COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENANGANI POLA PIKIR NEGATIF SEORANG SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN ASSALAFI AL FITHRAH SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Fatmawati Sitepu
B53215044

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN

Nama : Fatmawati Sitepu

NIM : B53215044

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Poni Garden Blog.G 5 Ujung Labuhan Kec. Namorambe Kab. Deli Serdang Sumatera Utara

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan ke lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukuman yang terjadi.

Surabaya, 11 Februari 2019

Saya menyatakan,

METERAI TEMPEL TGL. 20 12CC9AFF511587202 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Fatmawati Sitepu

B53215044

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	:	Fatmawati Sitepu
NIM	:	B53215044
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	:	*Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 11 Februari 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos. I., S. Pd., M. Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Fatmawati Sitepu ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 6 Februari 2019
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M. Ag.
NIP. 196307251991031003

Penguji I,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji II,

Drs. H. Cholil, M. Pd. I.
NIP. 196506151993031005

Penguji III,

Dr. Hj. Sri Astutik, M. Si.
NIP. 195902051986032004

Penguji IV,

Yusria Ningsih, S. Ag., M. Kes.
NIP. 197605182007012022

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fatmawati Sitepu
NIM : B53215044
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : fatmawatisitepu97@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Februari 2019

Penulis

(Fatmawati Sitepu)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Fatmawati Sitepu (B53215044), *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya? 2) Bagaimana hasil akhir *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik analisis data yang diterapkan adalah teknik analisis deskriptif komparatif yang mana peneliti membandingkan proses konseling menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* yang dilakukan di lapangan dengan strategi *Cognitive Restructuring* itu sendiri dan membandingkan kondisi konseli sebelum dilakukan konseling dan setelah dilakukan konseling. Pengujian keabsahan data dilakukan dengan triangulasi yang mana peneliti membandingkan serta mengecek data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan membandingkan serta mengecek hasil wawancara bersama sumber data primer dengan hasil wawancara bersama sumber data sekunder, dan strategi konseling yang diberikan menggunakan *Cognitive Restructuring*.

Proses *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati dilakukan sebagaimana tahapan dalam bimbingan dan konseling pada umumnya, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi dan evaluasi/*follow up*. Dan pelaksanaan *treatment* menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* sendiri, dilakukan dengan tahapannya yakni rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan Latihan *Coping Thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought*, pengenalan dan latihan penguat positif dan tugas rumah dan tindak lanjut. Dari analisis data, strategi *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif dikatakan cukup berhasil dengan persentase 75%. Hal itu dapat dilihat dari hasil konseling menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* dan pernyataan konseli bahwa ia mampu berpikir positif dan bertindak sesuai dengan keinginannya.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Pola Pikir Negatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Harian Santri Menetap..... 61
Tabel 3.2 Jadwal Kegiatan Mingguan Santri Menetap 61
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan Bulanan Santri Menetap 62
Tabel 3.4 Jadwal Kegiatan Tahunan Santri Menetap..... 62
Tabel 3.5 Riwayat Pendidikan 64
Tabel 3.6 Gejala-Gejala Pola Pikir Negatif Konseli 81
Tabel 3.7 Peta Konsep Proses Konseling dengan Strategi *Cognitive Restructuring* 83
Tabel 3.8 Hasil Konseling dengan *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif 98
Tabel 4.1 Perbandingan Proses di Lapangan dengan Strategi *Cognitive Restructuring*..... 101
Tabel 4.2 Analisis Keberhasilan *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif 109
Tabel 4.3 Tingkat Keberhasilan Konseling dengan *Cognitive Restructuring*.. 110

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii

BAB I: PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 9
E. Definisi Konsep 9
F. Metode Penelitian 16
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 16
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 18
3. Jenis dan Sumber Data 18
4. Tahap-Tahap Penelitian 19
5. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 20
6. Teknik Analisis Data 22
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 22
G. Sistematika Pembahasan 23

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA 25
A. Kajian Teoritik 25
1. *Cognitive Restructuring* 25
a. Pengertian *Cognitive Restructuring* 25

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tujuan *Cognitive Restructuring* 27
c. Langkah-Langkah *Cognitive Restructuring* 30
2. Pola Pikir Negatif 34
3. *Cognitive Resturcturing* untuk Menangani Pola Pikir Negatif 41
4. Strategi Konseling 44
a. Pengertian Strategi Konseling 44
b. Waktu Memperkenalkan Strategi Konseling 44
c. Seleksi/Memilih Strategi Konseling 48
d. Komponen Strategi Konseling 52
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan 54

BAB III: PENYAJIAN DATA 57
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 57
B. Deskripsi Hasil Penelitian 71
1. Proses Pelaksanaan *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati 72
2. Hasil Pelaksanaan *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Sorang Santriwati 94

BAB IV: ANALISIS DATA 100
A. Analisis Proses Pelaksanaan *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati 100
B. Analisis Hasil Pelaksanaan *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati 105

BAB V: PENUTUP 112
A. Kesimpulan 112
B. Saran 113

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah SWT menciptakan manusia dengan keadaan fitrah. Keadaan fitrah ini diartikan berbeda-beda oleh beberapa ulama. Arti fitrah yang dimaksud di sini adalah keadaan atau kondisi yang terdapat dalam diri manusia yang menjadikannya berpotensi yaitu, akal pikiran. Dengan akal pikiran seseorang mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, mengatur dan mengelola, mengambil pelajaran, kesimpulan serta hikmah, mencegah untuk melakukan sesuatu yang tidak patut dan sebagainya.[2]

Kemudian Allah SWT menyatakan bahwa manusia adalah mahluk ciptaan dengan bentuk yang terbaik. Sebagaimana yang termaktub dalam Alquran:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ (٤)

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (QS. At-Tin[95]: 4).[3]

Dari ayat di atas penulis menyimpulkan bahwa manusia adalah mahluk ciptaan Allah SWT yang diciptakan dalam bentuk sebaik-baiknya, yaitu dengan dibekali akal dan pikiran, dengan akal dan pikiran manusia mampu mencari kebenaran, kebahagiaan, membedakan yang baik dan

[2] Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), Cet. 1, hal. 81-82.

[3] Lajnah Pentashih Mushaf Alquran, Al-A'lim Alquran dan Terjemahnya (Edisi Ilmu Pengetahuan) (QS. At-Tin [95]: 4), (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2011), Cet.11, hal. 598.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

buruk. Dengan akal pikiran juga, manusia mampu menyelesaikan masalah pada dirinya sendiri, masalahnya pada orang lain, menjalin interaksi yang baik dengan orang lain dan sebagainya. Menurut Jack Canfield dan Mark Viktor Hansen bahwa setiap hari manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu hal utama yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran itu adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif, maka 60.000 pikiran akan keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika arahan yang diberikan positif, maka sejumlah pikiran yang sama akan keluar dari memori ke arah yang positif.[4]

Dalam sebuah penelitian di Fakultas Kedokteran San Fransisco pada tahun 1986 menyebutkan bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif. Dengan demikian, 80% dari 60.000 pikiran berarti setiap hari ada 48.000 pikiran negatif. Semua itu mempengaruhi perasaan, pikiran, tingkah laku individu. Realitas ini menunjukkan betapa hebatnya kekuatan pikiran. Namun, pikiran-pikiran itu kembali ke individu sendiri, jika ia mampu mengarahkan dan mengendalikan pikirannya ke arah positif, maka hidupnya akan bahagia.[5]

Manusia dengan akal pikirannya memiliki kecenderungan pada pola pikirnya. Pada pembahasan ini peneliti akan fokus pada pola pikir positif. Pola pikir positif yaitu kecenderungan individu dalam memandang segala

[4] Yusron Aminullah, *Ubah Mindset Pembelajaran*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014), Cet. 10, hal. 37.

[5] Yusron Aminullah,*Ubah Mindset Pembelajaran*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014), Cet. 10, hal. 37-38.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuatu dari sisi positifnya atau selalu berpikir optimis terhadap lingkungan dan dirinya sendiri.

Ciri-ciri orang yang cenderung memandang segala sesuatu dari sisi positif menurut El-Bahdal adalah: individu yang memandang segala sesuatu dari sisi positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap individu. Tetapi ia yakin semua masalah dapat diselesaikan, tidak mau kalah dalam berbagai kesulitan dan rintangan, memiliki jiwa yang kuat dan konsisten, percaya pada kemampuan, keterampilan dan bakatnya. Ia tidak meremehkan semua itu, membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif dan selalu bertawakal pada Allah SWT.

Dalam kehidupan kecenderungan memandang segala sesuatu dari sisi positif memegang peranan penting bagi emosi, tingkah laku/perilaku dan kebahagiaan individu. Individu yang cenderung memandang segala sesuatu dari sisi positif memiliki harapan, kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu yang memandang segala sesuatu dari sisi negatif memiliki harapan, kepuasan dan kebahagiaan yang rendah. Harapan, kepuasan dan kebahagiaan yang dirasakan individu bersifat subjektif, yang melibatkan unsur-unsur kognitif, karena untuk memiliki hal demikian dibutuhkan pemikiran, persepsi dan wawasan dalam memandang kehidupan secara positif.[6]

[6] Ahmad Rusydi, "*Husn Al-Zhann*: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental", Proyeksi, Vo. 7, (Januari, 2012), hal. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk memandang segala sesuatu dari sisi positif adalah karena ia memiliki harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian terhadap kenyataan, sehingga dengan hal-hal itu mendorongnya untuk berpikir positif. Individu yang cenderung memandang segala sesuatu dari sisi positif dalam situasi apapun akan selalu fokus pada hal-hal positif, berpikir positif pada diri sendiri bukan merendahkan diri dan berpikir baik pada orang lain dan menghadapinya dengan positif.

Hakim mengungkapkan di dalam hidup ini setiap individu akan dihadapkan pada suatu hal yang penuh tantangan, banyak orang yang tidak menyadarinya ketika menghadapi tantangan ini. Ia menghadapi tantangan berat yang berasal dari dirinya sendiri seperti pikiran negatif dalam bentuk ketakutan, kecurigaan, kemauan yang lemah, pesimis, bayangan-bayangan takut gagal yang tidak realistis. Maka dengan memandang segala sesuatu dari sisi positif masalah tersebut dapat diatasi, karena pikiran positif akan mengarahkan seseorang untuk percaya diri, yakin, mencari solusi dan berkemauan kuat.

Memandang segala sesuatu dari sisi positif sangat penting diterapkan dalam hidup karena pikiran mempengaruhi perilaku yang muncul kemudian, dengan memandang segala sesuatu dari sisi positif akan menghasilkan kinerja yang optimal dan membangun hubungan harmonis antara diri sendiri dengan orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah SWT juga memerintahkan untuk memandang segala sesuatu dari sisi positif sebagaimana yang termaktub dalam alquran:

يَبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوْسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَاْيْئَسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللهِ اِنَّهُ لَا يَاْيْئَسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللهِ

اِلَّا الْقَوْمُ الْكَفِرُوْنَ (٨٧)

Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah SWT. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah SWT, hanyalah orang-orang yang kafir. (QS. Yusuf [12]: 87).[7]

Dari ayat yang telah dipaparkan di atas, penulis menyimpulkan bahwa Allah SWT memerintahkan untuk yakin, optimis, berpikir positif, dan Allah SWT melarang untuk ragu, pesimis dan berpikiran negatif akan usaha yang dikerjakan karena orang-orang yang berputus asa adalah hanya orang-orang yang kafir.

Namun, tidak semua orang memandang segala situasi dari sisi positif. Banyak orang yang memiliki masalah dalam hidupnya karena ia memandang segala situasi dari sisi negatif. Sehingga dengan pola pikir negatif itu, menghambatnya untuk melakukan apa yang ia inginkan, dan perilaku yang muncul adalah patuh atau pasrah pada situasi dan keadaan. Individu yang berperilaku demikian karena beberapa sebab, yaitu: untuk keluar dan menghindar dari orang lain, menghindari timbulnya masalah dan menjauhi tantangan, menghindari rasa takut atau hal buruk lain yang

[7] Lajnah Pentashih Mushaf Alquran, Al-A'lim Alquran dan Terjemahnya (Edisi Ilmu Pengetahuan) (QS. Yusuf [12]: 87), (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2011), Cet.11, hal. 247.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diakibatkannya dan agar perhatian tidak tertuju padanya. Biasanya kita akan menemui individu yang berperilaku patuh atau pasrah sebagai caranya untuk beradaptasi dalam hidup dan sebagai pertanda menyerah dan mengalah karena posisinya yang lebih lemah dibanding orang lain, sehingga ia merasa tidak bisa mempertahankan prinsipnya.[8]

Seperti yang dialami Atul, seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi AL Fithrah Surabaya. Ia memandang segala sesuatu dari sisi negatif, ragu dengan kemampuan dan hasilnya, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi, sehingga dengan pikiran-pikiran negatif itu membuat dirinya tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya. Seperti: konseli ingin mengumpulkan tugas yang diberi ustadz/ustadzah, tetapi saat itu belum ada satu pun temannya yang mengumpulkan. Kemudian konseli merasa ragu dengan hasilnya, akhirnya ia tidak jadi mengumpulkan tugasnya saat itu. Contoh lain, konseli memiliki suatu masalah, sebenarnya ingin ia ceritakan kepada orang lain untuk meringankan beban dirinya, karena ia takut ceritanya akan dibeberkan akhirnya ia merahasiakannya. Dan ketika teman makan bersama di satu nampan tidak menyukai lauk saat itu, kemudian temannya melontarkan kata-kata negatif. Karena konseli tahu bahwa dilarang menghina makanan maka ia ingin menegurnya, tapi konseli berpikir jika ia menegur temannya nanti dia mungkin dianggap *sok* alim, pintar dan sebagainya akhirnya konseli memutuskan untuk tidak menegurnya.

[8] Ibrahim Elfiky, *Terapi Positive Thinking Mengontrol untuk Sehat Jiwa Raga*, (Yogyakarta: Hikam Pustaka, 2010), hal. 32-33.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli merasa bahwa keraguannya dengan kemampuan dan hasilnya sendiri, ketidak percayaan dirinya terhadap orang lain, kekhawatirannya terhadap hal-hal yang belum terjadi adalah pengaruh dari nenek atau yang ia sebut dengan mamak. Atul dan saudari kembarnya telah tinggal bersama mamak/nenek sejak mamanya kerja ke luar negeri hingga konseli dan saudari kembarnya sekolah di pondok. Selama tinggal bersama, Atul bercerita bahwa perkataan nenek/mamak kasar, mengatur, mengekang, tidak memberikan kebebasan untuk melakukan apa yang ia inginkan, menakut-nakutinya pada sesuatu yang akan ia lakukan sehingga membuatnya menjadi berpikiran negatif pada segala sesuatu.

Dalam ilmu Bimbingan dan Konseling banyak pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah konseli. Untuk menangani masalah konseli yang memandang segala sesuatu dari sisi negatif, yakni ragu dengan kemampuannya sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi sehingga menghambat untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, peneliti menggunakan strategi *Cognitive Restructuring*. *Cognitive Restructuring* adalah salah satu strategi yang dikembangkan oleh Ellis. Strategi ini berfokus pada penghapusan pikiran dan keyakinan negatif/irasional yang menyebabkan gangguan pada konseli dan menggantinya dengan pikiran yang positif. Dengan menerapakan strategi ini diharapkan konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari kasus di atas peneliti merasa perlu mengkaji masalah tersebut, untuk mengetahui lebih dalam tentang problematika yang dialami konseli, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membantu menyelesaikan masalah yang dialami konseli agar konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya. Adapun terapi yang akan membantu konseli berdasarkan fenomena di atas, yaitu *Cognitive Restructuring* sebagai upaya agar konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya. Maka peneliti memberi judul ini dengan "*Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya".

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya?
2. Bagaimana hasil akhir *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Mendeskripsikan proses *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.
2. Mengetahui hasil akhir *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Dengan demikian, adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan keilmuan dan penelitian selanjutnya, khususnya bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, umumnya bagi civitas akademik.

2. Manfaat Praktis

   Hasil penelitian dengan pendekataan *Cognitive Restructuring* ini diharapkan dapat digunakan di semua kalangan, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia, sehingga kebermanfaatan penelitian ini dapat dirasakan oleh siapa pun.

E. Definisi Konsep

1. *Cognitive Restructuring*

   Nursalim mengatakan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan yang negatif/tidak logis menjadi keperacayaan yang positif/masuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akal. Beck menggunakan teknik kognitif untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran yang otomatis negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang otomatis konstruktif.[9]

Cognitive Restructuring adalah teknik yang dikembangkan oleh Albert Ellis, dimana tujuan utama dari terapi kognitif adalah menggantikan keyakinan yang mengarah pada perilaku menyalahkan diri sendiri dengan keyakinan yang diasosiasikan dengan penerimaan diri (*self-acceptance*) dan pemecahan masalah yang konstruktif. Berikut ini keyakinan-keyakinan irasional, sebagaimana yang diidentifikasi oleh Ellis, yang memberikan titik awal kepada konselor untuk mengeksplorasi kognitif konseli:

a. Saya harus berlaku dengan baik.
b. Saya adalah seseorang yang buruk dan tidak berharga ketika saya bertindak bodoh. Saya harus mendapatkan persetujuan dari orang yang saya anggap penting.
c. Jika ditolak maka saya adalah orang yang jelek dan tidak dapat dicintai.
d. Orang harus memperlakukan saya dengan adil dan memberikan apa yang saya butuhkan.
e. Orang-orang yang bertindak amoral adalah mereka yang tidak pantas. Orang-orang harus hidup sesuai dengan keinginan saya, jika tidak mereka adalah buruk.

[9] Mufidatin Anifah, "Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah", (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), hal. 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Hidup saya harus memiliki beberapa rintangan utama. Saya tidak akan bisa menghadapi sesuatu yang sangat buruk atau orang yang sulit. Apabila hal penting tidak sejalan dengan apa yang saya lakukan, maka hal tersebut merupakan sesuatu yang sangat mengerikan.
g. Saya tidak dapat menghadapinya karena hidup benar-benar tidak adil.
h. Saya butuh disayangi oleh seseorang yang sangat berarti bagi diri saya.[10]

Problem konseli dapat merupakan akibat dari pikiran-pikiran, sikap-sikap dan keyakinan-keyakinannya yang negatif, penggunaan strategi *Cognitive Restructuring* sebagai upaya untuk menemukan dan menilai kognisi, memahami dampak pemikiran negatif terhadap suatu tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih reaslitik dan rasional.[11]

Menurut Connolly, restrukturisasi kognitif membantu individu berpikir secara berbeda, mengubah pemikiran yang salah dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang

[10] John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Diterjemahkan oleh A.K Anwar, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), hal. 154-155.

[11] Windaniati, "Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui *Cognitive Restructuring* pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013", Penelitian Pendidikan, Vol.32 No.1, (2015), hal. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan irasional.[12]

Layanan bimbingan dan konseling dengan strategi *Cognitive Restructuring* menghasilkan kebiasaan baru pada individu dalam merasa, berpikir dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi rasional/realistis.[13]

Bagi Lazarus, dampak emosional suatu peristiwa berhubungan dengan bagaimana peristiwa itu dipandang, dinilai dan diyakini dan emosi selalu mengikuti penilaian kognitif, saat kognitif berfungsi baik yakni merespon suatu peristiwa negatif dengan mempersepsikannya sebagai suatu peristiwa positif, maka emosi yang muncul ketika menghadapi peristiwa itu akan normal dan wajar.[14]

Dalam penanganan sebuah masalah ada faktor yang menghambat proses pemecahan masalah, yakni perangkat mental. Perangkat mental adalah sebuah kerangka pikir atau model berpikir sebagai sebuah prosedur bagi pemecahan masalah atau disebut juga dengan kubu pertahanan, ketika individu yang bermasalah memiliki perangkat

---

[12] Rika Damayanti dan Putri Ami Nurjannah, "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitf terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung, Bimbingan dan Konseling, Vol.2 No.3, (November, 2016), hal. 291.

[13] Rika Damayanti dan Putri Ami Nurjannah, "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitf terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung, Bimbingan dan Konseling", Vol.2 No.3, (November, 2016), hal. 288.

[14] Jonathan Ling dan Jonathan Catling, *Psikologi Kognitif*, (Jakarta:Erlangga, 2012), hal. 100-101.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mental yang dipertahankan, mereka akan memfiksasi sebuah strategi pemecahan masalah yang normalnya berfungsi dalam memecahkan banyak masalah, namun tidak bekerja dengan baik saat memecahkan masalah tertentu.[15] Jenis lain yang menghambat pemecahan masalah adalah fiksasi fungsional, adalah ketidak mampuan untuk menyadari bahwa sesuatu yang dikenal memiliki penggunaan khusus untuk melayani fungsi-fungsi lain. Fiksasi fungsional mencegah individu memecahkan masalah baru dengan menggunakan alat-alat lama dan cara baru. Selain perangkat mental dan fiksasi kemudian, stereotip. Stereotip adalah keyakinan bahwa anggota-anggota kelompok sosial memiliki jenis sifat yang kurang lebih seragam/sama atau menggeneralisasikan sebuah pengamatan yang terbatas dan mengasumsikan kalau semua contoh yang akan datang menunjukkan pola yang sama. Misal stereotip individu buruk dalam memecahkan suatu masalah, maka sama halnya dengan perangkat mental lainnya, stereotip akan menghambat pemecahan masalah individu itu.[16]

2. Pola Pikir Negatif

Menurut bahasa, pola pikir terdiri dari dua kata yaitu “pola” dan “pikir”. Dalam pengertiannya, pola adalah cara, model atau sistem, sementara pikir yakni akal budi atau ingatan. Jadi pola pikir adalah proses mental yang melibatkan otak dalam menilai tentang baik dan

[15] Robert J. Stenberg, *Psikologi Kognitif*, Terjemahan oleh Yudi Santoso, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2008), hal. 382.

[16] Robert J. Stenberg, *Psikologi Kognitif*, Terjemahan oleh Yudi Santoso, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2008), hal. 383.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

buruk suatu pilihan. Dalam *American Heritage Dictionary*, pola pikir atau *mindset* didefinisikan sebagai "*a fixed mental attitude or disposition that predetermines a person's responses to and interpretation of situation*" (suatu sikap mental atau disposisi tertentu yang menentukan respon dan pemaknaan seseorang terhadap situasi yang dihadapinya).[17]

Pola pikir negatif tampak dari cara seseorang memandang atau merespon persoalan yang seringkali mengabaikan rasionalitas, logika, fakta, atau informasi yang relevan. Meskipun begitu, rasionalitas juga bisa terjerumus dalam kerangka pikiran yang bersifat negatif. Artinya, seseorang secara sadar dapat memanfaatkan rasionalitas, logika, dan kecakapan berpikirnya untuk memandang suatu persoalan secara negatif.[18]

Penyebab dari pola pikir semacam ini adalah konstruksi persepsi yang didasarkan pada sistem keyakinan, cara pandang (paradigma), atau cara kita memahami suatu persolan. Karena pola pikir ini bersifat paradigmatis, maka setiap data, fakta, atau informasi akan kita persepsi sesuai dengan paradigma yang dianut. Jika paradigmanya bersifat konflik, maka yang muncul adalah persepsi-persepsi konfliktual, baik ofensif maupun defensif. Sementara jika paradigmanya harmonis,

[17] Siti Makhmudah, "Revolusi Mental dalam Mengubah Pola Pikir Tenaga Pendidik dari Segi Perspektif Islam", Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol.2, No.1, 4 (April, 2016), hal. 88-89.

[18] Gatot Santoso, Menangani Orang-Orang Sulit, www.rareplanet.org.files, diakses pada 14 Januari 2019, 16:14 WIB, hal. 1-2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka persepsi-persepsi yang dominan pun sifatnya lebih harmonis, menyatukan, mensintesis, dan anti konflik.[19]

Menurut Dewi, dkk dalam Cahyadi pola pikir negatif dapat mempengaruhi aspek kognitif, afektif, tingkah laku, motivasional, dan somatik. Dampak pada aspek kognitif yaitu menyebabkan sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, muncul ide irasional, dan *logical error*, sedangkan dampak pada aspek afektif seperti cemas, sedih, merasa bersalah, marah, malu, stres, dan depresi. Kemudian dampak pada aspek tingkah laku seperti aktivitas yang menurun dan menarik diri, dan dampak pada aspek motivasional seperti hilang minat dan menunda, serta dampak pada aspek somatik seperti sulit tidur (insomnia) dan nafsu makan berkurang.[20]

Dalam diri semua orang, terkadung sesuatu yang oleh para ahli psikologi disebut *self defense mechanism*, yaitu suatu kecenderungan untuk mempertahankan diri dari apa yang kita persepsikan sebagai sesuatu yang menyerang atau berpotensi menghalangi tercapainya keinginan kita. Salah satu pilihan mempertahankan diri itu adalah dengan bersikap ofensif atau menyerang balik si pengancam. Dampak buruk dari mudahnya kita berpikir negatif adalah sulitnya kita menerima pendapat orang lain, sulit menerima hal baru, sulit

[19] Gatot Santoso, Menangani Orang-Orang Sulit, www.rareplanet.org.files, diakses pada 14 Januari 2019, 16:14 WIB, hal. 1-2.

[20] Rama Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK", Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.32 No.2, (Oktober, 2018), hal 144.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersosialisasi, dan sering muncul sebagai pribadi yang kurang menarik untuk diajak kerjasama.[21]

Pola pikir terkadang memang menjadi penentu sukses, gagal, bahagia atau menderitanya seseorang. Ada sebuah pepatah Afrika mengatakan: "Jika kau bisa mengalahkan musuh dari dalam yang tak terlihat, maka musuh dari luar tidak akan mampu mengalahkanmu". Hal ini senada dengan ungkapan Aristoteles, "Problemku dengan diriku sendiri melebihi problemku kepada mahluk apapun" Dan semua itu, awal dan akhirnya disebabkan oleh pemikiran yang kemudian membentuk pola pikir dan sikap.[22]

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif konseli, dimana strategi ini membantu menghapus dan mengganti pikiran irasional menjadi pikiran rasional. Dengan strategi ini, cara konseli memandang/merespon segala sesuatu dengan negatif akan menjadi memandang/merespon segala sesuatu dengan positif sehingga ia mampu bertindak sesuai dengan keinginannya.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, yaitu penelitian yang dilaksanakan sesuai dengan situasi

[21] Gatot Santoso, Menangani Orang-Orang Sulit, www.rareplanet.org.files, diakses pada 14 Januari 2019, 16:14 WIB, hal. 2.

[22] Ibrahim Elfiky, *Terapi Positive Thinking Mengontrol untuk Sehat Jiwa Raga*, (Yogyakarta: Hikam Pustaka, 2010), hal. 42-43.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

wajar/sebenarnya (*natural setting*) tanpa memanipulasi. Sehingga pemahaman, pengamatan, kedekatan peneliti pada informan menjadi penentu keberhasilan dan ketepatan penelitian yang dilakukan.[23]

Data yang dikumpulkan bersifat deskriptif, seperti narasi, cerita, perilaku, gerak tubuh, mimik dan yang lainnya yang tidak berupa angka-angka sebagaimana dalam penelitian kuantitatif. Dengan berbagai data yang dapat digunakan mampu mendukung dan melengkapi informasi mengenai informan.[24]

Dalam penelitian kualitatif bermaksud untuk mencoba mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai kompleksitas yang ada dalam interaksi manusia. Sehingga pengamatan ini secara langsung dari informan dan orang-orang di lingkungan sekitar.[25]

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yaitu mengkaji subjek penelitian secara mendalam seperti mengkaji sebab terjadi, perilaku yang muncul, perkembangan setelah diberikan terapi dan lain sebagainya, meneliti semua variabel penting yang terkait dengan subjek penelitian.[26]

Jadi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus yang mana akan memahami situasi,

---

[23] Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi Kedua*, (Jakarta: Erlangga, tt), hal. 23-24.

[24] Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi Kedua*, (Jakarta: Erlangga, tt), hal. 25.

[25] Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal. 192.

[26] Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi Kedua*, (Jakarta: Erlangga, tt), hal. 57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kondisi dalam suatu waktu secara terperinci tanpa adanya manipulasi dengan menggunakan prosedur tertentu terhadap permasalahan konseli yang memandang segala sesuatu dari sisi negatif sehingga nantinya konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merasa takut akan konsekuensi dari tindakannya.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran penelitian ini adalah seorang santriwati Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya kelas *isti'dad* (persiapan) yang bernama Lailatul Badriyah, kerap disapa Atul di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. Lokasi penelitian yang akan dilakukan yaitu di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya yang menyesuaikan dengan keberadaan konseli.

3. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non-statistik, dimana data yang diperoleh dalam bentuk deskripsi bukan dalam bentuk angka.[27]

Adapun sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama/subjek penelitian

[27] Ahmad Rifai Sinaga, "*Rational Emotif Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan sumber data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari sumber pertama atau orang lain.[28]

Dengan demikian, sumber data primer dalam penelitian ini adalah subjek penelitian sendiri/konseli (Atul) dan sumber data sekunder adalah selain dari konseli untuk mendukung penelitian, yaknik saudari kembar konseli.

4. Tahap-tahap Penelitian

a. Tahap Pra Lapangan

Ketika peneliti akan memasuki lapangan penelitian, peneliti menyiapkan bahan-bahan untuk eksplorasi seperti meminta surat izin penelitian kepada pihak Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk Kepala Sekolah Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya, menentukan informan atau orang yang akan ditanya seputar subjek, menyiapkan pedoman wawancara, serta alat-alat yang dibutuhkan ketika di lapangan seperti: buku, pulpen, alat dokumentasi (hp).

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti memasuki lapangan untuk memahami dan melakukan penelitian. Peneliti membangun *rapport* (keakraban) dengan konseli, fokus yang dilakukan peneliti adalah mengumpulkan data-data yang berbentuk deskriptif melalui observasi dan wawancara, lalu memberikan *treatment* (terapi)

[28] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cognitive Restructuring untuk menangani kecenderungan konseli dalam memandang segala sesuatu dari sisi negatif.

c. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini peneliti menganalisis hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, jenis penelitian ini adalah studi kasus maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif, yakni membandingkan teori dengan hasil lapangan. Analisis deskriptif komparatif yang dilakukan dalam penelitian ini ada dua yakni, membandingkan strategi *Cognitive Restructuring* itu sendiri dengan proses *Cognitive Restructuring* yang dilakukan di lapangan dan membandingkan kondisi subjek sebelum dilakukan konseling dan setelah dilakukan konseling.

5. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitan kualitatif yang menjadi instrumen adalah peneliti sendiri, fungsi dari peneliti sebagai *human instrumen* yaitu menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Untuk membantu menyelesaikan masalah konseli, peneliti menggunakan teknik observasi dalam pengumpulan data. Dimana

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

observasi merupakan kegiatan mencari data yang dapat dilakukan penarikan kesimpulan atau diagnosis.

Dalam observasi, peneliti menggunakan observasi Terus Terang dan Tersamar, yang mana dalam suatu saat peneliti menyatakan terus terang kepada sumber data bahwa peneliti sedang melakukan observasi, jadi mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir tentang aktivitas peneliti. Dan disaat lainnya peneliti tidak terus terang atau tersamar dalam observasi, hal ini untuk menghindari kalau suatu data yang dicari merupakan data yang dirahasiakan.[29]

b. Wawancara

Selain dengan observasi, peneliti juga melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara *(interviewer)* yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara *(interviewee)* yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur, dimana dalam pelaksanaannya, pewawancara sudah menyiapkan topik atau daftar pertanyaan pemandu wawancara. Daftar topik dan pertanyaan pemandu biasanya digunakan untuk memulai wawancara. Namun, pewawancara tetap

[29] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 228.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan pertanyaan untuk menelusuri lebih jauh tentang topik tersebut berdasarkan jawaban yang diberikan.[30] Dengan melakukan jenis wawancara ini maka data yang akan diperoleh peneliti akan lebih dalam.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan hipotesis kerja.[31]

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah studi kasus, maka analisis yang digunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah selanjutnya melakukan analisa data dengan menggunakan analisa non statistik, tujuannya untuk membandingkan antara teori dengan proses terapi di lapangan, dan mengetahui hasil *Cognitive Restructuring* untuk menangani kecenderungan konseli dalam memandang segala sesuatu dari sisi negatif sebelum dan sesudah diberikan terapi.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif data dinyatakan terpercaya atau absah apabila memiliki derajat kepercayaan (*credibility*)[32]. Menurut Guba untuk menguji terpercayanya temuan penelitian naturalistik, ada tiga

[30] Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif (Dasar-Dasar)*, (Jakarta: PT. Indeks, 2012), hal. 48.
[31] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Kosada Karya, 2009), hal. 280.
[32] Ismail Nawai Uha, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal. 316.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teknik yang dapat dilakukan, yaitu: memperpanjang waktu tinggal dengan subjek penelitian, observasi lebih tekun dan triangulasi.[33]

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan membandingkan dan mengecek data hasil pengamatan dengan berbagai macam sumber, metode atau pun teori. Pada penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi.

Triangulasi yang dilakukan dalam penelitian adalah peneliti membandingkan serta mengecek data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan membandingkan serta mengecek hasil wawancara bersama sumber data primer dengan hasil wawancara bersama sumber data sekunder.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam memahami isi dari skripsi, maka disusun lah sistematika pembahasan ini sebagai berikut:

Bab i pendahuluan mencakup: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian, di dalamnya terdiri dari beberapa sub bab, yaitu: pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pemeriksaan keabsahan data, dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah sistematika pembahasan.

[33] Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996), hal. 126.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab ii berisi tentang tinjauan pustaka yang meliputi: *Cognitive Restructuring* (pengertian, tujuan, tahap pelaksanaan), pola pikir negatif, *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif dan strategi konseling (pengertian, waktu memperkenalkan, seleksi/memilih, komponen) kemudian akan dijelaskan pada tinjauan pustaka adalah penelitian terdahulu yang relevan.

Bab iii menyajikan deskripsi umum berupa objek penelitian yang meliputi: gambaran umum lokasi penelitian, deskripsi konselor, deskripsi konseli dan deskripsi masalah konseli. Selanjutnya deskripsi hasil penelitian yaitu, proses dan hasil akhir pelaksanaan *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

Bab iv menyajikan analisis hasil temuan yang diperoleh terkait proses dan hasil akhir *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

Bab v ini berisi kesimpulan dan saran, yang membahas tentang ringkasan pembahasan penelitian serta saran sebagai penyempurnaan skripsi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. *Cognitive Restructuring*

a. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Ellis menyatakan *Cognitive Restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dan keyakinan konseli yang negatif dan tidak irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.[34]Menurut Lazarus *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.[35]Dan menurut Matin dan Pear bahwa *Cognitive Restructuring* adalah strategi untuk mengenali pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran adaptif.[36]

Berdasarkan beberapa pengertian *Cognitive Restructuring* di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *Cognitive Restructuring* berfokus pada upaya mengganti pikiran (pernyataan) dan keyakinan negatif menjadi pikiran (pernyataan) dan keyakinan positif.

---

[34] Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013), hal. 32.

[35] Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 113.

[36] Iswatun Hasanah, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan, Konseling Indonesia, Vol. 3 No. 2. 2 (April, 2018), hal. 45.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cognitive Restructuring merupakan teknik terapi yang dikembangkan oleh Ellis. Teknik ini menekankan pada pengubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. *Cognitive Restructuring* berasumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Dengan prosedur ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya. *Cognitive Restructuring* (CR) tidak hanya membantu konseli menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi mengganti pikiran tersebut menjadi pikiran yang positif.

Teknik *Cognitive Restructuring* berusaha merestrukturisasi sistem kepercayaan individu agar menjadi lebih realistis, rasional dan logis. Menurut Ellis, banyak orang menjalani kehidupan yang tidak bahagia dan menderita gangguan psikologi karena mereka memelihara pikiran-pikiran yang tidak realistis dan tidak masuk akal.[37]

Kemudian Allah SWT menyatakan dalam Alquran bahwa ia tidak akan merubah keadaan suatu kaum sampai kaum itu merubah keadaannya sendiri. Keadaan yang dimaksud ini adalah pikiran, pikiran lah yang menentukan langkah seseorang, ketika pikirannya baik maka langkah yang akan diambil pun akan baik, begitupun

[37] Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, Terjemahan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hal. 309.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebaliknya. Maka jika suatu kaum ingin merubah keadaannya menjadi lebih baik, maka ia harus merubah pikirannya terlebih dahulu. Sebagaimana yang termaktub:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُوْنَهُ مِنْ اَمْرِ اللهِ اِنَّ اللهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُ وا مَا بِاَنْفُسِهِمْ وَاِذَا اَرَادَ اللهُ بِقَوْمٍ سُوْءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُوْنِهِ مِنْ وَالٍ (١١)

Baginya manusia ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah SWT menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka taka da yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.(QS. Ar-Ra'd [13: 11).[38]

Treatment dengan pendekatan kognitif mengajarkan individu untuk berpikir secara lebih adaptif, dengan mengubah disfungsi kognitif mereka mengenai dunia dan diri mereka sendiri. *Treatment* dengan pendekatan ini dapat mengambil berbagai bentuk tindakan, semua bentuk *treatment* tersebut berasumsi bahwa kecemasan, depresi, emosi negatif berkembang dari pikiran maladaptif. Oleh karena itu *treatment* kognitif berusaha untuk merubah pola pikir yang membuat individu "terjebak " dari pola pikir yang salah.[39]

b. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Tujuan umum *Cognitive Restructuring* adalah:

[38] Departemen Agama RI, *Mushaf Alquran dan Terjemah Edisi Tahun 2002 (QS. Ar-Ra'd [13]: 11)*, (Depok: Al-Huda, 2005), hal. 251.

[39] Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, Terjemahan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hal. 309.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki konseli menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh konseli.
2) Membantu mencapai respon emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan yang lebih baik.
3) Membantu mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif dengan menggantinya dengan pemikiran otomatis yang konstruktif.

Dan tujuan khusus teknik *Cognitive Restructuring* adalah:

1) Memberikan bantuan kepada konseli agar dapat mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Hal ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan latar belakang konseli dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini.
2) Mengamati dan mengenali sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu. Konseli dapat membesar-besarkan masalah/pikiran irasional konseli untuk membuatnya lebih terlihat bagi konseli.
3) Mengubah cara berpikir konseli yang salah.
4) Membantu konseli mengevaluasi perilaku yang menitik beratkan pada pikiran yang negatif dan belajar menerima

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tanggung jawab sehingga konseli mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.

5) Membantu menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri. [40]

Beck berpendapat, bahwa tujuan utama *Cognitive Restructuring* adalah untuk mengubah cara pandang negatif individu untuk merestrukturisasi pikiran negatif.[41] Dombeck dan Wells-Moran dalam Efford menjelaskan bahwa *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik.[42] Dan menurut Rosjidan, teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif terhadap hal-hal tertentu yang hasilnya tidak produktif dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif untuk mencapai hasil yang produktif.[43]

Dari tujuan-tujuan *Cognitive Restructuring* yang telah dipaparkan di atas, peneliti menyimpulkan tujuan *Cognitive*

---

[40] Diyan Fitriya Ningsih, "Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018), hal. 34-35.

[41] Mufidatin Anifah, "Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah", (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), hal. 34-35.

[42] Agustin Meredekawati Indramastuti, "Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017", (Skripsi, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Sebelas Maret, 2017), hal. 21.

[43] Choirun Nur Chasanah, "Tenik *Cognitive Restructuring* sebagai Upaya Meningkatkan Keberanian Siswa Tampil didepan Kelas pada Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran di SMPN 1 Candi Sidoarjo", (Skripsi, Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Neger Sunan Ampel Surabaya, 2007), hal. 21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Restructuring adalah merubah pikiran-pikiran negatif/irasional dan menggantinya menjadi pikiran-pikiran positif/rasional sehingga menunjukkan respon emosional dan tingkah laku yang lebih baik.

c. Langkah-langkah *Cognitive Restructuring*

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa tahapan *Cognitive Restructuring* terdiri dari enam bagian sebagai berikut:

1) Rasional

Dalam *Cognitive Restructuring*, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi perilaku, khususnya pernyataan diri negatif atau pikiran negatif dapat menyebabkan tekanan emosional. Rasional dapat juga berisi penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat tentang prosedur yang akan dilaksanakan dan pembahasan tentang pikiran diri positif dan negatif.

2) Identifikasi Pikiran Konseli dalam Situasi Problem

Pada tahap selanjutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

a) Mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah yang dihadapinya. Dalam wawancara, konselor bertanya kepada konseli dalam situasi yang membuatnya menderita dan tertekan ketika sebelum, selama dan sesudah situasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berlangsung. Pemberian contoh oleh konselor membantu konseli untuk mendeskripsikan situasi yang dihadapinya.

b) Jika konseli telah mengenali pikiran negatifnya yang mengganggu, selanjutnya konselor menjelaskan bahwa pikiran-pikiran tersebut saling berkaitan dengan situasi yang dihadapi dengan emosi yang dialami.

c) Pemodelan pikiran oleh konseli. Konselor meminta konseli mengidentifikasi situasi dan pikiran diluar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data tersebut, konseli dapat menetapkan manakah pikiran yang negatif dan manakan pikiran yang positif. Konselor dapat pula meminta konseli untuk memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif.

3) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*

Pada tahap ini, pemindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju pikiran yang meningkatkan diri. Pikiran yang tidak merusak diri disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*: ct) atau penyataan yang menanggulangi (*coping statement*: cs) atau instruksi diri menanggulangi (*coping self instruction*: csi). Pengenalan dan pelatihan cs mendukung keberhasilan seluruh tahapan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cognitive Restructuring. Tahapan ini meliputi beberapa langkah antara lain:

a) Penjelasan dan pemberian contoh cs. Konselor menjelaskan maksud cs dengan jelas. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberikan contoh cs sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara cs dengan pikiran menyalahkan diri.
b) Pembuatan contoh oleh konseli. Setelah memberikan penjelasan, konselor meminta konseli memikirkan cs, konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih cs yang paling natural atau wajar.
c) Konseli mempraktekkan cs. Dengan menggunakan cs yang telah ditemukan, konselor meminta konseli untuk memverbalisasikannya. Latihan ini membantu mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu membuat "pernyataan diri" yang berbeda.

4) Pindah dari Pikiran Negatif ke *Coping Thought*

Setelah mengidentifikaasi pikiran negatif dan mempraktekkan cs alternatif, selanjutnya konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran negatif ke cs. Kegiatan ini terdiri dari dua prosedur yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, latihan peralihan pikiran oleh konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Pengenalan dan Latihan Penguatan Positif

Tahap selanjutnya konselor mengajarkan konseli cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara konselor memberikan contoh dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

6) Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Tugas rumah adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan cs pada situasi yang sebenarnya.[44]

Menurut Meinchenbaum, ada 3 tahap yang saling berkaitan dalam teknik ini yaitu:

1) Observasi Diri

Pada tahap permulaan dari proses perubahan, konseli belajar bagaimana mengobservasi dirinya sendiri. Faktor keberhasilan proses ini adalah kesediaan dan kemampuan konseli untuk memahami dirinya sendiri.

2) Memulai Dialog Internal yang Baru

Pada tahap ini konseli belajar untuk menyadari tingkah laku terganggunya dan melihat beberapa kesempatan adanya pilihan-pilihan untuk penyesuaian tingkah laku yang akan mengarah pada perubahan afektif, kognitif dan behavioral.

[44] Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 13-19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Belajar Keterampilan Baru

Pada tahap ini konselor mengajarkan keterampilan memecahkan masalah yang lebih efektif dan lebih dipraktekkan dalam kehidupan nyata.[45]

Sugiharto dalam penelitian pengembangan Model Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, menerangkan langkah-langkah teknik *Cognitive Restructuring* sebagai berikut:

1) Identifikasi kognisi negatif yang menyebabkan masalah konseli
2) Menemukan kognisi positif untuk membangkitkan kompetensi konseli
3) Pengenalan dan latihan *Coping Thought*
4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* dengan *Coping Statement*
5) Pengenalan dan latihan penguat positif dengan *Coping Self Instruction*[46]

2. Pola Pikir Negatif

a. Pengertian Pola Pikir Negatif

Pola pikir menurut Williams dalam Nugraheni merupakan kecenderungan manusiawi yang dinamis sehingga dapat berpengaruh terhadap kehidupan. Pola pikir seseorang dapat

[45] Choirun Nur Chasanah, "Tenik *Cognitive Restructuring* sebagai Upaya Meningkatkan Keberanian Siswa Tampil didepan Kelas pada Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran di SMPN 1 Candi Sidoarjo", (Skripsi, Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Neger Sunan Ampel Surabaya, 2007), hal. 23.

[46] Windaniati,"Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Teknik *Cognitive Restructuring* pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri Semarang Tahun ajaran 2012/2013", Penelitian Pendidikan, Vol.3 No.1, (2015), hal. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membantu dalam menyelesaikan masalahnya, dapat pula merugikannya.

Pola pikir negatif adalah kecenderungan individu dalam memandang segala sesuatu dari sisi negatif. Individu dengan pola pikir negatif selalu menilai bahwa dirinya tidak mampu, terus-menerus mengingat hal-hal yang menakutkan. Pola pikir negatif memberikan dampak yang merugikan bagi kehidupan individu.[47]

Winda Adelia mengatakan pola pikir negatif adalah cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi-sisi positifnya. Hal ini dapat dilihat dari kepercayaan diri atau sesuatu yang terucap, sikap individu, dan perilaku.[48]

Dwiaty mengartikan pola pikir negatif atau kecenderungan memandang segala sesuatu dari sisi negatif sebagai sekumpulan pikiran salah yang menghambat langkah manusia menuju kondisi yang lebih baik dan membuat perilaku manusia tidak terarah. Pemikiran yang negatif akan berdampak pada individu, menjadi individu yang lemah dan tidak bisa mengerjakan pekerjaan maksimal karena dirinya mempunyai anggapan tidak dapat berhasil dan sukses.[49]

---

[47] Andina Prilajeng Nugraheni, "Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2010), hal. 18.

[48] Winda Adelia, *Kehebatan Berpikir Positif*, (Yogyakarta: Sinar Kejora, 2011), hal. 54.

[49] Noer Sofian Dwiaty, *The Miracle of Berpikir Positif*, (Bekasi: Laskar Aksara, 2011), hal. 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pola pikir negatif menurut Williams dalam Mardhika yaitu kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari sisi negatif. Manusia dengan pemikiran negatif akan selalu terus memberikan penilaian pada dirinya tidak mampu dan selalu mengkhawatirkan kejadian yang belum terjadi, pemikiran ini akan memberikan pengaruh pada kehidupan individu tersebut.[50]

Beck menjelaskan bahwa individu dengan pola pikir negatif atau cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif yang dapat menimbulkan gangguan emosional. Individu dengan pola pikir demikian itu memiliki motivasi rendah dan takut akan kegagalan, pemikirannya selalu dipenuhi ketakutan terhadap kegagalan. Mereka memandang masa depannya dengan rasa pesimis, yang dilihat hanya adanya kemungkinan untuk gagal. Interpretasi terhadap dirinya negatif, pesimis, takut akan kegagalan, dan kurang memiliki keinginan untuk meraih sukses.[51]

Dari beberapa pengertian di atas, kemudian peneliti menyimpulkan bahwa pola pikir negatif adalah kecenderungan individu dalam memandang segala sesuatu dari sisi negatif, yang memiliki rasa percaya diri rendah, takut terhadap kegagalan,

[50] Riga Mardhika, "Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan terhadap Cara Berbicara didepan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga", Buana Pendidikan, No. 12, (Oktober, 2012), hal. 90.

[51] Andina Prilajeng Nugraheni, "Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2010), hal. 18-19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pesimis, khawatir terhadap hal-hal yang terjadi, yang mempengaruhi emosi dan tingkah lakunya.

Individu dalam kehidupan bermasyarakat mengalami berbagai masalah, kejadian, bertemu orang-orang baru dan sebagainya. Reaksi individu terhadap orang lain atau peristiwa sangat dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu yang cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Pola pikir individu yang kurang percaya diri antara lain: 1) Menekankan berbagai keharusan pada diri sendiri, misal: "Saya harus bisa begini. Saya harus bisa begitu". Ketika gagal individu tersebut merasa seluruh hidup dan masa depannya hancur, 2) Cara berpikir totalitas dan dualisme, misal: "kalau saya sampai gagal, berarti saya memang jelek!", 3) Pesimistis yang futuristik. Artinya, satu saja kegagalan akan membuat individu tersebut merasa tidak berhasil meraih cita-citanya di masa depan, misal: "mendapat nilai C pada satu mata kuliah, sehingga berpikir dirinya tidak akan lulus sebagai sarjana", 4) Tidak kritis dan selektif terhadap *self-criticism*, yaitu suka mengkritik diri sendiri dan percaya bahwa dirinya memang pantas untuk dikritik, 5) *Labelling* yang negatif, mudah menyalahkan diri sendiri dan menyebutkan kata-kata negatif terhadap diri, misal: "Saya memang bodoh, Saya memang ditakdirkan untuk jadi orang susah!", 6) Sulit menerima pujian atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hal-hal positif dari orang lain. Ketika orang lain memuji secara tulus, individu yang berpikir secara negatif langsung merasa tidak enak dan menolak mentah-mentah pujian tersebut, 7) Suka mengkecilkan arti keberhasilan diri sendiri. Maksudnya, senang mengingat dan bahkan membesar-besarkan kesalahan yang dilakukan, namun mengkecilkan keberhasilan yang penah diraih. Satu kesalahan kecil langsung membuatnya merasa tidak berguna.[52]

Pikiran yang cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif disebabkan oleh persepsi seseorang berdasarkan atas sistem keyakinan, cara pandang, atau cara seseorang menelaah suatu permasalahan. Berpikir negatif memberikan pengaruh buruk yang besar dari dampak positifnya, berpikir negatif menyebabkan seseorang tertekan dan kehilangan banyak energi, dampak yang lebih buruk dari berpikir negatif yaitu mengakibakan manusia tidak mampu lagi berbuat sesuatu untuk menciptakan prestasi.[53]

Reaksi emosional diakibatkan oleh cara berpikir seseorang. Pada saat seseorang mempunyai pemikiran tertentu dan meyakininya, maka orang itu akan mengalami respon emosional

[52] SDW Candra Sangkala, *Berdamai dengan Diri Sendiri*, (Jogjakarta: Diva Press, 2010), hal. 222-223.

[53] Riga Mardhika, "Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan terhadap Cara Berbicara didepan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga", Buana Pendidikan, No. 12, (Oktober, 2012), hal. 91.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seketika. Jadi pemikiran seseorang dapat menciptakan suatu emosi.[54]

b. Komponen Pola Pikir Negatif

Menurut Beck dalam Nugraheni terdapat tiga pola pikir negatif yang biasa disebut tritunggal tata kognitif negatif (*negatif cognitive triad*). Komponen pola pikir negatif tersebut antara lain:

1) Pandangan negatif terhadap diri, menginterpretasi atau memandang dirinya secara negatif. Misalnya: Saya bodoh, tidak mampu, tidak berharga, gagal.
2) Pandangan negatif terhadap dunia, kejadian yang menimpa dirinya berisi penolakan-penolakan dan kegagalan-kegagalan. Contohnya: tidak ada harapan, kehidupan itu kejam.
3) Pandangan negatif terhadap masa depan, merupakan anggapan dan pandangan negatif akan masa depannya. Misalnya: Saya tidak mampu berubah dan akan selalu seperti ini.[55]

c. Ciri-ciri Pola Pikir Negatif

Menurut Rini (2002) ciri-ciri individu yang mempunyai pola pikir negatif sebagai berikut:

1) Dalam menyikapi kegagalan atau ketidak berhasilan menganggap nasibnya jelek dan cenderung putus asa

[54] Andina Prilajeng Nugraheni, "Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2010), hal. 18.

[55] Andina Prilajeng Nugraheni, "Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2010), hal.19-20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Cenderung menganggap orang lain itu negatif

3) Tidak yakin dengan peluang usahanya.[56]

d. Dampak Pola Pikir Negatif

Pola pikir negatif tentunya akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik, seperti yang dikemukakan oleh Elfiky (2013) bahwa berpikiran negatif dapat memberikan dampak bagi kesehatan fisik, diantaranya:

1) Hipertensi

2) Gangguan pencernaan

3) Kenaikan pada berat badan[57]

e. Faktor Penyebab Pola Pikir Negatif

Elfiky menyatakan faktor penyebab pola pikir negatif yaitu:

1) Riwayat masa lalu

2) Keinginan yang lemah

3) Tidak memiliki tujuan yang jelas

4) Rutinitas negatif

5) Pengaruh internal

6) Pengaruh eksternal[58]

---

[56] Rama Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK", Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.32 No.2, (Oktober, 2018), hal 144.

[57] Rama Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK", Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.32 No.2, (Oktober, 2018), hal 144-145.

[58] Rama Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK", Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.32 No.2, (Oktober, 2018), hal 144-145.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Williams dalam Cahyadi mengatakan bahwa secara garis besar, terbentuknya pola pikir (*thought style*) manusia dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu:

1) Kultur
2) Kedudukan sosial
3) Kecenderungan personal[59]

3. *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif

Menurut Adelia pola pikir negatif adalah pola atau cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi-sisi positif. Karena sisi negatif lebih dominan, cara berpikir seperti ini dipenuhi sikap apriori, prasangka, ketidakpercayaan, kecurigaan, dan kesangsian, yang seringkali tanpa dasar atau tanpa nalar sama sekali.[60]

Pola pikir negatif tampak dari cara seseorang memandang atau merespon persoalan yang seringkali mengabaikan rasionalitas, logika, fakta, atau informasi yang relevan. Dengan berpikir negatif menyebabkan individu tertekan dan kehilangan banyak energi, dampak yang lebih buruk dari berpikir negatif yaitu mengakibatkan individu tidak mampu lagi meraih prestasi.[61]

---

[59] Rama Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK", Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.32 No.2, (Oktober, 2018), hal 144.

[60] Gatot Santoso, "Menangani Orang-orang Sulit", www.rareplanet.org.files, hal.1, diakses pada 3 Februari 2019 15:13 WIB.

[61] Rama Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK", Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.32 No.2, (Oktober, 2018), hal 144.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk menangani individu yang cenderung berpikir negatif dapat dilakukan terapi *Cognitive Restructuring*. Dimana strategi *Cognitive Restructuring* menitik beratkan pada perubahan pola pikir negatif konseli menjadi positif. *Cognitive restructuring* lazim digunakan pada individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu.[62]

Cognitive Restructuring dikembangkan oleh Meichenbaum, yang berpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifitas serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis. Menurut pandangan Meichenbaum bahwa orang yang mendengarkan diri sendiri dan berbicara pada diri sendiri dan menciptakan suatu dialog internal (*internal dialogue*) yang berfokus pada pendengaran pesan negatif dari diri sendiri akan menyampaikan pesan negatif pula kepada diri sendiri. Dialog internal yang berisikan penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat. *Cognitive Restructuring* terlahir dari terapi kognitif yang fokusnya merubah pola pikir konseli, dimana dengan perubahan pola pikir tersebut mempengaruhi dalam

[62] Alfin Miftahul Khairi, dkk, "*Cognitive Restructuring* sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa di Sekolah, Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI", 4-6 (Agustus, 2017), hal. 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengambilan keputusan yang tampak dalam perilaku atau sikap yang ditunjukkan oleh konseli.[63]

Meichenbaum juga menyatakan daya pengaruh pemikiran dalam benak mampu membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta membantu menghentikan pernyataan-pernyataan negatif mengenai diri mereka dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan positif mengenai diri serta dapat membantu merubah citra diri mereka.

Strategi *Cognitive Restructuring* dapat digunakan dengan sukses pada klien dengan depresi, gangguan panik, masalah-masalah *self-esteem,* stress, pikiran-pikiran yang menyebutkan dirinya negatif, kecemasan, fobia sosial, gangguan obsesif kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan substansi.[64]

Dengan pemaparan di atas maka diketahui bahwa individu yang memiliki gangguan yang cenderung memandang/merespon segala sesuatu dengan pikiran negatif/irasional dapat ditangani dengan menggunakan strategi *Cognitive Restructuring*, dimana dengan strategi tersebut membantu menghapuskan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran positif sehingga menghasilkan kebiasaan memandang/merespon segala sesuatu dengan pikiran positif/rasional.

---

[63] Diyan Fitriya Ningsih, "Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil di luar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 34.

[64] Agustin Merdekawati Indramastuti, "Teknik *Cognitive Resturcturing* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017", (Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, 2017), hal. 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Strategi Konseling

a. Pengertian Strategi Konseling

Strategi konseling adalah rencana tindakan yang bersifat prosedural untuk membantu mengatasi masalah konseli. Tidak ada satu cara yang sempurna untuk mengatasi masalah konseli, sehingga juga tidak ada strategi yang sempurna (lengkap) yang cocok bagi semua situasi. Masing-masing strategi memiliki pengaruh yang berbeda bagi setiap individu.

Inti dari proses konseling adalah tahap implementasi strategi. Pada tahap ini suatu perubahan terjadi, suatu keputusan dibuat, suatu pengetahuan diperoleh, sebagian besar terjadi sebagai hasil usaha konselor dan konseli dala tahap ini. Dengan alasan ini implementasi strategi akan membutuhkan waktu yang lebih banyak dibandingkan dengan fase-fase lainnya. Bahkan mungkin dalam kenyataan mengambil hampir seluruh waktu konseling. Kecepatan konseli belajar, kedalaman dan kompleksitas permasalahan, dan pemilihan strategi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi keragaman dalam waktu dan tugas.[65]

b. Waktu Memperkenalkan Strategi

Memperkenalkan suatu strategi pada konseli bukan hal yang mudah, jawabannya berbeda-beda untuk masing-masing konseli. Untuk membuat keputusan klinis yang sulit ini, tergantung pada

[65] Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 91.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepekaan konselor untuk mengenali dan memahami kunci-kunci yang tersamar dalam interaksi klinis, memahami interaksi antara bermacam-macam pola tingkah laku, gaya hidup dan apresiasi tentang kekuatan lingkungan dan kemungkinan yang lain yang mengarahkan kehidupan konseli.

Kadang-kadang konselor pemula cenderung menggunakan strategi terlalu cepat dan memberikan rekomendasi sebelum waktunya (*premature*) atau mengambil tindakan berdasarkan kebutuhan mereka sendiri agar ia menjadi penolong.

Eisenberg dan Delancy menyatakan bahwa "*timing*" pada tahap ini sangat penting untuk keberhasilan penggunaan strategi. Penggunaan strategi sebelum waktunya dapat mempunyai pengaruh yang sangat buruk.[66]

Ada lima pedoman yang dapat digunakan untuk mempertimbangkan *timing* (saat) yang tepat untuk memperkenalkan suatu strategi, yaitu:

1) Kualitas Hubungan

Hacney dan Cormier menyatakan bahwa suatu strategi konseling mungkin tidak efektif apabila strategi itu tidak digunakan dalam suatu hubungan konseling yang baik. Hubungan konseling yang baik dapat membantu memberikan

[66] Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 92-93.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dorongan dari diri konseli sendiri untuk melakukan perubahan. Berikut beberapa indikator dari kualitas suatu hubungan:

a) Konseli memberi balikan secara verbal karena konselor mengerti perasaan dan permasalahannya secara tepat.
b) Konseli menunjukkan kemauan untuk melibatkan diri dalam konseling dengan jalan: datang tepat waktu, menyelesaikan tugas-tugas rumah, mengungkapkan masalah pribadi dan berbagai perasaan pada konselor.
c) Konselor dan konseli mendiskusikan segala sesuatu yang memungkinkan terbukanya komunikasi.
d) Konselor merasa nyaman dalam mengkonfrontir, mengungkapkan dan menggunakan respon-respon lain.

2) Penilaian/Analisis Problem

Untuk menyarankan suatu tindakan maka baiknya konselor menganalisis masalah konseli dengan benar. Apabila konselor ingin segera menyarankan beberapa langkah yang perlu diambil konseli, maka bertanyalah pada diri sendiri hal-hal berikut.

a) Apakah saya mengetahui mengapa konseli datang kesini?
b) Apakah konseli telah mengungkapkan semua persoalannya atau baru sebagian saja?
c) Apakan saya betul-betul mengetahui tingkah laku dan situasi problem dari klien tersebut?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) Apakah saya dapat menggambarkan kondisi-kondisi yang menunjang permasalahan konseli?

e) Apakah saya memahami tingkat keparahan dan intensitas permasalahan konseli?

Jika konselor dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas, selanjutnya ikuti rencana yang telah dibuat. Jika tidak, konselor perlu memeriksa dorongan untuk cepat-cepat menuju ke rencana tindakan sampai konselor menyelesaikan proses penilaian/analisis problem konseli.

3) Terbentuknya Tujuan Konseling yang Diinginkan

Operasionalisasi tujuan secara jelas merupakan suatu syarat untuk pemilihan suatu strategi. Jadi konselor dan konseli dapat mendeskripsikan tujuan konseling yang diinginkan sebelum konselor menyarankan suatu cara untuk mencapai tujuan.

4) Kesiapan dan Komitmen Konseli

Egan mengingatkan konselor untuk "memperhatikan" dimana konseli berada. Jangan menuntut konseli yang belum siap untuk melaksanakan strategi. Misalnya konseli yang minta nasehat atau cara yang cepat untuk menyelesaikan permasalahannya, mungkin ia tidak siap untuk berlambat-lambat yang perkembangannya sangat lambat dalam mencapai tujuan. Kadang-kadang kesiapan konseli untuk mencapai hasil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dinyatakan dalam perilaku misalnya: konseli menjadi lebih terbuka, lebih banyak berinisiatif dalam wawancara atau hadir tepat waktu dalam pertemuan.

5) Mengumpulkan Data Pokok

Rumusan permasalahan dan tujuan biasanya disertai dengan beberapa pengumpulan data pokok/dasar, kecuali permasalahan konseli sedemikian mendesak sehingga diperlukan penyelesaian segera. Data ini dapat memberikan informasi yang berguna tentang permasalahan dan tujuan yang diinginkan. Pengumpulan data sebelum pengimplementasian strategi adalah penting untuk menentukan sejauh mana strategi dapat membantu konseli.[67]

c. Seleksi/Memilih Strategi

Setelah yakin bahwa persyaratan "*timing*" pengenalan strategi yang cocok sudah ditemukan, konselor berarti sudah siap melangkah ke dalam fase pemilihan strategi konseling.

Menurut Arif Ainur Rofiq dan dibantu oleh pandangan Gabriel, Goldfried, Davidson, Okun dan Shaffer. Ada enam kriteria yang perlu dipertimbangkan dalam memilih strategi yaitu: pilihan konselor, data dokumentasi, faktor lingkungan, sifat masalah konseli, tujuan yang diinginkan dan pilihan konseli.[68]

1) Pilihan Konselor

[67] Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 93-97.
[68] Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 97.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor yang baik adalah konselor yang menguasai beberapa strategi dan yang siap menerapkan strategi tersebut untuk memenuhi kebutuhan konseli yang berbeda-beda. Hendaknya konselor menggunakan strategi yang dikuasai, nyaman, sesuai dengan norma. Strategi yang dulu pernah anda/konselor gunakan dan sikap/pandangan konselor terhadap strategi tersebut merupakan faktor penting untuk menentukan pilihan konselor. Tetapi hendaknya konselor tidak terpaku pada strategi yang sudah bertahun-tahun digunakan.

Bersikaplah terbuka dalam menggunakan teknik yang bermacam-macam tetapi hendaknya waspada mugkin konselor perlu konsultasi untuk mengetes strategi yang baru. Jangan tergesa-gesa menyatakan pilihan anda tentang suatu strategi kepada konseli. Pilihan konselor terhadap suatu strategi merupakan pantulan orientasi/penguasaan anda terhadap konseling.

2) Dokumentasi tentang Strategi

Gambril mengamati bahwa strategi yang baik tidak selalu merupakan strategi yang disarankan oleh literatur, terutama jika strategi tersebut mempunyai masalah /kesulitan dalam operasionalnya atau jika konseli lebih senang terhadap strategi lain. Oleh karena itu, konselor hendaknya tidak terpaku pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

strategi masa lalu atau yang sudah diterapkan sebelumnya jika strategi itu tidak cocok diterapkan pada konseli.

3) Faktor Lingkungan

Faktor-faktor dalam lingkungan konseling atau lingkungan konseli dapat berpengaruh apakah suatu strategi praktis atau tidak. Hal ini meliputi waktu, biaya, peralatan, peranan orang-orang penting lainnya dan lingkungan alam yang mendukung.

Untuk konseling yang waktunya terbatas, akan lebih praktis bila digunakan strategi yang konkrit, spesifik dan mudah dilaksanakan. Tersedianya peran model dan faktor penguat dalam lingkungan konseli dapat juga mendukung pelaksanaan strategi.

4) Sifat Problem

Konselor bertanggung jawab untuk memberikan keputusan yang didasarkan pada penilaian sebelumnya tentang masalah konseli. Strategi hendaknya mencerminkan sifat problem konseli. Contoh: analisis masalah menunjukkan bahwa konseli rajin belajar, namun waktu mengerjakan tes/ulangan mengalami panik/cemas, konselor beralasan untuk menyarankan strategi mengatasi kecamasan dalam tes seperti desensitisasi sistematis, pengubahan pola pikir atau keduanya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor perlu mengetahui reaksi/respon konseli atau komponen-komponen yang berkaitan dengan problem konseli misalnya pikiran, perasaan, ekspresi somatis, tingkah laku yang tak tampak dan sebagianya untuk menyelaraskan strategi dengan strategi yang akan digunakan misalnya seperti masalah konseli di atas yang cemas saat mengerjakan ulangan, mungkin sedikitnya mengalami tiga reaksi yaitu: kognitif, somatis, dan tingkah laku menghindar. Dari beberapa reaksi, setiap konseli menunjukkan reaksi yang berbeda-beda, konselor hendaknya memilih strategi yang sesuai dengan reaksi yang ditunjukkan konseli.

5) Tujuan

Pilihan strategi juga tergantung pada tujuan konseli. Tujuan konseli dapat berupa tambahan respon, pengurangan respon, atau pembentukan kembali respon (baik yang tak tampak maupun tampak).

6) Pilihan Konseli

Pemilihan strategi konseling yang baik merupakan hasil keputusan bersama antara konselor dan konseli yang aktif. Keliru apabila konselor memilih strategi dengan mengabaikan masukan dari konseli. Upaya untuk menyesuaikan dengan harapan dan keinginan konseli sering kali menghasilkan terapi yang lebih positif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk tercapainya tujuan tersebut konselor hendaknya memberikan bermacam-macam informasi kepada konseli yang ada kaitannya dengan strategi, yaitu:

a) Deskripsi tentang semua strategi yang relevan dan bermanfaat bagi konseli dalam menyelesaikan problemnya
b) Rasional dari setiap strategi
c) Deskripsi tentang peranan konselor dalam tiap-tiap strategi
d) Deskripsi tentang peranan konseli dalam tiap-tiap strategi
e) Ketidaknyamanan dan resiko yang dapat terjadi sebagai akibat dari suatu strategi
f) Perkiraan waktu dan biaya (jika ada) dari tiap strategi[69]

d. Komponen Strategi Konseling

1) Rasional

Sebelum menerapkan suatu strategi, konselor hendaknya menjelaskan rasional strategi tersebut kepada konseli. Rasional strategi terdiri dari alasan dari prosedur dan tinjauan singkat (*overview*) dari komponen-komponennya.

2) Memberi Contoh

Memberikan contoh merupakan suatu komponen dari strategi dimana konselor memberikan demonstrasi/memperagakan tingkah laku yang diinginkan.

[69] Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 97-104.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Secara ringkas hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memberi contoh adalah sebagai berikut:

(1) Beritahu konseli tentang hal yang perlu diperhatikan sebelum diberi contoh.

(2) Pilih contoh yang memiliki banyak kesamaan dengan konseli.

(3) Sajikan dalam urutan skenario yang dapat mengurangi kecemasan konseli.

(4) Minta konseli untuk merangkum apa yang telah ia lihat selesai diberi contoh.

3) Praktik/Latihan

Biasanya latihan praktek ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun. Konselor dapat menggunakan tiga kriteria yang diajukan oleh Lazarus untuk menentukan keberhasilan latihan: konseli mampu merespon tanpa perasaan cemas, sikap/perilaku konseli secara umum mendukung kata-katanya, kata-kata dan tindakan konseli tampak wajar dan masuk akal.

Setelah beberapa latihan dinyatakan berhasil, konselor hendaknya mendorong konseli berlatih sendiri dan konseli hendaknya mampu menunjukkan tingkah laku yang diinginkan dengan cara yang baik.

4) Pekerjaan Rumah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pekerjaan rumah mempermudah pemindahan tingkah laku yang dilatih dalam proses konseling ke lingkungan yang sebenarnya. Pekerjaan rumah hendaknya sederhana dan bertahap dan hendaknya dimulai dengan rasional untuk pekerjaan rumah tersebut.[70]

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Relevansi penelitian terdahulu merupakan pendukung suatu kajian secara ilmiah sehingga dapat menjadikan penelitian ini kuat dalam bidang keilmuan. Berikut adalah beberapa karya penelitian yang memiliki relevansi dari penelitian yang berjudul ***Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya**.

1. Agustin Merdekawati Indramastuti, 2017, Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017, Skripsi, Universitas Sebelas Maret. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik *Cognitive Restructuring.* Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian quasi-experimental. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* (CR) efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017. Persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya menggunakan

[70] Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 104-106.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cognitive Restructuring untuk untuk menangani masalah konseli. Dan perbedaannya adalah pada subjek penelitian.

2. Mufidatin Anifah, 2015, Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah, Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi ini bertujuan untuk memotivasi siswa yang mengalami permasalahan konsep diri rendah. Dalam mengungkap permasalahan yang dikaji, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisanya menggunakan analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi yang ada di SMPN 1 Ujungpangkah. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa implementasi teknik *Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah sangat membantu menangani masalah tersebut. Persamaan penelitian keduanya adalah penggunaan strategi konseling dengan *Cognitive Restructuring* untuk menangani problem konseli, dan perbedaannya pada subjek penelitian yang dipilih.
3. Rama Cahyadi, Keefektifan Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK, Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.32 No.2, (Oktober, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok *Cognitive Behavior* dalam mereduksi pola pikir negatif siswa SMK. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Februari sampai dengan Juli 2018, yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bertempat di SMK Kepuhdoko Tembelang Jombang. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *One Grup Pretest and Posttest Design*. Data dianalisis dengan uji *t-test Paired Sample Test*. Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menerapkan bimbingan kelompok *Cognitive Behavior* sebagai salah satu *alternative* bantuan dalam mereduksi pola pikir negatif siswa SMA. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk dijadikan rujukan yang berhubungan dengan bimbingan kelompok *Cognitive Behavior*, dan peneliti selanjutnya bisa menggunakan desain penelitian lain selain *one group pretest and posttest design*, misalnya desain *time series* dan *single subject design*. Persamaan pada kedua penelitian ini adalah masalah yang ditangani, dan perbedaannya adalah subjek, metode dan analisis data yang digunakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah

Agar dapat memahami sebjek penelitian secara detail dan komprehensif, peneliti merasa perlu menyajikan gambaran situasi dan kondisi Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah yang menjadi lokasi penelitian, meliputi: profil, kondisi geografis, visi dan misi, program pendidikan dan kegiatan santri.

a. Profil Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah

1) Nama Pondok Pesantren : Assalafi Al Fithrah
2) Nomor Statistik : 512357814003
3) Alamat : Jl. Kedinding Lor No.99 Surabaya
4) Kecamatan : Kenjeran
5) Kab/Kota : Surabaya
6) Provinsi : Jawa Timur
7) Kode Pos : 60129
8) Pendiri/Pengasuh : KH. Achmad Asrori Al Ishaqy ra
9) Tahun Berdiri : 1985
10) Badan Hukum : Yayasan Al Khidmah Indonesia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

11) Tipe Pondok Pesantren : Salafiyah

12) Kepala Pondok Pesantren : H. Muhammad Musyaffa', M. Th.I.

13) Mu'adalah Kesetaraan : Kementrian Agama Republik Indonesia

14) Penyelenggara Pondok : Pengurus Pondok Pesantren

15) Manajemen Pesantren : Mandiri

b. Gambaran Umum Geografis Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah

Adapun kondisi geografis Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah adalah sebagai berikut:

1) Geografi : Dataran Rendah

2) Potensi Wilayah : Perdagangan

3) Wilayah : Perkotaan, Padat Penduduk

4) Jarak ke Kecamatan : 1-2 KM

5) Jarak ke Pusat Kota : 1-10 KM

6) Jarak ke Kantor Kementrian Agama Kota : 10-20 KM

7) Jarak ke Kantor Wilayah

8) Kementrian Agama RI : 20-30 KM

9) Jarak ke Pusat Ibukota Provinsi : 10-15 KM

c. Visi dan Misi Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah

1) Visi

Mensuritauladani akhlaqul karimah Baginda Habiballah Rasulillah SAW, meneruskan perjuangan salafush sholih,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terdepan dalam berilmu dan beragama serta mampu menghadapi tantangan zaman.

2) Misi

a) Membentuk jiwa santri yang mampu mensuritauladani akhlaqul karimah Baginda Habiballah Rasulillah Muhammad SAW.

b) Membentuk santri yang mampu melanjutkan perjuangan salafush sholih sebagaimana dicontohkan Baginda Habibillah Rasulullah SAW.

c) Membentuk santri yang terdepan dalam berilmu dan beragama.

d) Membentuk santri yang mampu menghadapi tantangan zaman.

d. Program Pendidikan

1) Pendidikan Pagi Hari

a) RA/TK Formal (pendidikan pra sekolah)

b) Ibtida'iyah Formal (pendidikan tingkat dasar)

c) PDF (pendidikan diniyah formal)

(1) PDF Wustho

(2) PDF Ulya

d) Isti'dad (program akselerasi)

e) Ma'had Aly

f) Ma'had Jami'ah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Pendidikan Siang Hari

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI)

3) Pendidikan Malam Hari

a) Taman Pendidikan Alquran (TPQ), pendidikan alquran diperuntukkan siswa usia 5 sampai 15 tahun.

b) Madrasah Diniyah Takmiliyah, pendidikan keagamaan diperuntukkan siswa usia 12 sampai tanpa batas usia.

4) Pendidikan Ekstrakulikuler

Program pendidikan yag meliputi pembelajaran manaqib, kajian kitab, pengembangan bahasa arab dan inggris, pelatihan komputer serta keterampilan lain yang bersifat positif.

5) Pendidikan Ramadhan dan Liburan Sekolah

Program pendidikan yang khusus dilaksanakan pada Bulan Ramadhan dan pada waktu liburan sekolah.

e. Kegiatan Santri Menetap Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah

Kegiatan rutinan santri menetap Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah dikelompokkan menjadi empat, yaitu: kegiatan harian, mingguan, bulanan dan tahunan. Kegiatan rutinan tersebut dari tahun ke tahun mengalami perubahan, disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi santri. Adapun jadwal kegiatan dijelaskan dalam uraian berikut ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.1

Jadwal Kegiatan Harian Santri Menetap

No	Waktu	Kegiatan
1	04.15-05.40 Wis	Tarhim dan Salat Subuh
2	05.40-06.25 Wis	Membaca Alquran, Ngaji kitab, Senam
3	06.25-06.35 Wis	Salat Isyroq, Duha dan Isti'adzah
4	06.35-07.15 Wis	Sarapan Pagi
5	07.15-07.30 Wis	Persiapan Sekolah
6	07.30-11.50 Wis	Masuk Sekolah jam I s/d VI
7	11.50-12.40 Wis	Salat Zuhur dan Makan Siang
8	12.40-15.00 Wis	Istirahat
9	15.00-15.20 Wis	Persiapan Salat Asar
10	15.20-17.00 Wis	Salat Asar, Ngaji Sorogan, Membaca Alquran, Kursus Bahasa Arab dan Inggris
11	17.00-17.30 Wis	Persiapan Salat Magrib
12	17.30-19.20 Wis	Salat Magrib dan Membaca Burdah
13	19.20-20-20 Wis	Salat Isya
14	20.20-20.50 Wis	Makan Malam
15	20.50-21.00 Wis	Persiapan Majlis Kebersamaan dalam Pembahasan Kajian Ilmiah (MKPI)
14	21.00-00.00 Wis	MKPI
15	00.00-01.00 Wis	Salat Malam (Tasbih, Tahajjud dan Witir)
16	01.00-03.30 Wis	Istirahat

Tabel 3.2

Jadwal Kegiatan Mingguan Santri Menetap

No	Waktu	Kegiatan
1	Malam Jumat setelah Salat Magrib	Ziaroh ke maqbaroh muassis pondok pesantren
2	Malam Jumat setelah Salat Isya	Pembacaan maulid diba'
3	Malam Minggu setelah Salat Isya	Pemutaran film hiburan
4	Malam Minggu pukul 12.00 WIB	Salat Tasbih berjamaah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.3

Jadwal Kegiatan Bulanan Santri Menetap

No	Waktu	Kegiatan
1	Malam Senin minggu pertama dalam kalender hijriyah	Pembacaan manaqib Syaikh Abdul Qadri Al-Jaylani
2	Senin di minggu pertama setiap bulan	Apel bulanan di unit madrasah
3	Minggu terakhir setiap bulan	Evaluasi kerja dan kinerja pengurus pondok

Tabel 3.4

Jadwal Kegiatan Tahunan Santri Menetap

No	Waktu	Kegiatan
1	Malam 27 ramadan	Dzikir bersama seluruh santri dan jamaah al khidmah di pondok pesantren
2	Bulan Sya'ban	Haul akbar pondok pesantren

2. Deskripsi Konselor

   a. Data Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu konseli dalam proses konseling. Sebagai pihak yang membantu tentu konselor harus memahami dan menguasai teknik-teknik konseling. Selain itu, konselor bertindak untuk mendampingi konseli dan memberi arahan serta nasehat. Adapun data diri konselor sebagai berikut:

Nama : Fatmawati Sitepu

NIM : B53215044

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tempat Tanggal Lahir	:	Banjarmasin 07 Mei 1997
Usia	:	21 tahun
Agama	:	Islam
Alamat Asal	:	Poni Garden G.05 Desa Ujung Labuhan Kec. Namo Rambe Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara
Alamat Domisili	:	Jemur Wonosari Gg. III RT.VIII RW. III Jemur Wonosari Wonocolo Surabaya (Fira House)

b. Pengalaman Konselor

Pengalaman dalam ilmu konseling dan yang berkaitan dengannya adalah bekal penting dalam menerapkan ilmu tersebut. Sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam perlu kiranya memiliki pengalaman dalam konseling, baik pengalaman akademik maupun terapan agar ilmu yang didapat di perkuliahan dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari. Selama mengikuti perkuliahan, konseli telah mendapatkan cukup banyak pengalaman, pada pengalaman akademik konseli telah mendapatkan ilmu konseling seperti: teori, teknik, keterampilan komunikasi konseling dan yang berkaitan dengannya.

Selain itu, penulis juga mendapat pengalaman terapan dari pelatihan *Neurosis Lingustic Programme* (NLP) di bawah naungan International Board of Hypnotherapy yang diselenggarakan di Tab

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hotel Surabaya, pelatihan *public speaking* di bawah naungan *Indonesian Public Speaking Academy* (IPSA) di Yogyakarta, praktik konseling yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Pada pertengahan Juli sampai Agustus penulis telah mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang diselenggarakan di Magetan, di sana penulis beserta mahasiswa lainnya dilatih untuk mengidentifikasi dan membantu menyelesaikan masalah warga desa dengan mengadakan program bantuan. Kemudian, pada awal September sampai November lalu penulis baru saja selesai mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah, selama dua bulan disana penulis mengadakan praktik konseling kepada santri yang bermasalah.

c. Riwayat Pendidikan Konselor

Tabel 3.5
Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Nama Lembaga	Alamat	Tahun
1.	SD (Sekolah Dasar)	SDN.060929	Jl. Karya Jaya No.52 Pangkalan Masyhur Medan Johor Kota Medan Sumatera Utara	2004-2009

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

No	Pendidikan	Nama Lembaga	Alamat	Tahun
2.	MTs (Madrasah Tsanawiyah)	PPMDH TPI (Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam)	Jl. Pelajar No.44 Medan Kec. Medan Kota Kel. Teladan Timur Sumatera Utara	2010-2012
3.	MA (Madrasah Aliyah)	PPMDH TPI (Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam)	Jl. Pelajar No.44 Medan Kec. Medan Kota Kel. Teladan Timur Sumatera Utara	2013-2015
4.	Pesantren Mahasiswa	Pesantren Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya	Jl. Ahmad Yani No.17 Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya	2015-2016
5.	Perguruan Tinggi	UIN Sunan Ampel Surabaya	Jl. Ahmad Yani No.17 Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya	2015-sekarang

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang mengalami suatu masalah pada dirinya, sebagai orang yang mengalami suatu masalah terkadang ada konseli yang tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, sehingga perlu adanya bantuan mediator atau orang yang mampu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyelesaikan masalah konseli. Keterangan konseli dijelaskan sebagaimana berikut:

a. Data Konseli

Nama	:	Lailatul Badriyah
Tempat/Tanggal Lahir	:	Tulungagung, 10 April 2002
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Usia	:	16 tahun
Agama	:	Islam
Suku/Bangsa	:	Jawa/Indonesia
Pendidikan Terakhir	:	SMP
Status	:	Pelajar
Hobi	:	Memasak, Membaca Buku, *Travelling*
Alamat	:	Jalan Gubeng Masjid Gg. III No.8

b. Latar Belakang Keluarga

Saat ini konseli dan keluarganya tinggal di rumah teman papa konseli yang dikontrakkan di dekat Stasiun Gubeng, di sana konseli tinggal bersama kedua orang tuanya, saudari kembarnya dan dua orang adiknya. Sejak kecil konseli sudah ditinggal mamanya kerja ke luar negeri untuk membantu memenuhi kebutuhan hidup konseli dan saudari kembarnya yang masih bayi waktu itu, dan kepergian mama konseli ke luar negeri untuk bekerja adalah perintah ibu dari mama konseli. Beberapa tahun kemudian mama pulang ke Indonesia dan kembali lagi hingga kira-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kira konseli hendak memasuki jenjang pendidikan SMP. Mama konseli berpisah dengan ayahnya karena suatu permasalahan dan beberapa tahun kemudian ayahnya meninggal karena suatu penyakit, lalu ibunya menikah lagi tetapi, konseli kehilangan papa pertamanya karena jatuh dari lantai dua, maka ibunya pun kembali menikah.

Saat konseli sedang menempuh pendidikan SMP, konseli masih tinggal bersama mamak/neneknya di Tulungagung sedangkan kedua orang tuanya di Gubeng, semenjak hendak masuk pondok konseli mulai tinggal bersama kedua orang tuanya. Konseli merasa karena telah ditinggal lama oleh mamanya membuat dirinya tidak bisa terbuka dengan mamanya. Ia merasa tidak mampu terbuka pada semua hal, padahal dia ingin bisa bercerita semua hal tentang dirinya, tetapi ia merasa tidak bisa melakukannya.

c. Latar Belakang Pendidikan

Konseli telah mengenyam pendidikan formal sejak TK di TK Dewi Sartika Tulungagung selama dua tahun kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di SDN Tanen, dan SMPI Tanen.

Saat ini konseli melanjutkan jenjang pendidikan SMA nya di pondok pesantren. Sebenarnya bersekolah di pondok pesantren itu sudah keinginan konseli sejak SMP. Namun, mamak/nenek melarangnya hingga ketika memasuki jenjang SMA konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengutarakan keinginannya pada ibunya. Ibunya mulai mencarikan pondok, dan suatu hari tetangganya menyarankan untuk mondok di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya, dengan beberapa pertimbangan akhirnya konseli mondok disana. Setelah beberapa bulan tinggal di pondok, konseli mengaku merasa nyaman, ia merasa pondok itu seperti rumah bagi dirinya.

d. Latar Belakang Keagamaan

Saat masih di rumah konseli masih sering enggan untuk beramal dan tidak tepat waktu/molor melaksanakan salat karena ia mengaku banyak godaan yang membuat dirinya enggan beramal dan tidak tepat waktu dalam melaksanakan salat. Konseli mengaku bahwa ia saat ini sedang belajar untuk beramal dan salat tepat waktu walau terkadang terlambat, tetapi itu masih dalam batas wajar.

e. Latar Belakang Ekonomi

Konseli merupakan anak dari seorang ayah yang bekerja sebagai *cleaning service* di kantor Bu Risma dan dari seorang ibu rumah tangga yang memiliki warung kecil di rumah yang menjual jajanan, mie, kopi, minuman-minuman. Konseli bercerita bahwa ia pernah tidak mendapat uang saku dari ibunya karena ayah/adik sakit, jadi uang yang ada dipakai untuk merawat mereka. Ibu konseli terkadang juga mengeluh soal hutang-hutangnya yang banyak. Konseli mengatakan bahwa ketua kamarnya membeda-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bedakan anggota kamar yang latar belakang ekonominya menengah ke bawah sampai ke atas. Pembedaan yang dilakukan ketua kamar seperti, hanya memperhatikan, mempedulikan, bersenda gurau dengan anggota kamar yang latar belakang ekonominya menengah sampai ke atas sedangkan anggota kamar yang latar belakang ekonominnya rendah tidak dipedulikan dan terkadang juga disindir.

f. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Masalah dapat membebani dan mempengaruhi pikiran, perasaan dan tingkah laku individu. Terkadang konseli berusaha dan datang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan meminta bantuan kepada orang lain. Namun, terkadang ada individu yang menutup dirinya dan tidak mau serta merasa dirinya mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Namun, tindakan itu tidak memberikan kepuasan. Seperti Atul (konseli) awalnya enggan untuk menceritakan masalah yang dialaminya, tetapi setelah konselor melakukan *rapport* (membangun keakraban) dengan konseli, akhirnya konseli mau bercerita.

Atul seorang santriwati yang sedang menempuh Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya kelas *Isti'dad* (Persiapan) atau kelas persiapan memasuki jenjang yang setara dengan MA di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. Dalam wawancara Atul

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengatakan ia ragu dengan kemampuan dirinya, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi, sehingga dengan pikiran-pikiran itu membuatnya tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya. Dari hasil observasi, konseli terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin ia lakukan, dan hampir di setiap hal yang telah ia pertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan baginya, karena ia takut akan konsekuensi dari tindakannya. Seperti, ketika teman makan yang satu nampan dengannya tidak menyukai lauk pada saat itu, dia melontarkan kata-kata negatif. Konseli tidak suka dengan sikap temannya karena ia tahu bahwa dilarang menghina makanan dan ingin menegurnya, tetapi ia berpikir kalau aku menegurnya, "mungkin dia akan tersinggung, mungkin dia menganggapku *sok* pintar, alim dan lain sebagainya", karena kekhawatiran/pikiran irasional itu akhirnya konseli tidak jadi menegur temannya.

Konseli mengungkapkan bahwa selama ia ditinggal mamanya kerja ke luar negeri ia tinggal bersama nenek yang disebut konseli mamak. Selama tinggal dengan mamak/nenek di Tulungagung, mamak/nenek dalam kesehariannya berkata dan bersikap kasar, mengekangnya untuk melakukan apa yang ia inginkan dan menakut-nakuti akan bahaya pada setiap hal yang ingin ia lakukan. Apa yang konseli lakukan diatur dan kendalikan oleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mamak/nenek, sehingga konseli merasa takut terhadap hal-hal yang belum terjadi saat ini.

Pikiran-pikiran itu yang memenuhi kepala konseli, ia ingin menghilangkan pikiran-pikiran negatif itu, tetapi konseli merasa pikiran itu selalu muncul dan tidak bisa dihilangkan. Contoh lain yang sering dialami konseli adalah ia sering dipesanin jajan oleh teman kamarnya, sebenarnya ia ingin menolak pesanan jajan itu karena ia merasa kesulitan nanti membawanya. Karena biasanya tangan kanan memegang jajan, tangan kiri memegang sandal dan mengangkat roknya ketika menaiki tangga agar tidak menyentuh lantai yang najis. Jika konseli juga menerima pesanan jajan temannya ia akan kesulitan untuk membawanya. Tetapi karena pikiran konseli saat itu takut diomongi di belakang, dianggap pelit dan hal-hal negatif lainnya mungkin akan terjadi, sehingga membuat konseli tidak bisa menolak pesanan jajan temannya.

Dari hasil observasi, wawancara dan dari keinginan konseli dalam penyelesaian masalahnya, maka konselor menemukan bahwa masalah yang dialami konseli adalah pola pikirnya negatif, hal itu tampak dari cara konseli memandang/merespon segala sesuatu dengan pikiran negatif/irasional dan gejala-gejala gangguan yang ada pada diri konseli.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penyajian ini akan dipaparkan data yang diperoleh dari lapangan yang terkait dengan dua fokus penelitian, yaitu:

1. **Deskripsi Proses *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya**

   Masalah konseli dapat merupakan akibat dari pikiran, sikap dan keyakinan-keyakinannya, seperti depresi, cemas merupakan gangguan-gangguan pada fungsi kognitif. Dalam teori *Rational Emotif Therapy* Ellis, setiap individu memiliki reaksi yang berbeda dalam merespon suatu peristiwa walaupun menghadapi keadaan/situasi yang sama. Hal itu sangat dipengaruhi oleh keyakinan yang dimiliki konseli baik keyakinan rasional maupun irasionalnya. Peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berpikir dan sistem kepercayaannya. Reaksi yang dimunculkan seperti senang, sedih, frustasi dan sebagainya bukanlah akibat dari peristiwa yang dialami konseli melainkan disebabkan oleh cara berpikirnya.

   Dengan reaksi yang berbeda maka akan memunculkan konsekuensi/hasil yang berbeda pula. Individu yang memiliki keyakinan rasional cenderung bereaksi secara normal dan wajar, sementara individu yang memiliki keyakinan irasional cenderung akan bereaksi secara spontan dan tidak wajar. Konsekuensi/hasil yang muncul pada individu kemudian adalah hasil dari pikiran dan keyakinannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penjelasan di atas menggambarkan keadaan yang dialami oleh subjek dalam penelitian ini, Atul dirawat dan dibesarkan mamak/neneknya dengan kekangan, ia dilarang melakukan apa yang diinginkannya, ditakut-takuti pada setiap hal yang akan dilakukannya, seperti ketika Atul ingin jalan-jalan bersama temannya nenek/mamak berkata dalam bahasa jawa yang artinya: "Atul mau kemana?, nggak usah jalan-jalan, di rumah saja, di luar banyak orang yang nggak baik!". Dengan didikan mamak/nenek seperti itu membuat konseli berpikiran negatif, ragu dengan dirinya sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi. Dan dari kecenderungan memandang segala sesuatu dari sisi negatif itu membuat konseli tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya dan berperilaku asertif (mengungkapkan perasaan, pikiran, keinginan) dengan jujur, terbuka dan apa adanya.

Konseli yang pada awalnya enggan bercerita tentang masalahnya. Namun, dengan keadaan demikian konselor berusaha membangun (*rapport*) keakraban, kepercayaan pada konseli sehingga konseli pun terbuka dan menceritakan masalah yang dialaminya secara mendalam. Tentu dalam setiap pendekatan pada seorang konseli membutuhkan waktu yang sangat intens dan terbangun kenyamanan agar hubungan antara konselor dan konseli pun terjalin harmonis. Setelah konseli merasa nyaman dan percaya terhadap konselor, konselor berusaha mendalami masalah sesungguhnya yang dialami konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cognitive Restructuring pada prakteknya membantu mengalihkan pikiran negatif yang menyebabkan gangguan pada konseli. Pelaksanaannya dengan mengidentifikasi dan mengganti pikiran-pikiran negatif/irasional dengan menyatakan kalimat positif segera saat pikiran negatif/irasional itu muncul, sehingga pikiran negatif itu menjadi pikiran positif. Dari pelaksanaan *Cognitive Restructuring* ini konseli akan mampu ingin bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merasa takut akan konsekuensi dari tindakannya.

Untuk memudahkan proses konseling menggunakan *Cognitive Restructuring* sebagai upaya menangani pola pikir negatif atau kecenderungan memandang segala sesuatu dari sisi negatif konseli, maka di bawah ini akan dijelaskan proses dan langkah-langkah konseling dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi ini adalah langkah untuk mengetahui gejala-gejala yang tampak dan masalah yang dialami konseli. Dalam langkah ini untuk mengetahui dan menggali masalah konseli, konselor melakukan observasi dan wawancara langsung kepada konseli, selain itu wawancara langsung juga dilakukan kepada orang terdekat konseli, yaitu saudari kembar konseli yang juga bersekolah di pondok.

Adapun data dan informasi yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut akan dijelaskan di bawah ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Data yang Bersumber dari Konseli

Identifikasi dilakukan secara langsung kepada konseli yaitu sebagai subjek utama dalam penelitian ini. Konseli bercerita bahwa ia ragu dengan kemampuan dan hasilnya sendiri, seperti: konseli ingin mengumpulkan tugas yang diberi ustadz/ustadzah, tetapi saat itu belum ada satu pun temannya yang mengumpulkan. Kemudian konseli merasa ragu dengan hasilnya, akhirnya ia tidak jadi mengumpulkan tugasnya saat itu. Tidak percaya dengan orang lain, seperti: konseli memiliki suatu masalah, sebenarnya ingin ia ceritakan kepada orang lain untuk meringankan beban dirinya, karena ia takut ceritanya akan dibeberkan akhirnya ia merahasiakannya. Khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi, seperti: teman makan bersama di satu nampan tidak menyukai lauk saat itu, kemudian temannya melontarkan kata-kata negatif. Karena konseli tahu bahwa dilarang menghina makanan maka ia ingin menegurnya, tapi konseli berpikir jika ia menegur temannya nanti dia mungkin dianggap *sok* alim, pintar dan sebagainya akhirnya konseli memutuskan untuk tidak menegurnya. Membayangkan dampak negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi, seperti: ingin minta penjelasan ulang materi pelajaran yang telah dijelaskan ustadzah, sebelum bertanya konseli berdialog dengan dirinya sendiri, “kalau aku bertanya teman-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

temanku kesal nggak ya?, aku akan ditertawain nggak ya?, kira-kira salah nggak ya kalau aku minta dijelaskan kembali?". Karena pikiran-pikiran negatif itu akhirnya konseli tidak jadi minta dijelaskan kembali.

Konseli juga merasa bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain, seperti: konseli ingin membaca alquran di dalam kamar dengan volume suara yang wajar/normal. Tetapi karena konseli merasa bacaan alqurannya tidak bagus dibandingkan teman-temannya dan takut bacaannya akan disalahkan, akhirnya konseli membaca alquran dengan volume suara yang rendah dan lirih. Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, dan hampir setiap hal yang telah dipertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan baginya, seperti: teman bertanya tentang kekurangan dirinya kepada konseli sebagai bahan muhasabah, saat itu konseli berpikir akan menyatakan tentang kekurangan temannya yang sebenarnya atau tidak, karena konseli takut temannya akan menjauhinya, akhirnya konseli tidak mengatakan dengan jujur tentang kekurangan temannya. Dan konseli pun takut jika mengatakan "tidak" pada orang lain, seperti: ketika teman kamar memesan jajan di kantin, konseli sebenarnya tidak mau dipesanin karena ia merasa kerepotan membawanya, tetapi karena ia segan, takut mungkin akan dianggap pelit, diomongi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

di belakang, akhirnya konseli terpaksa menerima pesanan jajan temannya.

Konseli merasa bahwa caranya merespon segala sesuatu dengan pikiran negatif/irasional adalah pengaruh dari mamak/nenek, mamak/nenek mengekang atau tidak memberikan kebebasan konseli untuk melakukan apa yang ingin dilakukannya, mamak/nenek menakut-nakuti konseli pada setiap hal yang akan dilakukan sehingga membuatnya menjadi takut terhadap hal-hal yang belum terjadi.

Konseli kesal dengan dirinya, karena pikiran-pikiran negatif demikian menghalanginya untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Pikiran negatif itu lah yang selalu memenuhi kepala konseli, padahal tidak semua yang ia pikirkan benar terjadi. Konseli menyatakan bahwa ia ingin merubah pikiran dan keyakinan negatifnya sehingga ia dapat bertindak sesuai keinginannya, maka dalam penelitian ini konselor berfokus untuk merubah pikiran dan keyakinan negatif konseli menjadi pikiran dan keyakinan positif. Sehingga nantinya konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya.

2) Data yang Bersumber dari Saudari Kembar

Dari wawancara dengan saudari kembar konseli, ia mengatakan hal yang sama tentang sikap mamak/nenek,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengekang untuk melakukan apa yang konseli dan dirinya inginkan dan menakut-nakuti akan hal buruk pada setiap hal yang akan mereka lakukan. Dan dari sikap mamak/nenek itu membuat konseli menjadi berpandangan negatif pada segala sesuatu.

Konseli juga tertutup dengan orang lain, kecuali dengan orang yang benar-benar ia percayai, seperti ketika ia bercerita masalah pribadi/curhat dengan saudari kembarnya. Jika ia curhat, mereka benar-benar harus berdua, jika ada orang yang lewat atau menghampiri mereka, konseli langsung menghentikan pembicaraannya, karena ia takut orang lain akan mendengar dan cerita konseli akan disebarkan kepada teman-temannya .

Setelah melakukan identifikasi masalah melalui observasi dan wawancara, konselor merangkum gejala-gejala gangguan yang ada pada diri konseli sebagai berikut:

a) Ragu dengan kemampuan/hasilnya sendiri
b) Tidak percaya dengan orang lain
c) Merasa diri sendiri lebih rendah dari pada orang lain
d) Takut terhadap hal-hal yang belum terjadi
e) Cemas terhadap hal-hal yang belum terjadi
f) Membayangkan dampak-dampak negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g) Tidak bisa mengatakan “tidak” pada orang lain

h) Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, dan hampir setiap hal yang telah dipertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan.

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, konselor melakukan diagnosis berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan. Berdasarkan data dari hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli disebabkan oleh sikap mamak/nenek yang mengekang untuk melakukan apa yang konseli inginkan dan menakut-nakuti akan hal yang akan konseli lakukan, sehingga membuat konseli memandang/merespon segala sesuatu dari sisi negatif. Hal itu tampak dari gejala-gejala yang ada pada diri konseli, diantaranya: tidak percaya dengan kemampuan dan hasilnya diri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi sehingga menghalanginya untuk bertindak sesuai keinginannya.

Dari latar belakang masalah dan gejala-gejala masalah yang ada pada diri konseli, konselor menetapkan masalahnya pada pola pikir yang negatif. Cara konseli berpikir, meyakini, mengasumsikan segala hal dari sisi negatif yang menghambatnya untuk bebas melakukan apa yang diinginkannya. Jadi, pola pikir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

negatif yang menjadi penyebab konseli tidak dapat bertindak sesuai dengan keinginannya.

c. Prognosis

Dari hasil diagnosis di atas atau penetapan masalah, tahap selanjutnya yakni prognosis. Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan apakah masalah yang dialami konseli masih mungkin diatasi dan menentukan berbagai alternatif pemecahannya. Dalam hal ini konselor menentukan jenis terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli agar proses konseling berjalan dengan lancar dan maksimal.

Pada penjelasan sebelumnya didapati bahwa konseli merasa ragu dengan kemampuan dan hasilnya sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi dan pikiran-pikiran negatif lainnya yang ada pada diri konseli sehingga menghambat untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Melihat fenomena tersebut konselor menggunakan strategi *Cognitive Restructuring*.

Cognitive Restructuring digunakan untuk membantu konseli bermasalah yang pusat permasalahannya pada kognisi. Dengan strategi *Cognitive Restructuring*, pikiran dan keyakinan negatif/irasional konseli akan dihapuskan dan diganti dengan pikiran dan keyakinan positif/rasional.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun langkah-langkah strategi *Cognitive Restructuring* yang direncanakan dalam terapi ini sebagai berikut:

1) Rasional
2) Identifikasi Pikiran Konseli dan Situasi Problem
3) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*
4) Pindah dari Pikiran Negatif ke *Coping Thought*
5) Pengenalan dan Latihan Penguatan Positif
6) Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat keberhasilan konseling, maka konselor membuat skala pengukuran. Skala pengukuran ini diambil dari hasil identifikasi konselor terhadap konseli yang terdiri dari gejala-gejala pola pikir negatif yang ada pada diri konseli:

Tabel 3.6

Gejala-gejala Pola Pikir Negatif Konseli

No	Kondisi Konseli	A	B	C	D
1	Ragu dengan kemampuan/hasil sendiri	√			
2	Tidak percaya dengan orang lain	√			
3	Merasa diri sendiri lebih rendah dari pada orang lain	√			
4	Takut terhadap hal-hal yang belum terjadi	√			
5	Cemas terhadap hal-hal yang belum terjadi	√			
6	Membayangkan dampak negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi	√			
7	Tidak bisa mengatakan “tidak” pada orang lain	√			
8	Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, dan hampir setiap hal yang telah dipertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan	√			

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keterangan:

A: Selalu

B: Sering

C: Kadang-kadang

D: Tidak pernah

Kemudian untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling dengan strategi *Cognitive Restructuring*, konselor mengacu pada perubahan konseli dalam memandang/merespon segala sesuatu dengan positif dan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya dengan melihat penurunan gejala-gejala pola pikir negatif konseli sebelum dan sesudah dilakukan konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.7
Peta Konsep Proses Konseling dengan Strategi *Cognitive Restructuring*

Identifikasi Masalah

Konseli berpikir negatif/irasional pada hal-hal yang belum terjadi.

Gejala-gejala gangguan yang ada pada diri konseli yaitu: ragu dengan kemampuan/hasil sendiri, tidak percaya dengan orang lain, merasa diri sendiri lebih rendah dari pada orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi, membayangkan dampak negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi, takut mengatakan tidak pada orang lain, terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, dan hampir setiap hal yang telah dipertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan baginya.

↓

Diagnosis

Dari hasil identifikasi masalah, ditemukan gangguan yang dialami konseli adalah pola pikirnya negatif. Hal itu dibuktikan dengan gejala-gejala gangguan yang ada pada diri konseli.

↓

Prognosis

Strategi konseling untuk menangani pola pikir negatif konseli adalah *Cognitive Restructuring*. *Cognitive Restructuring* adalah metode bantuan untuk merubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran psositif.

↓

Treatment

1) Rasional
2) Pikiran Konseli dan Situasi Problem
3) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*
4) Pindah dari Pikiran Negatif ke *Coping Thought*
5) Pengenalan dan Latihan Penguatan Positif
6) Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

↓

Evaluasi

Konseli berpikir positif pada hal-hal yang belum terjadi.
Konseli belum dapat percaya dengan orang lain

↓

Hasil

Konseli berpikir positif dan berusaha untuk terus melakukaannya pada hal-hal yang belum terjadi, merasa lebih percaya/yakin pada kemampuan sendiri, merasa cukup dengan apa yang dimiliki, berani mengatakan "tidak" pada orang lain, dapat langsung memutuskan setiap hal yang ingin dilakukan tanpa berpikiran negatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. *Treatment* (Terapi)

Pada tahap ini konselor berupaya membantu dengan memberikan *treatment* (terapi) yang kiranya cocok untuk menangani masalah konseli. Adapun *treatment* (terapi) yang digunakan adalah *Cognitive Restructuring*, yang berfungsi merubah pikiran dan keyakinan negatif/irasional konseli menjadi pikiran positif. *Cognitive Restructuring* dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif konseli pada segala sesuatu menjadi pikiran-pikiran positif. *Treatment* (Terapi) menggunakan *Cognitive Restructuring* diterapkan pada konseli sebagaimana berikut:

1) Rasional

Pada tahap ini konselor membangun keyakinan atau memperkuat keyakinan konseli bahwa pengaruh "pernyataan diri", baik pernyataan positif, terutama pernyataan negatif mempengaruhi perilaku yang dimunculkan kemudian. Konselor memberikan contoh dari pengalaman pribadinya: "dulu, suatu waktu guru saya mulai menjelaskan materi baru dari pelajaran matematika, saya merasa sulit. Karena pikiran saya menganggap bahwa materi itu sulit, akhirnya saya tidak bisa mengerjakan soal-soalnya. Namun, pada pelajaran matematika selanjutnya saya yakin bahwa materi matematika itu mudah, maka kemudian saya bisa mengerjakan soal-soalnya, meskipun tidak secepat teman-teman yang pintar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

matematika. Di situasi lainnya juga, ketika saya berpikir positif pada hal tertentu maka saya dapat melaluinya dengan baik". Dari contoh itu konselor menunjukkan fakta akan pengaruh pikiran terhadap tingkah laku yang muncul. Setelah diberi penjelasan dan contoh, konseli memahami kaitan pikiran dengan perilaku yang dimunculkan kemudian.

Selain itu konselor juga menjelaskan tujuan terapi ini adalah untuk mengubah pikiran negatif/irasional yang menyebabkan konseli bermasalah. Dengan merubah pola pikir negatif/kecenderungan memandang segala sesuatu dari sisi negatif menjadi pikiran positif itu maka konseli akan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya.

2) Identifikasi Pikiran Konseli dalam Situasi Problem

Tahap ini berisi tiga kegiatan yaitu:

a) Setelah konselor bertanya tentang situasi yang membuat konseli tertekan dan hal-hal yang konseli pikirkan ketika sebelum, selama dan setelah situasi tersebut berlangsung. Konseli mengatakan, saat ia ingin melakukan apa yang diinginkannya tetapi khawatir hal-hal buruk terjadi jika ia melakukannya, seperti: ketika ingin mengatakan "tidak" atau menolak pesanan jajan teman, ketika ingin memperingatkan/menegur teman yang salah, ketika ingin berterus terang/jujur dengan orang lain, ketika ingin minta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penjelasan ulang materi yang disampaikan oleh ustadz/ustadzah dan segala hal yang menjadi keinginannya.

Konselor memberikan contoh bagaimana pikiran-pikiran negatif itu muncul ketika sebelum, selama dan setelah situasi yang tidak menyenangkan berlangsung dari sebuah contoh. Seperti: "sebelum ujian lisan "apakah aku nanti bisa menjelaskan/menjawab pertanyaan dari bapak/ibu itu?", selama ujian "apakah pendeskripsianku tadi jelas?", setelah ujian "apakah jawabanku tadi benar?". Kemudian, konseli menjelaskan pikiran-pikirannya ketika situasi yang memunculkan pikiran negatif muncul, saat ia ingin minta penjelasan ulang materi yang telah disampaikan ustadz/ustadzah. Sebelum minta penjelasan ulang "apakah pertanyaanku tepat?", selama minta penjelasan ulang "apakah ekspresi mukaku meyakinkan ustadzah bahwa aku sudah mengerti?", setelah minta penjelasan ulang "apakah teman-teman marah karena aku minta penjelasan ulang?".

Kemudian konselor mendeskripsikan pikiran/keyakinan negatif/irasional konseli dalam situasi yang mengakibatkan dirinya tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya.

b) Kemudian konselor memberikan contoh hubungan/pertalian antara pikiran dengan emosi yang muncul. Konselor memberikan contoh dari pengalaman pribadinya: "ketika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

saya berpikir bahwa saya bisa mempresentasikan tugas dengan baik saya pun tenang melaluinya". Kemudian konselor meminta konseli mencatat hubungan/pertalian antara pikiran dengan emosi yang dirasakan kemudian.

c) Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi peristiwa dan pikiran-pikirannya diluar sesi konseling dengan memonitor dan mencatatnya sebagai tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran negatif (merusak) dan manakah pikiran yang positif (meningkatkan diri).

Kemudian dalam pertemuan untuk melakukan *treatment* yang kedua kalinya, konseli menyatakan pikiran yang selalu muncul adalah khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi, sehingga membuatnya tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya.

3) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*

Pada tahap ini menghilangkan fokus dari pikiran-pikiran negatif menuju pikiran-pikiran positif dengan menyatakan kata-kata/kalimat positif setiap situasi yang memunculkan pikiran negatif/irasional. Ini terdiri dari tiga kegiatan:

a) Konselor menjelaskan *coping thought* dan memberikan contoh dari pengalaman pribadinya, ketika saya akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengikuti ujian lisan yang diuji dosen, rasanya deg-degan sekali. Maka saya langsung mengatakan pada diri saya "santai, tenang, Fatma bisa melalui ujian ini dengan baik. Karena seperti sebelum-sebelumnya jika Fatma tenang maka hasilnya akan baik", setelah mengatakan kalimat itu berulang-ulang akhirnya saya bisa melalui ujian dengan baik.

b) Kemudian konseli membuat ct, dengan dibantu konselor untuk memilih ct yang natural/wajar dengan situasi yang biasa memunculkan pikiran negatif/irasional. Kemudian, konseli membuat ct ketika ia tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya adalah "Atul berhak bertindak sesuai dengan apa yang Atul inginkan".

c) Setelah konseli menemukan ct yang tepat untuk digunakan, kemudian konseli latihan menyatakan ct nya secara lisan berulang-ulang.

4) Pindah dari Pikiran-pikiran Negatif ke *Coping Thought*

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan ct alternatifnya, kemudian konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke pikiran-pikiran positif dengan memberikan contoh berdasarkan pengalaman konseli, ketika Atul dipesanin jajan oleh teman, pikiran Atul saat itu, "kalau aku menolak nanti dia akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membicarakanku di belakang, nanti dia akan menganggapku pelit dan pikiran negatif lainnya". Ketika pikiran negatif itu datang, langsung ucapkan ct yang telah dibuat berulang-ulang "Atul berhak bertindak sesuai dengan apa yang Atul inginkan", baik secara verbal mauapun batin (didalam hati) untuk mengalihkan pikiran negatif itu menjadi positif. Kemudian konselor meminta konseli untuk berlatih mengalihkan pikiran negatifnya dengan menggunakan ct bersama konselor dengan prosedur bermain peran. konselor menjadi temannya, kemudian ketika konselor memesan jajan kepada konseli, konseli langsung mengucapkan ct yang telah dibuatnya agar konseli dapat bertindak sesuai dengan keinginannya.

5) Pengenalan dan Latihan Penguat Positif

Kemudian, pada tahap ini konselor mengajarkan konseli tentang cara memberikan penguatan pada diri atas keberhasilan yang dicapainya. Disini konselor memberikan contoh penguatan bagi dirinya saat mampu menghadapi ujian lisan yang diuji oleh dosen dengan baik "alhamdulillah ya Allah aku bisa menghadapi ujian dengan baik, dan aku akan berusaha untuk seterusnya bisa bersikap tenang saat menghadapi ujian lisan". Dan konselor memberikan tugas rumah pada konseli untuk membuat kalimat penguat positif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam pertemuan untuk memberikan *treatment* yang kedua kalinya konseli mengatakan kalimat penguat positif untuk keberhasilan yang dicapainya adalah "Atul sudah bisa bertindak sesuai kemauan Atul, maka Atul pasti bisa melakukannya lagi".

6) Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Pada tahap terakhir dari *Cognitive Restructuring*, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk menggunakan ct pada situasi yang sebenarnya.

Dalam pertemuan untuk memberikan *treatment* yang kedua kalinya, konseli mengatakan bahwa ia bisa mempraktekkan ct dalam situasi yang sebenarnya, ketika Atul ingin meminta kunci kelas kepada ketua kelas sebelum jam belajar dimulai, saat itu ketua kelas sedang tidur dan Atul membangunkannya, akhirnya ia marah-marah dengan Atul, kemudian Atul langsung mengatakan pada dirinya "Atul berhak bertindak sesuai dengan apa yang Atul inginkan", maka ia pun dapat menjelaskan maksudnya dengan tenang.

e. Evaluasi

Setelah konselor melakukan terapi pada konseli, langkah selanjutnya yaitu evaluasi. Evaluasi di sini untuk mengetahui sejauh mana proses konseling secara keseluruhan yang telah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan mencapai keberhasilan. Langkah evaluasi/*follow up* dilihat dari perkembangan konseli lebih jauh.

Sejauh ini, proses konseling dengan *Cognitive Restructuring* kepada seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya yang mempunyai pola pikir negatif cukup mengalami perubahan. Ia merasakan dan mengalami perubahan dari cara memandang segala sesuatu dari sisi negatif menjadi positif, meyakini dan mengasumsikan segala sesuatu dengan positif dan konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya walaupun pikiran-pikiran negatif itu kadang-kadang masih kembali.

Berikut adalah hasil wawancara dengan konseli dan saudari kembarnya pada setiap tahapan konseling untuk mengevaluasi sejauh mana perubahan yang dialami konseli selama mengikuti sesi konseling:

1) Hasil Wawancara dengan Konseli

a) Identifikasi Masalah

Konseli menyatakan bahwa data-data yang dikumpulkan konselor, baik berupa: masalah yang dialaminya, gejala-gejalanya, latar belakang masalahnya, latar belakang keluarga, pendidikan, agama dan ekonomi tepat/benar membantu dan mendukung dalam menyelesaikan masalahnya.

b) Diagnosis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor menetapkan masalah yang dialami konseli adalah pola pikirnya negatif, yang tampak dari gejala-gejala yang ada pada diri konseli diantaranya seperti: ragu dengan dirinya sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi dan pikiran-pikiran negatif lainnya yang ada pada diri konseli, sehingga dengan pikiran itu menghambat konseli bertindak sesuai dengan keinginannya. Diagnosis itu diafirmasi oleh konseli, karena ia merasa bahwa memang pikiran negatif/irasionalnya lah yang menghambatnya untuk bertindak sesuai dengan keinginannya.

c) Prognosis

Konseli menyatakan bahwa strategi untuk menangani masalahnya menggunakan *Cognitive Restructuring* tepat/cocok, karena pikiran-pikiran negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi dengan penanganan menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* berkaitan.

d) *Treatment*

Setelah konselor memberikan *treatment*, konseli merasakan perubahan. Konseli menyadari bahwa pikiran dan keyakinan mempengaruhi emosi dan tingkah laku, maka saat ini konseli berpikir positif pada segala sesuatu yang belum terjadi dengan menyatakan *coping thought*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang telah dibuatnya, sehingga konseli dapat bertindak sesuai keinginannya. Namun konseli menyatakan bahwa ia belum bisa berpikiran positif terhadap orang lain, masih ada bayangan akan hal-hal buruk yang mungkin akan dilakukan terhadapnya jika ia jujur, terbuka atau menceritakan hal pribadinya.

Evaluasi dari pemberian *treatment* yang kedua kalinya konseli menyatakan bahwa ia sudah bisa terbuka dengan teman dekatnya, ia dapat menceritakan hal pribadinya tanpa membayangkan hal buruk mungkin akan dilakukan terhadapnya jika jujur. Dengan sikap demikian konseli merasa dirinya lebih tenang, lega dan merasa tidak ada beban dalam dirinya. Tetapi ia belum bisa terbuka dengan semua orang.

2) Hasil Wawancara dengan Saudari Kembar

Saudari kembar konseli mengamati ada perubahan yang terjadi pada konseli dari proses konseling yang dilakukan, ia mengamati konseli dapat fokus dengan kegiatan yang sedang ia kerjakan, tidak memikirkan suatu hal/masalah yang dimiliki sepanjang harinya, konseli pun dapat mengambil keputusan dengan segera tanpa banyak pertimbangan yang pada akhirnya menghasilkan keputusan yang mengecewakan baginya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskripsi Hasil Akhir *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya

Pemberian bantuan dengan strategi *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya cukup berhasil. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli memberikan dampak positif, karena konseli mengakui adanya perubahan pada pola pikirnya dan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya.

Selanjutnya konselor dalam mengamati perubahan pada diri konseli perlu mewawancarai dan mengobservasi serta pratinjau ulang untuk mengetahui perubahannya. Adapun yang menjadi objek dalam pengamatan dan wawancara kali ini yaitu konseli dan saudari kembar konseli. Perubahan konseli setelah melakukan proses konseling dengan *Cognitive Restructuring*, ia menyadari bahwa apa yang dipikirkan berpengaruh pada emosi dan tingkah laku yang muncul, maka dari itu ia berpikir positif pada suatu hal yang belum terjadi untuk menghindari munculnya pikiran-pikiran negatif yang menghambatnya untuk bertindak sesuai dengan keinginannya.

Kemudian untuk mengetahui lebih jelasnya, inilah hasil sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan. Maka di bawah ini dapat dijelaskan dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling

a) Kondisi Konseli sebelum Melakukan Proses Konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebelum proses konseling dilakukan, konseli berpikir dan memandang/merespon segala sesuatu dari sisi negatif, ragu dengan kemampuan dan hasilnya sendiri, seperti: konseli ingin mengumpulkan tugas yang diberi ustadz/ustadzah, tetapi saat itu belum ada satu pun temannya yang mengumpulkan. Kemudian konseli merasa ragu dengan hasilnya, akhirnya ia tidak jadi mengumpulkan tugasnya saat itu. Tidak percaya dengan orang lain, seperti: konseli memiliki suatu masalah, sebenarnya ingin ia ceritakan kepada orang lain untuk meringankan beban dirinya, karena ia takut ceritanya akan dibeberkan akhirnya ia merahasiakannya. Khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi, seperti: teman makan bersama di satu nampan tidak menyukai lauk saat itu, kemudian temannya melontarkan kata-kata negatif. Karena konseli tahu bahwa dilarang menghina makanan maka ia ingin menegurnya, tapi konseli berpikir jika ia menegur temannya nanti dia mungkin dianggap *sok* alim, pintar dan sebagainya akhirnya konseli memutuskan untuk tidak menegurnya. Membayangkan dampak negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi, seperti: ingin minta penjelasan ulang materi pelajaran yang telah dijelaskan ustadzah, sebelum bertanya konseli berdialog dengan dirinya sendiri, “kalau aku bertanya teman-temanku kesal nggak ya?, aku akan ditertawain nggak ya?, kira-kira salah nggak ya kalau aku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

minta dijelaskan kembali?". Karena pikiran-pikiran negatif itu akhirnya konseli tidak jadi minta dijelaskan kembali.

Konseli juga merasa bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain, seperti: konseli ingin membaca alquran di dalam kamar dengan volume suara yang wajar/normal. Tetapi karena konseli merasa bacaan alqurannya tidak bagus dibandingkan teman-temannya dan takut bacaannya akan disalahkan, akhirnya konseli membaca alquran dengan volume suara yang rendah dan lirih. Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, dan hampir setiap hal yang telah dipertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan baginya, seperti: teman bertanya tentang kekurangan dirinya kepada konseli sebagai bahan muhasabah, saat itu konseli berpikir akan menyatakan tentang kekurangan temannya yang sebenarnya atau tidak, karena konseli takut temannya akan menjauhinya, akhirnya konseli tidak mengatakan dengan jujur tentang kekurangan temannya. Dan konseli pun takut jika mengatakan "tidak" pada orang lain seperti: ketika teman kamar memesan jajan di kantin, konseli sebenarnya tidak mau dipesanin karena ia merasa kerepotan membawanya tetapi karena ia segan, takut mungkin akan dianggap pelit, diomongi di belakang, akhirnya konseli terpaksa menerima pesanan jajan temannya. Ia sedih dengan dirinya yang selalu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpikiran negatif pada segala hal, tetapi pikiran itu selalu muncul dan tidak bisa dicegah.

b) Kondisi Konseli setelah Melakukan Konseling

Setelah melakukan konseling, konseli merasakan perubahan pada dirinya yang tampak dari pola pikir dan tindakannya. Tetapi pikiran negatif itu kadang-kadang masih kembali sehingga menghambatnya untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Perubahan-perubahan yang dialami konseli seperti: ragu dengan kemampuan dan hasilnya sendiri saat ingin mengumpulkan tugas yang diberi ustadz/ustadzah menjadi yakin dan langsung mengumpulkan tugasnya. Tidak percaya dengan orang lain dalam menceritakan masalah pribadi menjadi percaya untuk menceritakan kepada temannya tetapi tidak dengan orang lain. Khawatir hal-hal buruk terjadi ketika menegur teman yang melontarkan kata-kata negatif pada makanan menjadi berani menegur temannya. Membayangkan dampak negatif ketika ingin minta penjelasan ulang materi pelajaran yang telah dijelaskan ustadzah menjadi langsung bertanya tanpa membayangkan dampak negatif yang akan diterimanya.

Konseli merasa bahwa kemampuan membaca alqurannya lebih rendah dari orang lain, sehingga konseli membaca alquran dengan volume suara yang rendah dan lirih menjadi sadar bahwa semua orang sama dan mampu membaca alquran dengan volume

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suara yang wajar. Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, seperti: teman bertanya tentang kekurangan dirinya kepada konseli sebagai bahan muhasabah diri, dan konseli berpikir akan menyatakan tentang kekurangan temannya yang sebenarnya atau tidak, konseli menjadi langsung menyatakannya dengan jujur. Dan konseli pun takut mengatakan "tidak" pada orang lain ketika teman kamar memesan jajan di kantin menjadi langsung mengatakan "tidak" tanpa memikirkan hal-hal negatif yang mungkin terjadi ketika dirinya bertindak demikian.

Setelah dilakukan *treatment*, kemudian peneliti merangkum hasil penurunan gejala-gejala pola pikir negatif dari kondisi sebelum dan sesudah diberi *treatment* yang ada pada diri konseli, sebagai tolok ukur keberhasilan penelitian ini, yaitu sebagai berikut

Tabel 3.8
Hasil Konseling dengan *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Pola Pikir Negatif

No	Kondisi Konseli	Sebelum konseling				Sesudah konseling			
		A	B	C	D	A	B	C	D
1	Ragu dengan kemampuan/hasil sendiri	√						√	
2	Tidak percaya dengan orang lain	√					√		
3	Merasa diri sendiri lebih rendah dari pada orang lain	√						√	
4	Takut terhadap hal-hal yang belum terjadi	√						√	
5	Cemas terhadap hal-hal yang belum terjadi	√						√	
6	Membayangkan dampak negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi	√					√		

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7	Tidak bisa mengatakan "tidak" pada orang lain	√						√	
8	Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, dan hampir setiap hal yang telah dipertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan	√						√	

Keterangan:

A: Selalu

B: Sering

C: Kadang-kadang

D: Tidak perrnah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif yakni menyelidiki pelaksanaan konseling yang seharusnya/sebenarnya dengan membandingkan pelaksanaan konseling di lapangan dengan pelaksanaan konseling berdasarkan teori pada umumnya, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah melaksanakan konseling.

Berikut ini merupakan analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir pelaksanaan strategi *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

A. Analisis Proses Konseling untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya

Berdasarkan penyajian data dalam proses pelaksanaan konseling dengan strategi *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati, adapun yang dilakukan konselor dalam kasus tersebut menggunakan langkah-langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan evaluasi/*follow up*. Analisis tersebut menggunakan analisis data deskriptif komparatif sehingga peneliti membandingkan teori dan data yang ada di lapangan.

Selanjutnya akan dijelaskan perbandingan data lapangan dengan data teori dalam bentuk tabel sebagaimana berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.1
Perbandingan Proses di Lapangan dengan Strategi *Cognitive Restructuring*

No	Data Teori	Data Empiris atau Lapangan
1	**Identifikasi Masalah** Digunakan untuk mengumpulkan dan menggali data konseli secara *depth* (mendalam) untuk mengetahui masalah konseli berserta gejala-gejalanya melalui metode, seperti: observasi, wawancara, dokumentasi dan lain sebagainya.	Konselor melakukan observasi dan wawancara langsung kepada konseli dan saudari kembar konseli. Konseli berpikir negatif pada sesgala sesuatu yang belum terjadi, ragu dengan kemampuan/hasil sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi setiap kali ia ingin bertindak sesuai dengan keinginannya, seperti: ketika teman makan melontarkan kata-kata negatif pada lauk saat itu, sebenarnya konseli ingin menegur temannya tetapi ia takut akan dianggap *sok* alim, pintar dan lain sebagainya, akhirnya ia mengurungkan niatnya. Kemudian konseli juga merasa takut mengatakan "tidak" pada orang lain karena merasa segan, takut dan pikiran-pikiran negatif lainnya. Setelah melakukan observasi dan wawancara konselor menemukan gejala-gejala pada diri konseli yakni sebagai berikut: ragu dengan kemampuan/hasil sendiri, tidak percaya dengan orang lain, merasa diri sendiri lebih rendah dari pada orang lain, takut terhadap hal-hal yang belum terjadi, cemas terhadap hal-hal yang belum terjadi, membayangkan dampak negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi, terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, dan hampir setiap hal yang telah dipertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan baginya.
2	**Diagnosis** Menetapkan masalah konseli beserta latar belakangnya	Setelah data-data konseli terkumpul dari tahap identifikasi masalah, maka kemudian konselor menetapkan masalah konseli adalah pada pola pikirnya yang negatif, pengaruh pola pikir negatifnya yang membuat ia tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya. Gejala-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		gejala yang tampak pada diri konseli merupakan gejala pola pikir negatif. Hal itu disebabkan karena sikap nenek yang mengekang dan menakuti-nakuti konseli untuk melakukan apa yang diinginkannya.
3	**Prognosis** Menentukan bantuan/*treatment* berdasarkan masalah dan latar belakang konseli	Berdasarkan hasil diagnosis konselor bahwa gejala-gejala yang tampak pada diri konseli merupakan gejala pola pikir negatif. Maka dari itu konselor menetapkan *treatment* untuk menangani pola pikir negatif konseli dengan *Cognitive Restructuring*. *Cognitive Restructuring* adalah strategi konseling untuk membantu mengubah pola pikir, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan negatif/irasional yang menyebabkan gangguan pada diri konseli menjadi positif/irasional. Sehingga konseli nantinya mampu bertindak sesuai dengan keinginannya.
4	***Treatment*** Memberikan bantuan konseli berdasarkan masalah dan latar belakangnya A. Rasional, meyakinkan atau memperkuat keyakinan konseli bahwa "pernyataan diri". mempengaruhi emosi dan perilaku yang muncul, khususnya pernyataan negatif ata pikiran menyalahkan diri. B. Identifikasi pikiran dalam situasi problem, pada tahap ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu: 1.Konseli mendeskripsikan pikirannya dalam	Setelah menetapkan alternatif bantuan untuk menangani masalah konseli dengan *Cognitive Restructuring*, maka kemudian konselor melaksanakan *treatment*, sebagaimana berikut: A. Konselor menjelaskan "pernyataan diri" terutama pernyataan negatif mempengaruhi emosi yang muncul kemudian. Konselor memberikan contoh dari pengalaman pribadinya, ketika saya merasa sulit memahami materi matematika yang telah dijelaskan guru, akhirnya saya tidak bisa mengerjakan soal-soal yang diberikan. Ketika kelas matematika selanjutnya saya yakin bahwa materi matematika itu mudah, maka kemudian saya mampu mengerjakan soal-soalnya B. Konselor mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi problem dengan tiga tahapan yaitu: 1.Konseli mengatakan, saat ia ingin melakukan apa yang diinginkannya tetapi takut hal-hal buruk terjadi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	situasi problem. Konselor meminta konseli mendeskripsikan situasi yang membuatnya merasa tertekan dan meminta konseli menjelaskan hal-hal yang dipikirkan ketika sebelum, selama dan sesudah situasi itu berlangsung. 2.Memberikan contoh hubungan/pertalian antara pikiran dengan emosi dan peristiwa yang dialami. Konselor memberikan contoh hubungan/pertalian antara pikiran dengan emosi dan peristiwa yang dialami dan meminta konseli mencatat hubungan/pertalian itu. 3.Pikiran-pikiran yang muncul di luar sesi konseling oleh konseli. Meminta konseli mengidentifikasi pikirannya diluar sesi konseling dengan memonitor dan mencatatnya C. Pengenalan dan latihan *Coping Thought*. Pada tahap	jika ia melakukannya, contohnya: ketika ingin mengatakan "tidak" pada orang lain, ketika ingin memperingatkan/menegur teman yan salah, ketika ingin berterus terang/jujur dengan orang lain, ketika ingin minta penjelasan ulang materi yang disampaikan oleh ustadz/ustadzah dan segala hal yang ingin dilakukannya. Konselor memberikan sebuah contoh: "sebelum ujian lisan "apakah aku nanti bisa menjelaskan/menjawab pertanyaan dari bapak/ibu itu?", selama ujian "apakah pendeskripsianku tadi jelas?", setelah ujian "apakah jawabanku tadi benar?" Kemudian konselor mendeskripsikan pikiran/keyakinan negatif/irasional konseli dalam situasi yang menekan dan mengancamnya yang mengakibatkan dirinya tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya. 2.Konselor memberikan contoh dari pengalaman pribadinya, seperti: "Ketika saya berpikir bahwa saya bisa mempresentasikan tugas dengan baik saya pun tenang melaluinya". Kemudian meminta konseli mencatat hubungan/pertalian itu. 3.Konseli menyatakan pikiran yang selalu muncul adalah khawatir terhadap hal-hal yang belum, karena ia takut akan konsekuensi dari tindakannya. C. Kemudian pada tahap ini mengenalkan dan berlatih menggunakan *coping thought/coping statement*, yang terdiri dari tiga tahapan: 1.Ketika saya akan mengikuti ujian lisan yang diuji dosen, rasanya deg-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu: 1.Konselor menjelaskan dan memberikan contoh-contoh *coping thought* 2.Pembuatan contoh *coping thought* oleh konseli. Dan meminta konseli membuat *coping thoguhht*nya. 3.Melatih konseli untuk mempraktikkan *coping thought*nya. D. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement.* Pada tahap ini terdiri dari dua kegiatan yaitu: 1. Konselor memberikan contoh mengalihkan pikiran-pikiran negatifnya dengan *coping statement*. 2. Konseli mempraktikkan mengalihkan pikiran negatifnya dengan *coping statement*. E. Pengenalan dan Latihan Penguat Positif. Mengajarkan konseli cara memberikan penguatan pada dirinya untuk setiap keberhasilan yang	degan sekali. Tetapi, saya berpikir jika terus deg-degan atau gelisah, hal itu akan memecahkan konsentrasi dan menghilangkan hafalan. Maka saya mengatakan pada diri saya "santai, tenang, Fatma bisa melalui ujian ini dengan baik", setelah mengatakan pada diri saya seperti itu akhirnya saya bisa melalui ujian dengan baik. 2.Konseli membuat *coping thought* dengan dibantu konselor untuk memilih *coping thought* yang natural/wajar, "Atul berhak bertindak sesuai dengan apa yang Atul inginkan". 3.Setelah konseli menemukan cs yang sesuai dengan situasi yang sering dihadapinya, kemudian ia mengucapkannya berulang-ulang . D. Pada tahap ini fokus pada pengalihan pernyataan negatif/irasional menjadi positif/rasional, yang terdiri dari dua kegiatan: 1.Konselor memberikan contoh mengalihkan pikiran negatif menjadi positif dari pengalaman konseli, ketika Atul dipesanin jajan oleh teman, pikiran Atul saat itu "kalau aku menolak nanti dia akan omongin aku di belakang, nanti dia akan menganggapku pelit dan pikiran negatif lainnya", ketika pikiran itu datang langsung ucapkan kata/kalimat ct "Atul berhak bertindak sesuai dengan apa yang Atul inginkan " 2.Konselor meminta konseli untuk praktek menggunakan ct yang telah dibuatnya dengan menggunakan prosedur bermain peran, konselor menjadi temannya, kemudian ketika konselor memesan jajan kepada konseli, lalu konseli mengucapkan ct yang telah dibuatnya agar konseli dapat melakukan apa yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dicapainya F. Tugas rumah dan tindak lanjut. Konseli mempraktekkan *coping statement* yang telah dibuatnya dalam situasi yang sebenarnya.	sebenarnya dia inginkan. E. Konselor mengajarkan konseli cara membuat penguatan pada dirinya untuk setiap keberhasilan yang dicapainya dengan memberikan contoh dari pengalaman pribadinya, ketika konselor mampu menghadapi ujian lisan yang diuji oleh dosen dengan baik, konselor mengucapkan "alhamdulillah ya Allah aku bisa menghadapi ujian dengan baik, dan aku akan berusaha untuk seterusnya bisa bersikap tenang saat menghadapi ujian lisan" F. Konseli menggunakan *coping thought*nya "Atul berhak bertindak sesuai dengan yang Atul inginkan" saat ia diperlakukan tidak baik oleh ketua kelasnya.
5	**Evaluasi/*Follow up*** Menilai keberhasilan proses konseling yang dilakukan	Konseli menyadari bahwa pikiran/keyakinan mempengaruhi emosi dan tingkah laku, maka ia berpikir positif pada suatu hal yang belum terjadi. Ia berani mengatakan "tidak" pada orang lain, percaya/yakin terhadap usaha yang telah dilakukannya meskipun hasilnya berbeda dari orang lain, berani dan tenang bertindak sesuai dengan keinginan serta dapat mengambil keputusan dengan segera tanpa banyak pertimbangan yang akhirnya juga mencewakan baginya dengan mengucapkan *coping thought*, sehingga dengan *coping thought* itu konseli dapat mencegah pikiran negatif yang menghalangi konseli untuk bertindak sesuai dengan keinginannya.

B. Analisis Hasil Konseling dalam Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Alfithrah Surabaya

Untuk mengetahui apakah ada perubahan pada diri konseli setelah proses pelaksaan konseling dengan *Cognitive Restructuring* dari tahap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

awal hingga tahap akhir, konselor mencari data informasi mengenai perubahan konseli dengan melakukan pendekatan wawancara kepada sumber data primer. Adapun gambaran informasi yang didapatkan konselor mengenai kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan sebagai berikut:

1. Kondisi konseli sebelum proses konseling dilakukan

   Sebelum melakukan proses konseling, konseli selalu berpikir negatif pada segala sesuatu yang belum terjadi, seperti: ragu dengan kemampuan dan hasilnya sendiri saat ingin mengumpulkan tugas yang diberi ustadz/ustadzah, yang mana tidak ada satu orang teman pun yang telah mengumpulkan. Tidak percaya dengan orang lain dalam menceritakan masalah pribadi. Khawatir hal-hal buruk terjadi ketika menegur teman yang melontarkan kata-kata negatif pada makanan. Membayangkan dampak negatif ketika ingin minta penjelasan ulang materi pelajaran yang telah dijelaskan ustadzah.

   Konseli juga merasa bahwa kemampuan membaca alqurannya lebih rendah dari orang lain, sehingga konseli membaca alquran dengan volume suara yang rendah dan lirih. Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, seperti: teman bertanya tentang kekurangan dirinya kepada konseli sebagai bahan muhasabah, dan konseli berpikir akan menyatakan tentang kekurangan temannya yang sebenarnya atau tidak, karena konseli takut akan dijauhi temannya, akhirnya ia tidak menyatakan kekurangan temannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan jujur. Dan konseli pun takut mengatakan “tidak” atau menolak orang lain ketika teman kamar memesan jajan di kantin.

2. Kondisi konseli setelah proses konseling dilakukan

Setelah melakukan proses konseling secara bertahap, konseli mulai merasakan perubahan pada dirinya. Secara tidak langsung ada dua perubahan yang dialami oleh konseli sendiri yaitu pikiran dan perilaku konseli, ia menyadari bahwa pikiran sangat mempengaruhi emosi dan tingkah laku yang muncul, sehingga saat ini ia berpikir positif dan berusaha untuk selalu berpikir positif pada hal-hal yang belum terjadi.

Selanjutnya yang kedua adalah perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang dialami oleh konseli tidak lepas dari pikirannya, yang tampak pada pengurangan gejala-gejala pola pikir negatif yang ada pada diri konseli. Seperti: ragu dengan kemampuan dan hasilnya sendiri saat ingin mengumpulkan tugas yang diberi ustadz/ustadzah menjadi yakin dan langsung mengumpulkan tugasnya. Tidak percaya dengan orang lain dalam menceritakan masalah pribadi menjadi percaya untuk menceritakan kepada temannya tetapi tidak dengan orang lain. Khawatir hal-hal buruk terjadi ketika menegur teman yang melontarkan kata-kata negatif pada makanan menjadi berani menegur temannya. Membayangkan dampak negatif ketika ingin minta penjelasan ulang materi pelajaran yang telah dijelaskan ustadzah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi langsung bertanya tanpa membayangkan dampak negatif yang akan diterimanya.

Konseli merasa bahwa kemampuan membaca alqurannya lebih rendah dari orang lain, sehingga konseli membaca alquran dengan volume suara yang rendah dan lirih menjadi sadar bahwa semua orang sama dan mampu membaca alquran dengan volume suara yang wajar. Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, seperti: teman bertanya tentang kekurangan dirinya kepada konseli sebagai bahan muhasabah diri, dan konseli berpikir akan menyatakan tentang kekurangan temannya yang sebenarnya atau tidak, konseli menjadi langsung menyatakannya dengan jujur. Dan konseli pun takut mengatakan "tidak" pada orang lain ketika teman kamar memesan jajan di kantin menjadi langsung mengatakan "tidak" tanpa memikirkan hal-hal negatif yang mungkin terjadi ketika dirinya bertindak demikian.

Untuk mengetahui hasil akhir setelah proses konseling, peneliti membuat tabel sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.2
Analisis Keberhasilan Proses Konseling dengan *Cognitive Restructuring*

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling				Sesudah Konseling			
		A	B	C	D	A	B	C	D
1	Ragu dengan kemampuan/hasil sendiri	√						√	
2	Tidak percaya dengan orang lain	√					√		
3	Merasa diri sendiri lebih rendah dari pada orang lain	√						√	
4	Takut terhadap hal-hal yang belum terjadi	√						√	
5	Cemas terhadap hal-hal yang belum terjadi	√						√	
6	Membayangkan dampak negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi	√					√		
7	Tidak bisa mengatakan “tidak” pada orang lain	√						√	
8	Terlalu mempertimbangkan setiap hal yang ingin dilakukan, dan hampir setiap hal yang telah dipertimbangkan menghasilkan keputusan yang mengecewakan	√						√	

Keterangan:

A: Selalu

B: Sering

C: Kadang-kadang

D: Tidak pernah

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan konseling dengan *Cognitive Restructuring* terjadi perubahan pada pola pikir dan perilaku konseli. Konseli yang awalnya selalu berpikir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi menjadi berpikir positif dan konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya.

Selanjunya untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling dengan *Cognitive Restructuring*, peneliti mengacu pada persentase berdasarkan teori, sebagai berikut.[71]

1. (76 % - 100 %) adalah skala dalam kategori berhasil.
2. (56 % - 75 %) adalah skala dalam kategori cukup berhasil.
3. (40 % - 55 %) adalah skala dalam kategori kurang berhasil.
4. (kurang dari 40 %) adalah skala dalam kategori tidak berhasil.

Perubahan sesudah konseling sesuai tabel analisis di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Tingkat Keberhasilan Konseling dengan *Cognitive Restructuring*

No	Jenis Gejala	Jumlah	Persentase
1	Gejala yang selalu dilakukan	-	
2	Gejala yang sering dilakukan	2	2/8 x 100= 25 %
3	Gejala yang kadang-kadang dilakukan	6	6/8 x 100= 75 %
4	Gejala yang tidak pernah dilakukan	-	

Berdasarkan persentase gejala-gejala yang nampak pada konseli di atas maka dapat diketahui dengan bantuan pelaksanaan *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya menunjukkan

[71] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 246.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keberhasilan, dengan hasil persentase yaitu gejala-gejala sebelum pelaksanaan konseling selalu dilakukan konseli menjadi sering dilakukan dengan persentase 25% dan kadang-kadang dilakukan oleh konseli dengan persentase 75%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan dengan *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya dapat dikatakan cukup berhasil dengan persentase 75%, hal ini sesuai dengan standar uji yang tergolong dalam kategori lebih dari 50 % dikategorikan cukup berhasil.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melalui proses konseling dengan *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagaimana berikut:

1. Proses pelaksanaan *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya dilakukan melalui langkah-langkah yang ada dalam proses konseling.

   Langkah yang pertama yaitu identifikasi masalah. Pada langkah ini konselor mengumpulkan data-data, gejala-gejala gangguan melalui konseli dan saudari kembarnya dengan wawancara dan observasi.

   Langkah kedua yaitu diagnosis. Dari hasil identifikasi masalah, diketahui bahwa masalah konseli pada pola pikir negatif, yang tampak dari gejala-gejalanya seperti: ragu dengan kemampuaan/hasilnya sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi dan pikiran-pikiran negatif lainnya yang ada pada diri konseli sehingga membuatnya tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya.

   Langkah ketiga prognosis, pada langkah ini konselor menetapkan pendekatan atau konseling sebagai upaya dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli dengan *Cognitive Restructuring.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Langkah ke empat *treatment.* Konselor memberikan *treatment* dengan menggunakan langkah-langkah dalam *Cognitive Restructuring*, yaitu: rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan *Latihan Coping Thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought*, pengenalan dan latihan penguat positif dan tugas rumah dan tindak lanjut.

Dan langkah yang terakhir yaitu evaluasi/ *follow up*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perubahan atau perkembangan pada diri konseli. Dan dalam penelitian ini konseli mengalami perubahan positif dalam pikiran dan tindakannya.

2. Hasil akhir pelaksanaan *Cognitive Restructuring* untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya dikategorikan cukup berhasil. Hal itu tampak dari tingkat keberhasilan konseling dengan persentase 75 %, dimana dengan kategori lebih dari 50% hasil penelitian cukup berhasil.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan hasil penelitian ini yang tentunya menunjukkan hasil yang sempurna dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya dapat lebih menjadi baik.

Adapun saran-saran dari peneliti adalah:

1. Bagi Pembaca

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian bagi semuanya, khususnya pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Agar lebih mengetahui ruang lingkup kajian keilmuannya.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan untuk keluarga khususnya orangtua untuk mendidik anak sejak kecil dengan didikan yang membantu pertumbuhan dan perkembangan anak agar anak dapat tumbuh dengan optimal.

3. Bagi Konseli

Konseli diharapkan mampu dan terus berlatih berpikir positif, tidak langsung menganggap bahwa diri sendiri tidak mampu, memandang orang lain negatif dan khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi.

4. Bagi Konselor

Konselor diharapkan memahami prosedur penelitian, menambah pengetahuan dan wawasan tentang teori konseling agar dalam memberikan bantuan dapat teratasi dengan baik.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Apabila dalam penelitian ini ada banyak kekeliruan mohon kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Adelia, Winda. 2011. *Kehebatan Berpikir Positif*. (Yogyakarta: Sinar Kejora).

Agama RI, Departemen. 2005. Mushaf Alquran dan Terjemah Edisi Tahun 2002. (Depok: Al-Huda).

Ainur Rofiq, Arif. 2017. *Teori dan Praktik Konseling*. (Surabaya: Raziev Jaya).

Aminullah, Yusron. 2014. *Ubah Mindset Pembelajaran*. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo).

Anifah, Mufidatin. "Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah". (Tesis. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2016).

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. (Jakarta: Rineka Cipta).

Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya: Airlangga University Press).

Cahyadi, Rama. "Keefektifan Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK". Perspektif Ilmu Pendidikan. Vol. 32. No. 2. (Oktober, 2018).

Candra Sangkala, SDW. 2010. *Berdamai dengan Diri Sendiri.* (Jogjakarta: Diva Press).

Damayanti, Rika. Putri Ami Nurjannah. "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitf terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung". Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 2. No. 3. 2016.

Elfiky, Ibrahim. 2010. *Terapi Positive Thinking Mengontrol untuk Sehat Jiwa Raga*. (Yogyakarta: Hikam Pustaka).

Hasanah, Iswatun. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan". Jurnal Konseling Indonesia. Vol. 3 No. 2. 2007.

Idrus, Muhammad. tt. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi Kedua*. (Jakarta: Erlangga).

Indramastuti, Agustin Merdekawati. "Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Kelas X SMA N 2 Sukoharjo

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahun Ajaran 2016/2017". (Skripsi. Fakultas Ilmi Keguruan dan Pendidikan Universitas Sebelas Maret. 2017).

J. Moleong, Lexy. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Kosada Karya).

Khairi, Alfin Miftahul., dkk. "*Cognitive Restructuring* sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa di Sekolah, Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI", 4-6 (Agustus, 2017).

Lajnah Pentashih Mushaf Alquran. 2011. Al-A'lim (Edisi Ilmu Pengetahuan). (Bandung: Al-Mizan Publishing House).

Ling, Jonathan dan Jonathan Catling. 2012. *Psikologi Kognitif.* (Jakarta:Erlangga).

Makhmudah, Siti. "Revolusi Mental dalam Mengubah Pola Pikir Tenaga Pendidik dari Segi Perspektif Islam". Jurnal Educatio. Jurnal Pendidikan Indonesia. Vol. 2. No.1. 4 (April. 2016).

Mardhika, Riga. "Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan terhadap Cara Berbicara didepan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga". Buana Pendidikan. No. 12. (Oktober. 2012).

McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Diterjemahkan oleh A.K Anwar. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group).

Muhadjir, Noeng. 1996. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* (Yogyakarta: Rake Sarasin).

Nawai Uha, Ismail. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya).

Ningsih, Diyan Fitriya. "Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (penerimaan diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya". (Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. 2018).

Nugraheni, Andina Prilajeng. "Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta". (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. 2010).

Nur Chasanah, Choirun. "Tenik *Cognitive Restructuring* sebagai Upaya Meningkatkan Keberanian Siswa Tampil didepan Kelas pada Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran di SMPN 1 Candi Sidoarjo". (Skripsi. Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Neger Sunan Ampel Surabaya. 2007).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nursalim, 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. (Jakarta Barat: Akademia Permata).

Rifai Sinaga, Ahmad. "*Rational Emotif Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik". (Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. 2018).

Rusydi, Ahmad. "*Husn Al-Zhann*: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental". Jurnal Proyeksi. Vol. l7 No. 1. 2012.

S. Feldman, Robert. 2012. *Pengantar Psikologi*. Diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan. (Jakarta: Salemba Humanika).

Santoso, Gatot. Menangani Orang-Orang Sulit. www.rareplanet.org.files.

Sarosa, Samiaji. 2012. *Penelitian Kualitatif (Dasar-Dasar)*. (Jakarta: PT. Indeks).

Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (Yogyakarta: Graha Ilmu).

Sofian Dwiaty, Noer. 2011. *The Miracle of Berpikir Positif*. (Bekasi: Laskar Aksara).

Stenberg, Robert J. 2008. *Psikologi Kognitif*. (Yogyakarta:Pustaka Pelajar). Terjemahan oleh Yudi Santoso.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. (Bandung: Alfabeta).

Sutoyo, Anwar. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik).* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).

Windaniati. "Meningkatkan kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui *Cognitive Restructuring* pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013". Jurnal Penelitian Pendidikan, Vol. 32. No. 1. 2015.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id