y. (2020, August). Efektivitas terapi *thought stopping* untuk menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di Yayasan Pembinaan Anak Cacat. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 6, No. 1, pp. 42–46).
- Purba, S. A. B., & Nasution, F. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik *thought stopping* dalam mengurangi *academic burnout* siswa di SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 12–24.
- Ratnasari, I., & Meiyuntariningsih, T. (2022). Restrukturisasi kognitif untuk menangani pola pikir negatif pada remaja. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1).
- Sari, S. I., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2021). Hubungan pola pikir, harga diri, dan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 147–157. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.147-157>

- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik *cognitive restructuring* dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui pendekatan literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119–128.
- Syahnita, R. (2021). *Modul biokimia materi metabolisme lemak, daur asam sitrat, fosforilasi oksidatif, dan jalur pentosa fosfat*.
- Wahyuni Sari, D., & Abdullah, S. M. (2021). *Thought stopping* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), 139–148. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5>
- Widya Asmara, S., Amin, S. M., & Neni, N. (2023). Pendekatan teknik *thought stopping* dengan konseling individual untuk mengatasi kecemasan bersosialisasi pada warga binaan baru di Lapas Perempuan Palembang. *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 12–29. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i1.2058>
- Yenes, E., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas *cognitive behavior therapy* dengan teknik *thought stopping* untuk menurunkan tingkat kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba di Lapas Klas IIB Lubuk Basung. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 7(2), 46–53.