



JNPH

Volume 8 No. 2 (Oktober 2020)

© The Author(s) 2020

PENERAPAN TERAPI THOUGHT STOPPING UNTUK MENGATASI REMAJA PECANDU MINUMAN KERAS

APPLICATION OF THOUGHT STOPPING THERAPY TO OVERCOME ADOLESCENT ALCOHOLICS

SUTRI YANI, LIZA PUTRI

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN STIKES SAPTA BAKTI BENGKULU

Email: sutrie201012@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Minuman Keras banyak menimbulkan masalah. Pemerintah dan masyarakat harus bekerjasama untuk membuat larangan tentang minuman keras. Khususnya para remaja, sehingga dapat mengurangi penyimpangan pada remaja salah satunya minuman keras dengan menerapkan terapi thought stopping. Thought stopping adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyembuhkan pemikiran negatif yang merusak diri dengan mengatakan “STOP” dan mengganti negatif menjadi pikiran positif. Metode: Penelitian ini menggunakan quantitative dengan design kuasai eksperimet. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja pecandu minuman keras. Hasil: Hasil didapatkan nilai P value = 0,001, yang bearti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi thought stopping untuk mengatasi frekuensi remaja minum-minuman keras. Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan terapi thought stopping menghentikan pikiran negatif sangat efektif dalam merubah proses pikir pada remaja pecandu minuman keras.

Kata Kunci: Thugohst Stopping, Remaja, Minuman Keras.

ABSTRACT

Intoduction: Liquor causes a lot of problems. The government and society must work together to make a ban on alcohol. Especially teenagers, so that it can reduce deviance in adolescents, one of which is drinking by applying thought stopping therapy. Thought stopping is a technique used to heal negative self-destructive thoughts by saying “STOP” and replacing negative thoughts with positive thoughts. Method: This study used a quantitative design with experimental kuasai. The sample in this study were adolescent alcoholics. Result and Discussion: The results obtained P value = 0.001, which means that there is a significant effect of giving thought stopping therapy to overcome adolescents who are addicted to drinking alcohol. Conclusion: The results showed that thought stopping therapy to stop negative thoughts was very effective in changing thought processes in adolescent alcoholics.

Keywords: Thought Stopping, Adolescent, Liquor.

PENDAHULUAN

Perilaku yang dilakukan remaja akan berpengaruh dalam mewujudkan cita-cita suatu bangsa, sebagai generasi penerus suatu bangsa yang lebih baik. Keadaan remaja saat ini sangat memprihatinkan, hal tersebut dapat dilihat dari kondisi remaja saat ini cenderung lebih bebas dan jarang memperhatikan nilai moral yang terkandung dalam setiap perbuatan yang mereka lakukan. Remaja mempunyai sifat yang cenderung lebih agresif, emosi tidak stabil, dan tidak bisa menahan dorongan nafsu (Pratama, Verdian Nendra Dimas 2013).

Rusaknya moral remaja dipengaruhi oleh beberapa hal dan yang paling dominan mempengaruhi perubahan moral remaja adalah faktor pergaulan. Banyak remaja Indonesia yang salah dalam memilih pergaulan sehingga mereka terjerumus dalam pergaulan bebas diantaranya mengkonsumsi obat-obatan terlarang (narkotika), minuman keras, perkelahian antar pelajar dan seks bebas dan lain sebagainya (Adi Mahfud Rizal, 2018).

Minuman keras akhir-akhir ini telah menimbulkan masalah yang mengganggu kondisi ketertiban, keamanan, kejahatan dan kekerasan. Pelakunya menyadari akan bahaya pengaruh alkohol bagi tubuh manusia. Apabila disalahgunakan maka tatanan pengaturan, pengawasan dan pengendalian sangat diperlukan. Oleh karena itu pemerintah dan masyarakat harus bekerjasama untuk membuat larangan dan mentaati larangan tentang meminum-minuman keras. Khususnya para remaja harus lebih mengerti tentang larangan tersebut (Pratama, Dkk 2013).

Berangkat dari permasalahan diatas, peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian berkaitan dengan yang dialami oleh para remaja yang meminum-minuman keras, sehingga diupayakan dapat membantu memecahkan masalah psikologis yang di alami remaja sehingga dapat

mengurangi penyimpangan pada remaja salah satunya meminum-minuman keras dengan menerapkan terapi thought stopping pada remaja tersebut.

Thought stopping adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyembuhkan pemikiran negatif yang merusak diri dengan mengatakan "STOP" dan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif (Joseph Wolpe, 2015). Dalam pelaksanaannya, terapi ini terdiri dari 5 sesi yaitu berhenti berpikir yang diarahkan konselor, berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien (over interruption client), berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien (covert interruption client), penghentian dari pikiran negatif ke pikiran positif, dan melakukan atau membuat kegiatan yang bermanfaat (Muhamad Nursalim, 2015). Terapi Thought Stopping sangat tepat digunakan untuk mengatasi stres ringan, sedang, ansietas, fobia, pecandu minuman keras, percobaan bunuh diri, isolasi sosial, harga diri rendah dan halusinasi (Donald, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quantitative research dengan quasi eksperimental design dengan sampel remaja yang mengalami pecandu minuman keras. Analisa statistik menggunakan baik secara univariat untuk melihat rata-rata ferkuansi maupun bivariat dengan menggunakan Uji wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Hasil rata-rata frekuensi minum-minuman keras sebelum dan sesudah terapi

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SEBELUM	15	6,40	3,006	2	10
SESUDAH	15	0,67	1,113	0	3

Pada tabel 1. Diketahui bahwa penurunan frekuensi minum-minuman keras dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 6,40 dengan standar deviasi 3,006 nilai minimum 2 maksimum 10. Setelah dilakukan terapi nilai mean 0,67 dengan standar deviasi 1,1133 nilai minimum 0 maksimum 3.

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Perbedaan terapi thought stopping pecandu minuman keras sebelum dan sesudah

	N	Mean	Std.Deviation	P value
SEBELUM	15	6,40	3,006	0,001
SESUDAH	15	0,67	1,113	

Pada tabel 2. Didapatkan penurunan frekuensi minum-minuman keras dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 6,40 dengan standar deviasi 3,006. Setelah dilakukan terapi nilai mean 0,67 dengan standar deviasi 1,113. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value =0,001 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi thought stopping.

PEMBAHASAN

Tindakan menyimpang bisa dilakukan secara sadar yaitu dipikirkan, direncanakan dan diarahkan pada satu maksud tertentu secara sadar. Jadi sebuah aktivitas yang sebelum terjadi atau dilaksanakan, sudah ada rencana terlebih dahulu agar yang diinginkan bisa terwujud. Penyimpangan ataupun kenakalan dikalangan remaja bisa juga dilakukan secara tidak sadar, misalnya karena sedang menghadapi masalah yang sangat berat, seseorang bisa mudah terpengaruh temannya untuk mengkonsumsi minuman keras.

Berbagai jenis terapi dilakukan sebagai pembelajaran dan praktik secara langsung dalam upaya mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif yang salah satunya adalah terapi thought stopping. Terapi thought stopping adalah salah satu terapi kognitif

perilaku dengan melalui suatu proses menghentikan pikiran yang tinggal dan mengganggu, membantu mengatasi pikiran yang bermacam. Terapi thought stopping memerlukan latihan pemutusan pikiran yang pada awal dengan sesuatu yang mengagetkan seperti alarm dan tanda stop dan pada akhirnya dengan suara dan cukup berbisik saja dapat menghentikan pikiran negatifnya. Setelah itu dilatih melakukan thought stopping secara mandiri/otomatis tanpa bantuan terapis mengatakan bahwa terapi perilaku dipandang efektif dalam mengubah proses pikir.

Teknik thought stopping sangat cocok bagi konseli yang mempunyai pikiran yang merusak diri (selfdeviating). Terapi ini sangat efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan minuman keras karena berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa dapat mempengaruhi kehidupan negatif fisik, sosial dan psikologis. Terapi thought stopping menggunakan metode role play, dan diskusi untuk memberi kemudahan untuk berkonsentrasi dalam kegiatan terapi. Konsentrasi merupakan salah satu syarat individu melakukan atensi (Reed, 2011). Hal tersebut dapat ditunjukkan pada hasil observasi bahwa kelima belas responden memperhatikan dan mengikuti semua instruksi dari terapis pada setiap sesi pertemuan.

Penelitian dilakukan 5 sesi selama lima minggu. Pada setiap pertemuan terdapat identifikasi pikiran dan role play terapi thought stopping. Pada setiap pertemuan responden diminta untuk melakukan identifikasi pikiran negatif. Hal tersebut dilakukan karena ketika responden menyadari dan dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul menyertai suatu peristiwa yang menuntut penyesuaian diri, responden akan lebih mudah mengatasinya (Sue, dkk 2011).

KESIMPULAN

Terapi Thought stopping menghentikan pikiran negatif dalam merubah proses pikir pada remaja pecandu minuman keras.

Kepada para peneliti yang akan datang untuk dapat memperdalam Penelitian tentang Penerapan Terapi Thought Stopping Untuk mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras dengan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu, (1996). *Dosa dalam Islam*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Agustarika, Butet (2009), “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong”, Thesis Kehususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Bakker, 2016, *Communication in the Classroom*, Harper and Row Publiser, New York.
- Erford, Bradley T. (2015), *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua)*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Hana, 2016, Modul Thought Stopping, Fikes UMS, Semarang.
- Hikmat, Mahi M. (2008), *Awas narkoba para remaja waspadalah*, Bandung : Grafitri.
- Hidayati, Eni , Riwayati, (2015), *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nursalim, M 2015, *Strategi Konseling Thought Stopping*, Unesa University Press, Surabaya.
- Nursalam, 2015, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Pratama, Verdian Nendra Dimas, “ Perilaku Remaja Pengguna Minuman Keras Di Desa Jatigono Kecamatan Kunir Kabupaten Lumajang”, *Jurnal Promkes*, Vol. 1, No. 2, 2013.
- Prabowo, 2015, *Terapi Modalitas*, Husada Pustaka, Jakarta Selatan.
- Solso, R & Kimberly, M 2015, *Psikologi Kognitif*, Erlangga, Jakarta.
- Tang & DeRubeis, 2015, *Thought Stopping*,