# TERAPI *NEGATIVE THINKING* DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA SEORANG GURU SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN TINJAR BARAM MIRI SARAWAK

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

**Untuk Memenuhi salah satu persyaratan**

**Dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**


**Oleh:**

**Ahmad Syahmie Bin Othman @ Seperi**

**NIM: B43212059**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**


**2019**

## PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Syahmie Bin Othman @ Seperi

NIM : B43212059

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : 29 Kampung Hilir 96000 Sibu Sarawak

bahwa:

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

Surabaya, 30 Januari 2019

METERAI TEMPEL TGL. 20 135FCAFF511587349 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Yang Menyatakan.

**Ahmad Syahmie Bin Othman @ Seperi**

**Nim: B43212059**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

| | |
|---|---|
| Nama | : Ahmad Syahmie Bin Othman @ Seperi |
| NIM | : B43212059 |
| Program Studi | : Bimbingan Konseling Islam (BKI) |
| Judul | :Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram, Miri, Sarawak, Malaysia |

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 30 Januari 2019

Dosen Pembimbing

Dr. Agus Santoso, S. Ag, M.Pd

NIP.197008251998031002

## PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Ahmad Syahmie Bin Othman @ Seperi** ini telah di pertahankan di depan Tim penguji skripsi

Surabaya, 08 Febuari 2019

Mengesahkan,

Fakultas dakwah dan ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

**Dekan**

**Dr. H. Abd Halim, M.Ag**

**NIP : 196307251991031003**

**Penguji I**

**Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd**

**NIP : 197008251998031002**

**Penguji II**

**Yusria Ningsih, S.Ag. M.Pd**

**NIP : 197605182007012022**

**Penguji III**

**Dr. Lukman Fahmi, S. Ag. M.Pd**

**NIP : 197311212005011002**

**Penguji IV**

**Muhamad Thohir, M.Pd.I**

**NIP : 197905172009011007**

**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 : Ahmad Syahmie Bin Othman @ Seperi
NIM : B43212059
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / Bimbingan konseling Islam
E-mail address : ahmadsyahmie1993@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 :
Terapi Negative Thinking dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Barom Miri, Sarawak

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,

Penulis

(Ahmad Syahmie bin Othman
*nama terang dan tanda tangan*
@ Seperi

# ABSTRAK

Ahmad Syahmie Bin Othman @ Seperi. (B43212059). **"TERAPI *NEGATIVE THINKING* DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA SEORANG GURU SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN TINJAR BARAM MIRI SARAWAK"**

Fokus masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses Terapi *NegativeThinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak? (2) Bagaimana hasil perlaksanaan Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, setelah data terkumpul analisa dilakukan untuk mengetahui proses serta hasil, serta membandingkan terapi antara teori dan lapangan serta membandingkan kondisi sebelum dan sesudah mendapatkan terapi dalam menganalisa. Proses konseling dengan menggunakan terapi *Negative Thinking*, konseliakanmenyadaripotensidanmampumenganalisa data-data problem yang dihadapi oleh konseli sebelum bertindak membuat keputusan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak, telah berhasil karena 80% dari gejala yang dialami sudah mulai ada perubahan yang lebih baik dan dapat dilihat melalui aktivitas yang konseli lakukan setelah sesi konseling.

**Kata Kunci: Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri**



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

**JUDUL PENELITIAN** ..... **i**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI** ..... **ii**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI** ..... **iii**

**MOTTO** ..... **iv**

**PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN**

**PENULIS SKRIPSI** ..... **v**

**ABSTRAK** ..... **vi**

**KATA PENGHANTAR** ..... **vii**

**DAFTAR ISI** ..... **viii**

**BAB I : PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 8
C. Tujuan Penelitian ..... 8
D. Manfaat Penelitian ..... 8
E. Definisi Konsep ..... 9
F. Metode Penelitian ..... 15

**BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teoritik
1. Pengertian Terapi*Negative Thinking* ..... 26
2. Tujuan Terapi*Negative Thinking* ..... 32
3. Fungsi Terapi *Negative Thinking* ..... 33
4. Prinsip-prinsip Terapi *Negative Thinking* ..... 36
5. Unsur-unsur dalam Terapi *Negative Thinking* ..... 37
6. Langkah-langkah terapi *Negative Thinking* ..... 40
7. Skema Terapi *Negative Thinking* ..... 41



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. Percaya Diri ..... 43
C. Implementasi Terapi *Negative Thinking* untuk Meningkat Percaya Diri ..... 45

**BAB III : PENYAJIAN DATA**

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian
1. Deskripsi Lokasi Penelitian ..... 51
2. Deskripsi Konselor..... 51
3. Deskripsi Konseli ..... 53
4. Deskripsi Masalah Konseli ..... 56

B. Deskripsi Hasil Penelitian
1. Deskripsi proses Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak ..... 57
2. Deskripsi hasil Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak ..... 69

**BAB IV : ANALISIS DATA**

A. Analisis proses Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak ..... 71
B. Analisis hasil Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak ..... 77

**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 80
B. Saran ..... 81

**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

Pada hakikatnya manusia adalah mahluk yang sempurna, mulia dan utama dengan segala potensi dan kemampuan yang dimiliki jauh berbeda dengan mahluk lainnya. Akan tetapi dengan segala hal kelebihan dan sifat kesempurnaannya itu, manusia juga memiliki keterbatasan dan kekurangan yang merupakan watak dasar manusia, sehingga manusia dalam kehidupan sehari hari lepas dari berbagai masalah yang senantiasa silih berganti mewarnai kehidupannya baik yang bersifat ringan maupun berat, masalah itupun bisa bersifat sederhana maupun kompleks.

Manusia secara hakiki merupakan makluk sosial, sejak ia dilahirkan membutuhkan pergaulan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan biologis dan fisiologi. Dengan sifat yang sosial itu tentunya manusia selalu berhubungan dengan manusia yang lainnya dikatakan sebagai bentuk pergaulan, dengan adanya pergaulan tersebut bermaksud manusia melakukan interaksi, yaitu suatu hubungan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Dimana tingkah laku individu yang satu akan mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki tingkah laku individu yang lain. Dengan itu dapat diketahui bahwa perilaku manusia sebagai makluk sosial pada dasarnya dipengaruhi dan ditentukan oleh interaksi dengan lingkungan sosialnya, baik manusia itu sebagai anggota kelompok maupun peribadi.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang menampilkan dirinya untuk mengembangkan nilai positif baik terhadap diri sendiri maupun

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

terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi. Kepercayaan diri saling terkait rapat dengan adaptasi seseorang didalam lingkungan karena untuk bisa beradaptasi dengan baik maka perlunya yakin diri yang tinggi dan kepercayaan diri adalah asset yang lebih penting daripada ketrampilan, pengetahuan atau bahkan pengalaman.[1] Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi pada diri setiap individu sebenarnya hanya merujuk pada adanya aspek dari kehidupan individu tersebut. Hampir semua orang merasakan kurangnya percaya diri dalam kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai usia lanjut. Hilang percaya diri akan memberi impak atau dampak ketika berhadapan dengan situasi baru.[2]

Menurut buku *Action Power* penulisnya Irwan Wiseful bahwa pikiran menentukan kehidupan manusia adalah apa yang dipikirkannya. Pikiran adalah pemimpin atau pelopor dari semua tindakan. Tindakan-tindakan adalah akibat langsung dari apa yang ada didalam fikiran. Jika yang difikirkan ke arah negative maka tindakannya juga akan turut negative sehingga akan memberi kesan negative pada kehidupan.[3] Sebagai contoh, pohon dikenal buahnya. Hal itu juga berlaku dalam kehidupan. Pikiran menghasilkan buah pikiran yang baik dan mulia akan menghasilkan kehidupan yang mulia.

Saat menyentuh aspek pola pikir ianya juga sangat menarik untuk menyentuh yang namanya "*Negative Thinking*" yaitu tipe orang yang tipenya terbuka. Orang termasuk pada golongan ini adalah orang yang mau mengikuti arah perubahan.

---

[1] Ritha J. Nainggolan, Personal Success Cockpit (Jakarta: PT Gramedia, 2003), hal. 45.

[2] Chayo Satria Wijaya, *You Are What You Think You Are What You Believe* (Yogyakarta:Shira Media, 2015), hal.30.

[3] Irwan Wiseful Berutu, Action Power, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo,2013), 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

Mereka memiliki pola pikir yang berkembang sesuai dengan kebutuhan dan zaman. Menurut Bob Knight dalam bukunya *The Power of Negative Thinking*menjelaskan bahwa saya tidak membantah menjadi pemikir negatif yang keras, yang berjalan dengan muka masam, selalu melihat sisi kelam, selalu mengharapkan kegagalan. Maksud saya, waspada pada segala kemungkinan buruk di segala situasi adalah cara terbaik untuk membawa hasil-hasil positif. Demikian pula sebaliknya. Jika sebelumnya mengabaikan atau gagal melihat kemungkinan-kemungkinan bahaya, kegagalan akan semakin mungkin terjadi.[4] Keberhasilan datang berkali-kali karena terus menerus mengupayakannya.

Semestinya kehidupan manusia mendambakan ketenangan dan tidak mempersulitkan diri melihat kekurangan diri yang membuatkan kurang percaya diri dan tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan ditambah pula dengan unsur-unsur religius yang tertanam dalam diri, akan tetapi yang mendapatkannya adalah sebagian kelompok yang memahaminya dan menyebabkan manusia bagaikan tidak mengenal arti putus asa dalam kehidupan, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berkata, “hati dan jiwa yang sehat terbebas dari peribadahan selain Allah SWT dan pengambilan hukum kepada selain Rasul-Nya. Ia mencintai Allah dengan tulus dan mengikuti ketentuan Rasul-Nya dalam takut, harap dan tawakal, inabah dan ketundukan kepada Allah, sentiasa mengutamakan ridha-Nya dan menjauhi kemurkaan-Nya inilah hakikat peribadahan yang hanya boleh diberikan kepada Allah.[5]

Menurut ahli psikolog manusia ingin memenuhi kebutuhan primer seperti rasa bahagia, keamanan dan juga tercukupinya dari segi biologis seperti tidur, makan dan

[4] Bob Knight (The Power of Negative Thinking, 2013). Hal. Xi.

[5] Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Isghatsatul Lahfan (Al-Qowam, Sanggarahan, Mantung Grogol Sukoharjo, 2014) hal. 9.

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

nafsu. Manusia hidup mempunyai rasa dan kemauan agar sifat kebutuhannya dipernuhi. Ini juga bisa dikaitkan dengan kemauan seseorang yang mana bisa terpenuhinya impian atau keinginan seseorang seperti ingin memiliki mobil, rumah, kesuksesan dalam karir, kekayaan dan lain-lain. Impian juga merupakan salah satu hal yang berkaitan dengan karir.[6] Impian sebagaimana yang dinyatakan oleh Sigmund Freud, ia merupakan sebuah hal yang didambakan oleh manusia secara tidak sadar atas pengaruh dari berbagai hal untuk menjadi kenyataan.[7]

Sejak semula, manusia berpikir secara berbeda, bertindak secara berdeda, dan menjalani hidup secara satu dengan yang lainnya. Ahli lainnya menunjuk pada perbedaan-perbedaan kuat dalam latar belakang, pengalaman, perlatihan, atau cara belajar manusia. Adanya orang-orang terpelajar yang mampu mengungkapkan bahwa pandangan yang diadopsi untuk diri individu sangat mempengaruhi cara dalam mengarahkan kehidupan dan bagaimana sebuah kepercayaan sederhana memiliki kekuatan yang dapat mengubah psikologi (pikiran, kesadaran, perasaan, sikap). Percaya bahwa kualitas manusia sudah ditetapkan yaitu akan menciptakan kebutuhan untuk membuktikan diri terus-menerus maju untuk mencapai kesuksesan diri secara maksimal adalah merupakan suatu hal yang paling alami untuk seseorang yang mempunyai impian atau pekerjaan yang ingin ia lakukan ‘suatu hari kelak walau masih kecil. Bagi seorang yang mempunyai cita-cita namun terhalang oleh beberapa faktor dan terpaksa merubah arah tujuan hidupnya. Bagi seorang yang mempunyai cita-cita namun atas faktor-faktor yang kurang mendukung maka bisa saja memberi efek negatif sehingga merasa terbeban oleh halangan tetapi dengan berkembangnya

[6] Jeffery M. Schwartz *You Are Not Your Brain*( Canada, Penguin Group, 2012), hal. 86

[7] Robert S. Feldman, *Understanding Psychology*( New York, McGraw Hill Publishing 2011), hal. 147.

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

mindset yang bisa merubah seseorang dari kegagalan dan jatuh terus bangkit lagi dan tidak pernah patah semangat sampai tercapai impiannya.[8]

Negative Thinking tidak asing lagi dengan penulis yang bernama Robert Montgomery "Bob Knight" adalah seorang pensiunan pelatih basket Amerika. Dia biasa dijuluki "*The General*". Knight adalah pelatih dengan prestasi segudang. Ia memenangkan sejumlah kejuaran bergengsi bersama timnya. Dia sangat disegani sebagai pelatih tim basket Indiana Hoosiers, dari 1971-2000. Pengalaman-pengalaman itulah yang menjadi ladang berseminya pemikiran-pemikiran dia, salah satunya *The Power of Negative Thinking*. Tokoh tersebut mengkatagorikan dua tipe orang ditinjau dari cara berfikir yaitu *negative thinking* dan *positive thinking*. *Negative thinking* yang bakal peneliti kupas adalah tipikal orang tidak pernah menyerah. Mereka yang berada dalam kategori ini condong berfikir positif tentang kemampuan mereka dan mampu memperbaiki diri dengan melihat sisi kelemahannya dalam segala hal. Kebanyakan orang dengan cara berfikir *negative thinking* percaya bahwa kemampuan seseorang terletak pada dinamisnya dan bisa diperbaiki dengan usaha yang baik. Sebagai contoh, mereka tergolong dalam *negative thinking* ketika mengalami kegagalan akan kembali mencoba dan belajar dari kesalahan atas kegagalannya. Motivasi mereka akan muncul kerana tingkat kepercayaan akan kemampuan mereka selalu mengarah ke sisi positif.[9]

Di sisi lain, *positive thinking* adalah tipikal orang yang gampang menyerah dan condong menyalahkan kelemahan dalam diri mereka. Orang-orang seperti selalu melihat sisi negatif dalam diri mereka menganggap kegagalan sebagai akhir dari

[8] Carol S. Dweck, Mindset, (Jakarta: Baca, 2016), hal .5
[9] Rezky Firmansyah, What Amazing You (Jakarta, PT Elex Media Komputindor; 2013), hal.99

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

segalanya. Mereka yang tergolong dalam positive thinking condong berfikir negatif jika mengalami kegagalan dalam segala hal dan mudah putus asa atau tidak mau mencuba kembali serta menyalahkan takdir. Tanggap pada perubahan adalah sesuatu yang akan sangat berpengaruh pada keberhasilan seseorang. Kerana kita hidup dalam dunia nyata dan bukan dalam dunia mimpi yang ketika kita terbangun akan mengecewakan kita. Hidup kita adalah sesuatu yang nyata yang akan menjadi baik jika kita menjalaninya dengan usaha terus menerus.

Oleh kerana penelitian ini hanya berfokus pada faktor kejiwaan yang dialami oleh objek, peneliti hanya menampilkan ciri-ciri dampak negatif itu dari sisi psikis. Diantaranya adalah kurang percaya diri, emosi tidak stabil, ragu dan was-was dalam mengambil keputusan, cemas, penakut, paranoid, tidak fokus dan pelupa.[10] Konseli bertekad untuk membanggakan keluarganya dan telahpun diterima sebagai guru di Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram, Miri. Sebagai seorang konselor, peneliti akan menggunakan terapi *Negative Thinking* untuk meningkatkan percaya diri.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peran konselor yang professional mampu membimbing pemecahan masalah melalui terapi *Negative Thinking*, maka perlunya keprofesional seorang pemberi terapi pada konseli terhadap masalah emosional dan rasa kurang percaya diri tersebut supaya bisa mengembangkan keterampilan konseli. Dari pendapat tersebut, pemberi terapi pada terapi ini harus mampu memahami dan memberi banyak informasi bahwa melalui proses pengembangan pemikiran itu seperti apa dan memperlajari bagaimana cara mempositifkan diri dalam menanggapi masalah individu tersebut dan memandang

[10] Ibid. hlm 28

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

kepada kemajuan diri, pilihan cara memikirkan masalah, maka dengan itulah individu semakin percaya diri.

Antara penyebab lain yang bisa dikaitkan dengan munculnya pemasalahan ini adalah mulanya konseli merasakan kurang percaya diri untuk mengajar. Apabila cemas kepada seseorang manusia, manusia cenderung untuk merasa terlalu beban dan putus asa. Orang seperti ini tidak mampu menyesuaikan dirinya dalam permasalahan tersebut dan akan mengalami cemas yang berat atau bahkan kehilangan harapan serta kekuatan untuk meneruskan pekerjaan. Sebagian orang pula, mampu bertindak sebaliknya yakni bukan saja bisa beradaptasi dengan suka duka kehidupannya bahkan mampu mengendali cemas ini.

Dari pendapat di atas, konselor mengambil inisiatif memberikan *inspiration video* atau *motivation video*, serta berharap ianya dapat dijadikan satu media atau penggerak emosi konseli bagi membantu konseli dalam membangun atau memperkembangkan tahap pikiran konseli. Daripada obyek dorongan itu tadi diharapkan bisa membantu konseli untuk berubah dan dengan adanya panduan oleh konselor yang mahir dna kreatif serta professional dalam memperhatikan setiap gerak tubuh, kalimat-kalimat yang merespon.

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. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dihuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram, Miri, Sarawak?
2. Bagaimana hasil dari Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram, Miri, Sarawak?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah dihuraikan diatas maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui proses perlaksanaan terapi *Negative Thinking* dalam meningkatkan percaya diri pada seorang guru SMK Tinjar Baram Miri.
2. Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan terapi *Negative Thinking* dalam meningkatkan percaya diri pada seorang guru SMK Tinjar Baram Miri.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat dari segi teoritis

a. Dengan dilaksanaan penelitian ini, maka diharapkan agar ia berguna bagi pengembangan Terapi *Negative Thinking* dalam meningkatkan percaya diri seorang guru ketika Mengajar dari segi ilmiah maupun secara teoritis di bidang konseling islam.

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. Sebagai sumber dan refensi bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam khusunya bagi mahasiswa umumnya tentang mengatasi kecemasan seorang guru dengan menggunakan pendekatan Kognitif.

**2. Manfaat dari segi praktis**

a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu seorang guru yang menghadapi kurang percaya diri ketika mengajar.

b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan menggunakan terapi *Negative Thinking* yang efektif dalam meningkatkan percaya diri yang dihadapi oleh guru.

## E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini, penelitian haruslah membatasi dari sejumlah konsep agar mudah dipahami dan agar memperoleh kejelasan dari judul yang akan diangkat yaitu **"Terapi Negative Thinking dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram, Miri, Sarawak".**

Untuk memperjelaskan lebih dalam penelitian ini, yaitu bagaimana mengimplementasi terapi *Negative Thinking* dalam meningkatkan percaya diri pada seorang guru sekolah. Menurut Bob Knight terapi *Negative Thinking* adalah berpikir secara kritis, realistis dan rasional, untuk menghindari pikiran yang optimism berlebihan.[11]

### 1. Pengertian Terapi Negative Thinking

Terapi Negative Thinking adalah berpikir secara kritis, realistis, dan rasional, untuk menghindari pikiran optimism yang berlebihan. Menurut Bob Knight mungkin tidak asing lagi dengan teori *The Power of Negative Thinking*

[11] Bob knight *The Power of Negative Thinking*, hal 58

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 dunia psikologi. Bob Knight adalah seorang pensiunan pelatih basket Amerika. Dalam tinjauannya, *negative thinking* adalah tipikal orang yang tidak mudah menyerah. Mereka yang berada dalam kategori ini condong berpikir positif tentang kemampuan mereka dan mampu memperbaiki diri dengan melihat sisi kelemahannya dalam segala hal. Kebanyakan orang dengan cara berpikir *negative thinking*percaya bahwa kemampuan seseorang itu adalah dinamis dan bisa diperbaiki dengan usaha yang baik. Sebagai contoh, mereka tergolong dalam *negative thinking* ketika mengalami kegagalan akan kembali mencoba dan belajar dari kesalahan atas kegagalan. Motivasi mereka akan muncul kerana tingkat kepercayaan akan kemampuan mereka selalu mengarah ke sisi positif.

Dalam dunia bisnis maupun keseharian, optimism saja tidak cukup. Berpikir bahwa segalanya akan berjalan sesuai dengan afirmasi-afirmasi positif, sesungguhnya juga tidak cukup. Kita perlu mengolah sisi "negatif", yaitu untuk tetap mempertanyakan sesuatu keputusan dari berbagai sisi. Dengan begitu, kita mengupayakan rencana yang matang.

Dalam banyak hal berpikir negatif justru membuat lebih siap dan dapat bertahan dalam berbagai permasalahan hidup ini.Mungkin banyak orang yangtidak mengetahui berpikir negatif juga memberikan informasi yang berguna seperti halnya dengan cara berpikir positif. Jadi kita tidak perlu takut berpikir negatif, namun kita harus dapat menggunakan pikiran negatif tersebut sebagai arah untuk perbaikan.

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

Menurut Bob Knight dalam buku The Power of Negative Thinking, menjadi sangat bagus pada satu hal dan tidak terlalu bagus pada hal lain bukanlah suatu hal yang memalukan. Agar berhasil melakukan hal tertentu dan mendapat pengakuan, serta menghilangkan hal-hal yang kita tidak bisa, maka kita harus memiliki kekuatan berpikir Negative.[12]

**2. Implimentasi Terapi Negative Thinking**

Secara umumnya, ada 2 tipe orang yang tertutup dan terbuka dan semuanya berawal dari pola pikir. Pada dasarnya, orang yang termasuk dalam *positive thinking*adalah orang-orang yang merasa dirinya sudah berhasil, mapan, dan nyaman dalam hidupnya dan merasakan sudah tidak perlu dalam dirinya untuk berubah dan ketika mengalami kegagalan tipe berpikir tetap ini pasrah dan selalu melihat sisi positif dalam diri sebagai akhir dari segalanya. Manakala, tipe berpikir *negative thinking* pula adalah orang yang berpikirnya mengikuti arah perubahan, menyadari bahwa keberhasilan tidak datang satu kali dalam hidup tetapi keberhasilan datang ketika terus menerus dalam mengupayakannya.

Terlebih dahulu dijelaskan rincian tentang apa yang dikupas didalam Terapi *Negative Thinking* yang fokusnya pada meningkatkan konsep percaya diri pada individu mahupun klien. Adapun dari penelitian konselor, ada tiga teknik pelaksanaan terapi negative thinking:

[12] Bob Knight *The Power Of Negative Thinking*. Hal 58-59

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. *Self-Talk*

Selingman dan Reichenberg mendeskripsikan *Self-Talk* sebagai sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. *Self-Talk* adalah satu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikir yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. *Self-Talk* adalah satu metode dari orang-orang untuk menangani pesan negative yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.[13]

2. *Deep Breathing*

Meskipun latihan pernapasan adalah teknik yang relative baru di budaya barat, mereka sudah lama sangat dihargai oleh budaya timur dan merupakan teknik *mindfullnes* yang lazim digunakan. Dengan teknik pernapasan yang betul dan terkendali, seseorang dianggap mampu mengontrol energy kehidupan dan menenangkan tubuh. Memperlambat serta mengkodinasi pernapasan akan membantu mengurangi stress dan mendukung fokus. Seorang konselor professional menyarankan teknik ini kepada seseorang yang sedang berusaha mengendalikan kecemasan atau mengelola stress yang mana bisa menghambat pemikiran yang kreatif. Teknik ini juga digunakan untuk mengurangi gangguan kecemasan,

[13] Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 223

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

deprsesi, serangan panik, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan pelbagai lagi.[14]

3. *Cognitive Restructuring*

*Cognitive restructuring* adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif. Teknik ini juga melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan dan pola pikir. Konselor yang professional menggunakan teknik ini dengan klien yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interprestasi negative dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Salah satu variasi teknik ini mengharuskan klien untuk menyadari akan dan membuat catatan harian tentang pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan sebelum, selama dan setelah mengalami sebuah insiden yang penuh tekanan.[15]

Dengan adanya bantuan teknik-teknik ini diharapkan akan bisa memudahkan proses konseling supaya bisa berjalan dengan lebih lancar. Seperti yang telah dibahas diatas, faktor utama yang menghambat seseorang adalah pola pikir. Dengan fokus penelitian ini dalam meningkatkan percaya diri pada klien, konselor menggangap bahwa, kepercayaan diri merupakan faktor yang penting untuk mengembangkan pola pikir. Kepercayaan diri tersebut membantu keterampilan kreatif pada seseorang untuk tumbuh dan meningkat. Sebaliknya lemahnya

[14] Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 156

[15] Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 255

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

kepercayaan diri membuat pikiran seseorang merasa takut, gelisah, terganggu serta membuat pikiran seseorang merasa takut gagal, sehingga menjauhi risiko dan tidak berani mencoba hal-hal baru. Dengan demikian lemahnya kepercayaan diri seseorang membatasi proses berpikir, tindakan dan perilakunya.

Kepercayaan diri memiliki arti bahwa, seseorang memiliki pandangan yang positif dan realitas terhadap diri sendiri dan kondisinya. Cara berpikir seperti ini berarti bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk percaya kepada kemampuan dan keputusannya sendiri. Ini juga berarti bahwa memiliki kemampuan untuk mengendalikan kehidupannya dan berpikir bagaimana menjadi orang yang kreatif. Seiring dengan peredaran zaman, maka dengan adanya media-media yang serba canggih digunakan bagi membantu proses konseling ini, seperti penggunaan *motivational quote, inspiration video* amatlah diharapkan keberhasilannya.

**3. Percaya Diri**

Percaya diri adalah sejauh mana adanya keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan untuk berhasil. Percaya diri juga adalah menyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*Judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuan dalam menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan pendapatnya. Percaya diri yang perlu kita fahami juga muncul karena lingkup pada diri berada dalam kebenaran yang nyata. Kualitas kepercayaan diri berbanding lurus dengan kuatnya hubungan dengan

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, menyakinkan Allah selalu bersama kita, mendukung dan membela kita.[16]

Berdasarkan berbagai pendapat yang terdapat dalam perkembangan konsep percaya diri yang telah dijelaskan, maka peneliti ingin menjelaskan bahwa di dalam terapi "*Negative Thinking*" ini terapanya seperti unsur-unsur negatif kepada hal yang positif dan sesuatu mengubah pola pikir yang biasa kepada pola pikir yang kreatif dengan menggunakan *inspiration video* yang diharap bisa mengubah pola pikir koneli yang tidak terbuka dan terhambat dengan sekitar agar keterampilan adaptasi diri bisa ditingkatkan dan semakin percaya diri.

## F. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif atau disebut sebagai metode penelitian naturalistic dan etnografi merupakan sebuah penelitian yang dilakukan diruang lingkup budaya, alamiah dan berlawanan dengan sikap eksperimental. Dalam metode penelitian kualitatif, intrumennya konselor itu sendiri sehingga sebelum peneliti ke lapangan maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas serta teori akan digunakan agar bisa menanya, mengobservasi, menganalisa serta mengkonsruksi sebuah situasi sosial agar lebih jelas dan mempunyai makna.[17] Metode deskriptif kualitatif ini adalah penggambaran secara kualitatif fakta, data, atau obyek material yang bukan berupa angka, melainkan berupa ungkapan bahasa atau wacana melalui interprestasi yang

[16] Nazhif Masyhur, Living Smart ( Yogyakarta:2007), hal.201

[17] Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 14-15

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

tepat dan sistematis. Metode deskriptif kualitatif membuang jauh-jauh hipotesis atau asumsi dan mengubahnya menjadi "perumusan masalah", yakni dalam rangka menerang jelaskan fenomena-fenomena secara praktis atau dalam rangka menyusun atau merumuskan teori, prinsip, konsep atau pengetahuan baru berdasarkan data yagn dikumpulkan oleh peneliti.[18]

Jenis penelitian yang akan digunakan oleh konselor adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu penyelidikan yang dilakukan secara intensif terhadap suatu individu dan juga bisa digunakan untuk menyelidiki unit sosial yang kecil seperti kelompok keluarga dan juga kelompok yang dilabelkan seperti "geng" tertentu.[19]

Studi kasus menekankan tiga aspek dalam pelaksanaan penelitian yaitu konselor adalah pengumpul data, yang bersifat deskriptif dan mengutamakan proses berbanding hasil yang akan diperoleh.

**2. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

Subjek penelitian peneliti adalah merupakan seorang guru yang bernama Arash yang mengalami kurang percaya diri ketika mengajar di sekolah menengah. Sebelum ini konseli pernah mengajar sekolah rendah dan mengakibatkan perbedaan ketika mengajar sekolah menengah. Lokasi penelitian ini akan dilakukan Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak. Konseli mempunyai kelulusan Ijazah Pendidikan Tinggi di Universiti Putra Malaysia Serdang Selangor (UPM). Konselor tertarik untuk meneliti karena konseli adalah salah seorang yang ingin mengubah dirinya kearah positif dan membantunya bisa beradaptasi semasa mengajar

[18] Wahyu Wibowo, Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah (Jakarta:PT Kompas Media Nusantara, 2011), hal. 43-44.

[19]Muhammad Idrus, Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif (Jakarta, Terbitan Erlangga, 2009), 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

disekolah. Konselor melakukan observasi yang bersifat observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat kegiatan sehari-hari orang yang sedang di amati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada observasi penuh terhadap konseli baik dari segi emosi maupun latar belakang suasana lingkungannya.

**3. Jenis dan Sumber Data**

**a. Jenis Data**

Data non-statistik akan digunakan dalam penelitian ini. Data non-statistik akan diperoleh dalam bentuk verbal (deskripsi) dan bukannya dalam bentuk angka. Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini berbagi kepada dua yaitu:

1) Dalam primer adalah data yang langsung didapat dari subjek yang diteliti yakni seorang guru yang kurang percaya diri ketika mengajar disekolah menengah berupa informasi dan data deskriptif.
2) Data sekunder yaitu informasi atau data yang diperoleh dari lingkungan subjek penelitian seperti teman sekerja konseli agar bisa mendukung dan melengkapi data yang telah diperoleh dari sumber data primer.

**b. Sumber Data**

Sumber data ialah dari mana data yang akan peneliti perolehi. Adapun yang menjadi sumber data dalam sebuah penelitian adalah:

1) Sumber data Primer, yaitu langsung didapatkan dari lapangan yaitu 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

2) Sumber Data Sekunder, adalah sumber yang diperoleh dari sumber kedua digunakan untuk mengukuhkan data primer sama ada dari gambaran lokasi penelitian, kegiatan sosial di lingkungan, keluarga dan maupun teman konseli.

**4. Tahap tahap Penelitian**

Adapun tahap persediaan yang perlu dilakukan dalam melaksanakan penelitian adalah seperti berikut:

**a. Tahap Pra Lapangan**

Tahap eksplorasi yaitu tahap dimana seorang peneliti melaksanakan sebelum terjun ke lapangan dan melakukan penelitian, antara lain yaitu: menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perijinan, menjejaki dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi serta menyiapkan perlengkapan untuk melaksanakan penelitian.

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Untuk menyusun rancangan penelitian, peneliti hendaklah terlebih dahulu membaca bahan-bahan yang terkaitan dengan masalah penelitian yaitu kurang percaya diri yang dihadapi oleh konseli. Setelah memahami fenomena yang terjadi maka peneliti membuat latar belakang masalah , tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Dalam hal ini, peneliti sendiri pernah ke rumah konseli semasa konseli mendapat tawaran mengajar di sekolah menengah. Maka, peneliti 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

melakukan penelitian di tempat sekolah yaitu Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak.

3) Mengurus Perizinan Penelitian

Setelah melakukan penetapan lokasi, maka peneliti mengurus perizinan untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Peneliti haruslah mengetahui orang yang berwenang dalam memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di lokasi penelitian tersebut. Dengan adanya perizinan dari pihak tersebut maka akan memudahkan peneliti untuk melanjutkan penelitian dan proses terapi.

4) Menjejaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Peneliti pada tahap ini adalah untuk menjejaki lapangan dengan tujuan untuk mengenali lebih lanjut keadaan dan apa-apa unsur yang ada di lingkungan sosial serta konseli dengan metode wawancara dan observasi agar peneliti bisa menyiapkan pelengkapan yang akan diperlukan untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan berbagai data di lapangan.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi, kondisi serta latar belakang dari sebuah kasus. Peneliti dalam hal ini akan memilih teman konseli sendiri untuk menjadi informan.

6) Melengkapkan Pelengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan segala hal yang akan digunakan untuk meneliti kelak seperti alat tulis, map, buku, pelengkapan fisik, izin penelitian atau bahan-bahan yang lain untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

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) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian ialah hal yang menyangkut konseli seperti mengetahui latar belakang budaya konseli yaitu berasal dari agama Islam, mempunyai tempat tinggal yang bermayoritas berbangsa iban, mengetahui budaya, adat-istiadat serta bahasa yang digunakan agar peneliti tidak dikira sebagai seorangyang tidak menghormati konseli.

8) Tahap Persiapan Lapangan

a) Memahami Latar Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti haruslah memahami latar penelitian terlebih dahalu serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi fisik dan mental.

b) Memasuki Lapangan

Seorang peneliti harus mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan klien agar tidak terjadi jurang dalam berhubungan baik secara bersemuka maupun tidak. Ini kerana bertujuan agar saat melakukan interview maka klien akan memberikan respon yang baik dan mudah percaya terhadap peneliti.

c) Berperan sambil mengumpulkan data

Peneliti ikut berpartisipasi atau berperan aktif dalam penelitian tersebut yaitu dengan mengumpulkan data dan menganalisisnya. Peneliti disini akan mewawancarai secara langsung dengan teman konseli dalam menjalani proses konseling serta terus menghubunginya melalui aplikasi

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

"Whatsapp" agar bisa memotivasi dan mendapatkan data yang secukupnya dan dianalisa.

**5. Teknik Pengumpulan Data**

Tahap pengumpulan data adalah tahap paling penting sekali dalam melakukan penelitian kerana sebuah penelitian tidak bisa dilakukan tanpa adanya data. Dalam pengumpulan data haruslah mengetahui teknik-teknik yang bisa digunakan untuk memperoleh data. Adapun teknik-teknik pengumpulan data adalah seperti berikut:

a) Observasi

Observasi (pengamatan) menurut Nasution (1998) observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya bisa bergerak atau bekerja berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Ia bertujuan agar peneliti mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial, memperoleh pengalaman langsung, bisa mengamati hal-hal yang kurang atau tidak diamati oleh orang lain.[20]

b) Survei

Survei adalah salah satu metode bagian dari pengumpulan data dalam memperoleh data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor munculnya masalah bahkan memperoleh data, informasi atau keterangan dari berbagai hal maupun pihak terhadap apa-apa tentang diri, lingkungan sosial, kegiatan, geografis maupun fenomena apa saja yang terdapat pada diri klien.[21]

---

[20]Prof. Dr, Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 310-313

[21] Prof. Dr. Sugiyono, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek (Yogyakarta, PT Rineka Cipta, 2002), hal. 86-88.

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

c) Wawancara

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan wawancara yang tidak terskruktur diman peneliti bebas untuk menanyakan serta melakukan sesi wawancara tanpa adanya pedoman. Wawancara tidak terstruktur sering digunakan untuk mendapat data atau informasi awal tentang permasalahan atau isu yang terkaitan dengan subjek penelitian. Untuk melakukan wawancara tidak terstruktur, peneliti berperan sebagai pendengar untuk memperoleh data yang sebanyaknya. Wawancara seperti ini haruslah dirancang terlebih dahulu yakni dengan menghubungi klien agar tidak menggangu waktu dan kegiatan klien. Dalam wawancara ini, peneliti akan menanyakan hal-hal yang berupa garis besar dari permasalahan yang dihadapi oleh klien.[22]

d) Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode dengan mengumpul data mengenai hal yang berkaitan atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, majalah atau lain-lain yang bersangkutan dengan permasalah konseli. Metode dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode-metode sebelumnya yaitu wawancara dan observasi.

Data yang kelak akan diperoleh melalui metode ini merupakan gambaran umum tentang lokasi penelitian, identitas konseli, biografi dan masalah konseli. Untuk melakukan proses pengumpulan data, maka peneliti bisa melakukan table seperti berikut:

[22]Prof. Dr. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 320-321.

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

**Table 1.1**

Jenis data, Sumber data, Teknik pengumpulan data

| No | Jenis data | Sumber data | TPD |
|---|---|---|---|
| 1 | Gambaran tentang lokasi penelitian | Informan + dokumentasi | W+O+D |
| 2 | Deskripsi tentang konseli dan masalah konseli | Konseli + Konselor + Informan + Dokumentasi | W + D |
| 3 | Kondisi konseli sebelum proses konseling | Konselor + Konseli + informan | O + W |
| 4 | Proses konseling | Konselor + konseli | W |
| 5 | Home visit | Informan | W + O |
| 6 | Hasil dari proses konseling | Konselor + konseli | W + O |

Keterangan:
TPD: Teknik Pengumpulan Data
O : Observasi
W : Wawancara
D : Dokumentasi

**6. Teknik menganalisis Data**

Analisis data kualitatif adalah upaya penyusunan, memilih dan sebagai pemilihan data yang banyak diperoleh dari berbagai sumber ketika mengumpulkan data. Namun, dalam penelitian kualitatif, tidak ada metode khusus untuk menganalisis data sehingga sulit bagi peneliti untuk melakukan penganalisian data. Namun dalam hal ini, data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan dan bahan-bahan yang lain akan disusun secara sistematis sehingga mudah untuk dipahami.

Penganalisian data dilakukan dengan cara menjabarkan data-data ke dalam sebuah unit, mongorganisasikannya, menyusunnya dalam sebuah bab atau pola agar bisa dipelajari dan mampu membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Analisis data kualitatif haruskan dilakukan sebelum memasuki lapangan

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

berdasarkan data yang diperoleh berkembang menjadi hipotesis dan dengan penginduktifan data tersebut maka bisa membenarkan atau ditolaknya hipotesis yang sudah dibuat berdasarkan data yang dikumpul.[23]

Oleh karena penelitian ini bersifat studi kasus maka analisis data yang digunakan adalah deskriptif-komparatif yakni dengan mengolahkannya sehingga dapat membandingkan proses Terapi *Negative Thinking* di lapangan sehingga bisa menilai dan mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling.

**7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data**

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan adalah peneliti dalam melakukan penelitian ini berpartisipasi dalam mengumpulkan data dibutuhkan waktu relative yang lama demi mendapatkan kesahihan data.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan adalah peneliti melalukan observasi beserta interpretasi yang benar terhadap sesuatu dan membutuhkan tingkat observasi yang tinggi. Antara lain adalah dengan membaca buku, artikel dan sebagainya terkait dengan permasalahan maupun hal yang terkait dalam penelitian yang dilakukan.[24]

c. Triangulasi

Triangulasi adalah cara pengecekan data dengan menggunakan sumber-sumber seperti sumber yaitu dari orang, triangulasi teknik dimana data diperoleh

[23] Prof. Dr. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung, Alfabeta, 2011), hal , 243-245

[24] Prof. Dr. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung, Alfabeta, 2011), hal , 272

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

melalui wawancara didiskusi lebih lanjut dengan kuesioner, observasi dan lain-lain. Manakala triangulasi waktu adalah dimana waktu yang dimanfaatkan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.[25] Ada empat macam trianggulasi yaitu:

1. Data Triangulation

   Yaitu triangulasi data, dimana peneliti menguji keabsahan data dengan membandingkan data yang diperoleh dari beberapa sumber tentang data yang sama. Seperti dari teman kontakan dan sekerja.

2. Investigator Triangulation

   Adalah pengujian data yang dilakukan dengan membandingkan data yang diperolehi dari beberapa peneliti dalam mengumpulkan data.

3. Theory Triangulation

   Yaitu analisis data dengan menggunakan beberapa perpektif teori yang berbeda.

4. Methodology Triangulation

   Yaitu penguji data membandingkan data peneliti yang dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yang berbeda tentang data yang semacam.[26]

[25] Prof. Dr. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung, Alfabeta, 2011), hal , 273-274

[26] Mon. Kasiram, Metodologi Penelitian Kualitatif- Kuantitatif, (Malang: UIN-Maliki Press, 2010), hal. 294-295

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

# TERAPI *NEGATIVE THINKING* DAN PERCAYA DIRI

## A. Terapi *Negative Thinking*

### 1. Pengertian Terapi *Negative Thinking*

Dijelaskan oleh Bob Knight yang namanya tidak asing lagi dalam bidang basket yang membahaskan tentang *negative thinking*. *Negative thinking* sama sekali beda dengan berpikir penuh prasangka. *Negative thinking* adalah berpikir secara kristis, realistis, dan rasional, untuk menghindari pikiran terlalu optimism yang berlebihan. Yang dimaksudkan adalah, waspada pada segala kemungkinan buruk di segala situasi adalah cara terbaik untuk membawa hasil-hasil yang positif. Demikian pula sebaliknya. Jika sebelumnya kita mengabaikan atau gagal melihat kemungkinan-kemungkinan bahaya, kegagalan akan semakin mungkin terjadi. Sebagai contoh, kita sadar akan turunnya hujan. Namun jika kita mengabaikan hal itu dan tetap akan menyelenggarakan acara *outdoor*, lengkap dengan makanan, permainan, hiburan, dekorasi, maka kalian berisiko menghadapi bencana hanya karena optimism buta. Jangan pernah kalian berpikir itu akan berhasil. Perencanaan melebihi perbaikan. Dan perencanaan yang baik akan menghindari perlunya membenahi sebuah proyek yang terhenti hanya gara-gara tidak memikirkan segala kesulitan yang tersembunyi di awal.[27]

Menurut Gunawan dan irwan mindset adalah posisi atau pandangan mental seseorang yang mempengaruhi pendekatan orang tersebut dalam

[27] Bob Knight *The Power of Negative Thinking*. Hal. xi

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

menghadapi suatu fenomena. Mindset terdiri dari seperangkat asumsi, metode, atau catatan yang dimiliki oleh seseorang atau kelompok yang tertanam dengan sangat kuat. Mindset bagi Gunawan adalah kepercayaan yang mempengaruhi sikap seseorang, sekumpulan kepercayaan atau suatu cara berpikir yang menentukan perilaku dan pandangan, sikap dan masa depan seseorang.[28] Mindset sebenarnya lebih mirip dengan sebuah kepercayaan atau doktrin yang tertanam di otak dan juga mindset banyak dipengaruhi lingkungan.[29]

Seorang ahli mengatakan "*The Optimism Bias"*. Banyak dari kita tidak menyadari kadar optimism yang kita miliki. Fakta dengan jelas menunjukkan bahwa sebagian besar orang memperkirakan secara berlebihan rasio keberhasilan mereka di dunia kerja, mengira anak-anak mereka luar biasa berbakat, yakni panjang umur, menganggap diri lebih sehat dari para teman sebaya, begitu meremehkan kemungkinan perceraian, kanker dan pengangguran dan secara keseluruhan percaya diri bahwa masa depan mereka akan lebih baik dari yang dijalani orangtua mereka. Hal ini dikenal sebagai prasangka optimistis yang cenderung untuk memperkirakan secara berlebihan rasio kejadian positif di masa depan dan menepis kemungkinan adanya kejadian negatif.[30]

Al Qur'an surat Al-Hujarat ayat 12 menjelaskan mengenai perintah untuk tidak berprasangka buruk atau negative thinking bahkan sampai mencari–cari kesalahan orang lain.

---

[28] Wiseful, Irwan, *Action Power* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013). Hal. 15

[29] Cahyo Satria, *You Are What You Think You Are What You Believe* (Yogyakarta: Shira Media, 2015), hal 32

[30] The Optimism Bias (Tali Sharot, Pantheon Book, 2011)

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

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرٗا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعۡضَ ٱلظَّنِّ إِثۡمٞۖ وَلَا
تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمۡ أَن يَأۡكُلَ لَحۡمَ
أَخِيهِ مَيۡتٗا فَكَرِهۡتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٞ رَّحِيمٞ ١٢

*12. Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.*

Kemudian di dalam hadits juga sudah dijelaskan seperti halnya sabda Rasulullah Saw berikut ini mengenai prasangka buruk yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari hadits no. 6064 dan Muslim hadits no. 2563 yang berarti : "Berhati-hatilah kalian dari tindakan berprasangka buruk, karena prasangka buruk adalah sedusta-dusta ucapan. Janganlah kalian saling mencari berita kejelekan orang lain, saling memata-matai, saling mendengki, saling membelakangi, dan saling membenci. Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara."

Dari beberapa pengertian *negative thinking*, yang dinamakan *thinking* adalah cara berpikir dan *negative* yang menunjukkan kepada sisi prasangka yang mempengaruhi setiap sikap dan perilaku seseorang yang pada akhirnya yang menentukan masa depan dan level keberhasilan hidup seseorang, adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki agar mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dan menentukan jalan hidupnya sendiri dengan tanggungjawab tanpa harus bergantung kepada orang lain. Sebaiknya, orang yang mengembangkan *"negative*

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

*thinking"* bahwa bimbingan meliputi dua lapangan tugas, yaitu pertama minat, mempelajari individu untuk mengetahui kemampuan, minat dan keperibadian; kedua, membantu individu dengan menempatkan dirinya dalam situasi yang memungkinkan dia dapat berkembang.[31]

Orang yang berpikir *negative thinking* percaya bahwa kecerdasaan dapat dikembangkan, bahwa otak adalah seperti otot yang dapa dilatih. Ini mengarahkan pada keinginan untuk memperbaiki. Demikian pula hambatan-hambatan yang terjadi, citra diri orang *negative thinking* tidak terlihat oleh sebuah kesuksesan, melainkan bagaimana akan terlihat untuk orang lain. Kegagalan adalah kesempatan belajar, dan apapun yang terjadi tetap akan berusaha mencapainya. Menurut Prof. Carol Dweck, seorang pakar psikolog dari *Stanford University* berpendapat bahwa "orang yang memiliki setting-an *fixed mindset* biasanya memiliki sifat menolak tantangan baru, menganggap kerja sia-sia, dan tidak senang menerima kritik atau umoan balik negatif. Juga bila ada orang lain yang lebih hebat darinya, ia sangat sinis dan menganggap mereka sebagai ancaman. Orang-orang seperti itu biasanya menjadi arogan dan sering membanggakan apa yang sudah dicapainya.

Dalam perkembangan *negative thinking* juga perlunya kreativitas karna ianya merupakan kekuatan yang diperlukan dalam mengasah energi dan pikiran menjadi sesuatu yang berguna. Jika kita memiliki energi yang kuat untuk melangkah maju menuju sukses, maka sering kali ide disimbolkan dalam wujud sebuah bohlam di atas kepala seseorang. Ide memberi penerangan pada jalan kita

[31]Yuana Wijaya, 1988, Psikologi Bimbingan (Bandung, PT Resco), 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

dalam menangani masalah serta mengubah pola pikir kita dalam memanfaatkan peluang dan mencapai tujuan.[32]

Menurut Bob Knight dalam bukunya membahaskan mengenai solusi dengan emosi yang cerdas untuk membangunkan *negative thinking* dan mampu menunjukkan tanda-tanda kecerdasan yang tinggi. Selain itu, Bob Knight membahaskan kurangi harapan, perbanyakkan kerja keras adalah pemikir negatif selalu tahu jika ada kemungkinan ia dikalahkan maka ia akan bekerja keras untuk membuat hal itu tidak terjadi.[33]

Terapi *Negative Thinking* ini juga menfokuskan bahawa ini didasari pada kepercayaan bahawa kualitas-kualitas seseorang sudah ditetapkan. Jika seseorang memiliki sejumlah inteligansi tertentu, keperibadian tertentu, dan karakter moral tertentu. Ciri-ciri orang dengan *Positive Thinking* itu antaranya memiliki keyakinan bahawa inteligensi, bakat, sifat adalah fungsi keturunan dan sering menghindari adanya tantangan. Demikian juga, menganggap bahawa usaha tidak ada gunanya. Orang yang positif tetap ini juga, mudah mengabaikan kritikan dan merasa terancam dengan kesuksesan orang lain. Manakala, *negative thinking* berkembang ini didasarkan pada kepercayaan bahawa kualitas-kualitas dasar seseorang adalah hal-hal yang dapat diolah melalui upaya-upaya tertentu.

Meskipun, manusia mungkin berbeda dalam segala hal, dalam bakat, dan kemampuan awal, minat atau temperamen setiap orang dapat mengubah dan berkembang melalui perlakuan dan pengalaman. Ciri-ciri dari orang yang negatif yang berkembang adalah memiliki keyakinan bahawa intelegensi, bakat, dan sifat

---

[32] Muhammad Anas, *Psycologi Menuju Aplikasi Pendidikan* (Bandung Pustaka Education, 2011), hal.12

[33] Bob Knight, *The Power of Negative Thining*, hal.39

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

bukan merupakan fungsi keturunan, belajar menerima tantangan dan bersungguh-sungguh dalam menjalankannya. Selain itu, tetap berpandangan ke depan dari kegagalan. Belajar dari kritik dan menemukan pelajaran dan mendapatkan inspirasi dari kesuksesan orang lain agar bisa menemukan bakat alami yang dimiliki dan lebih mudah mencapai excellent.[34]

**2. Tujuan Terapi *Negative Thinking***

Karna semua berawal dari pikiran, maka perlu diberi kesedaran yang tidak kurang penting dalam membentuk *negative thinking* yang berkembang agar apabila golongan *positive thinking* yang merasa dirinya sudah berhasil, mapan dan nyaman dalam hidupnya dan menganggap hidup sudah sempurna sehingga tidak menginginkan apa-apa lagi. Pemikiran seperti ini sangat berbahaya bagi kelangsungan kehidupan manusia. Pola pikir yang tetap ini akan menghambat kemajuan kualitas kehidupan mereka. Orang yang berpikiran *positive thinking* ini akan melihat orang lain maju dan menjadi lebih baik tanpa ikut di dalamnya dan memilih untuk menonton di saat yang lain menikmatinya.

Berbeda pula dengan tipe yang terbuka iaitu *negative thinking* yang dimana golongan yang mengikuti arah perubahan. Memiliki pola pikir yang berkembang sesuai kebutuhan dan zaman. Menyadari bahwa keberhasilan itu harus terus diusahakan dan keberhasilan tidak datang satu kali dalam hidup. Malah menganggap keberhasilan tersebut datang berkali-kali karena mereka terus-menerus mengupayakannya. Tanggap pada perubahan adalah sesuatu yang

[34] Hadisubrata, Robby, Succes Through The Original You (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012), hal. 103.

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

akan sangat berpengaruh pada keberhasilan seseorang karna menyadari bahwa hidup ini nyata dan bukan mimpi yang ketika bangun akan mengecewakan serta menjadikan diri seseorang akan terus-menerus bertekad untuk memperbaiki kehidupannya dan mengamalkan nilai-nilai mulia dalam kehidupan, norma, etika, setia kawan, gotong-royong, dan hal-hal lain sebaiknya tidak berubah. Akan tetapi, beberapa hal memang harus berubah karena hidup di dunia yang terus berkembang dan berubah.[35]

Adapun tujuan akhir dalam terapi *Negative Thinking* ini adalah;

a. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesihatan dalam perkembangan thinking dalam pengendalian diri untuk lebih percaya diri untuk beradaptasi baik dengan lingkungan.
b. Agar mendapat suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya.
c. Agar mendapat kecerdasan pada individu agar muncul rasa tolenransi pada dirinya dan orang lain.
d. Agar menghasilkan potensi ilahiyah juga dari perkembangan pemikiran yang positif, sehingga mampu melakukan tugas sebagai khalifah di dunia dengan baik dan benar.

### 3. Fungsi Terapi *Negative Thinking*

Dalam upaya pemberia terapi *Negative Thinking*ini, ia juga memiliki beberapa fungsi yang nantinya dapat membantu tercapainya tujuan terapi ini. Diantaranya fungsi terapi *Negative Thinking* adalah;

[35] Wiseful Berutu, Irwan, Action Power (Jakarta: PT elex media Komputindo, 2013), 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

a. Fungsi *Preventif* (pencegahan)

Yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah pada di jiwa iaitu cepat bersangka buruk, berpikiran negative yang kurang berkembang serta mudah berputus asa supaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang perlu terjadi. Yang dimaksudkan dengan pencegahan ini adalah menghindari dari perbuatan yang tidak baik atau hasad serta dendam dan menjauhkan diri dari larangan Allah SWT. Sesuai dengan firman-Nya surat al-Ankabut:45

ٱتْلُ مَآ أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

*45. bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Daripada ayat di atas bisa kita pahami bahwa sesuatu yang dilarang akan menjerumuskan pelakunya ke lembah kebinasaan, dan juga sesuatu yang dilarang adalah sesuatu yang dicegah Allah daripada melakukannya, sekiranya kita menghendaki keselamatan, ketenangan dan juga kasih sayang-Nya.

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. Fungsi *Remedial* atau Rehabilatif

Secara historis terapi lebih banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial sangat mempengaruhi oleh psikologi klinik dan psikiatri. Peranan remedial berfokus pada masalah; penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi, mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

c. Fungsi *educative*/ pengembangan

Fungsi ini berfokus kepada masalah; membantu meningkatkan keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, membantu meningkat kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan, untuk keperluan jangka pendek, terapi membantu individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mengendalikan kecemasan, meningkatkan keterampilan komunikasi antara peribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian dan sebagainya.[36]

d. Fungsi *kuratif* (Korektif)

Membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh klien sehingga masalah dapat diselesaikan dengan baik. Terapi *Negative Thinking* ini adalah membantu mengubah cari hidup klien kepada yang lebih berkualitas dan sukses dalam merencanakan hidup berkonsepkan Islam secara syumul dan dari perilaku agar selaras dengan tuntutan agama Islam serta maju selari dengan zaman.

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. Prinsip-prinsip Terapi *Negative Thinking***

Prinsip-prinsip adalah hal-hal yang dapat menjadi pegangan di dalam proses terapi ini, di nukilkan Martga Bella di dalam karyanya Mahasiswa ½ Dewa Saatnya Menjadi Mahasiswa Penggempar Dunia, sebagai berikut:

a. Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingati individu untuk lebih berhati-hati dalam bertindak.
b. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya.
c. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.
d. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagai mana adanya baik dan buruknya kekuatan dan kelemahannya sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah SWT namun, manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakal kepada Allah SWT dengan thinking yang dirubah kearah lebih positif dan berkembang.[37]

**5. Unsur-unsur dalam terapi *Negative Thinking***

Antara unsur-unsur yang ada dalam bimbingan dan konseling Islam pada personal konseling adalah seperti berikut:

[37] Bella Martga, Mahasiswa ½ Dewa Saatnya Menjadi Mahasiswa Penggempar Dunia (Jakarta; PT Gramedia,2015), hal 22-27

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

a. Konselor

Adalah pendidik yang bertanggungjawab mendewasakan individu agar selalu bertanggungjawab atas segala tindakan yang dilakukan, sedangkan konselor lebih menitik beratkan bantuan yang diberikan pada klien dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya untuk dapat memecahkan masalah sendiri secara inisiatifnya. Dalam melaksanakan hal terebut, setiap konselor harus memiliki kemampuan khusus keahlian tertentu dan persyaratan-persyaratan tertentu agar dapat membimbing klien. Adapun syarat konselor professional adalah seperti yang berikut:

a) Meyakini akan kebenaran agama yang dianutnya, menghayati dan mengamalkan karena ia akan menjadi pembawa norma agama serta menjadi idola sebagai muslim sejati baik lahir maupun batin.
b) Kematangan jiwa dalam bertindak menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan.
c) Bersikap wajar, artinya sikap dan tingkah laku konselor harus wajar dan tidak dibuat-buat.
d) Ramah, karena keramahan konselor dapat menjadikan klien merasa enak, aman dan betah berhadapan dengan konselor serta merasa diterima oleh konselor.
e) Hangat, sikap yang hangat dari konselor mempunyai pengaruh yang penting bagi suksesnya proses konseling, karena sikap hangat dari konselor dapat menciptakan hubungan baik antara klien dan

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, sehingga dengan hubungan baik itu klien dapat merasa nyaman serta enak apabila berhadapan dengan konselor.

f) Bersungguh-sungguh dalam proses terapi agar dapat mencapai tujuan, maka konselor harus bersungguh apabila melibatkan diri bagi berusaha membantu klien dalam memecahkan masalah yang dihadapi, dengan kesungguhan konselor dapat mempengaruhi proses terapi.

g) Mempunyai sifat kreatif, ini adalah dikarenakan dunia bimbingan konseling berorentasikan pada individu dengan segala keunikannya, artinya setiap orang pasti berbeda-beda dalam sikap, cita-cita, nilai yang dianutunya, serta latar belakang kehidupannya. Oleh karena itu, konselor harus kreatif dalam mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang sama oleh klien yang berbeda.

h) Fleksibel atau luwes, sikap luwes yang dimiliki oleh konselor sangatlah penting, karena konselor tidak selalunya berhadapan dengan individu yang berasal dari satu zaman sahaja. Dikarenakan itu juga, konselor harus *flexible* dalam memahami dan menerima sistem nilai yang dimiliki oleh kliennya.

b. Konseli (Klien)

Klien merupakan individu yang mempunyai masalah serta memerlukan bimbingan dan konseling. Roger menyatakan bahwa klien itu adalah orang yang hadir ke konselor dan kondisinya memperoleh bantuan, dia bukanlah objek atau individu yang pasif,

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

atau yang tidak memiliki kemampuan apapun. Dalam konteks terapi, klien merupakan subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah, dan pelaku bagi perubahan dirinya.

Adapun syarat-syarat seorang konseli adalah:

a) Klien harus sudah sampai pada tahap umur yang tertentu, sehingga dapat menyadari tentang tugas serta tanggungjawabnya. Kesadaran itu dapat terwujud dengan mengetahui secara refleksi bahwa tugas-tugas itu merupakan suatu tantangan demi melakukan pengembangan diri sendiri. Tanpa kesadaran itu, pelayanan bimbingan tidak dapat mencapai tahap maksimal serta sasarannya.
b) Klien harus dapat menggunakan pikiran dan kemauan sendiri sebagai manusia yang berkehendak bebas, serta bebas dari keterikatannya yang keterlaluan pada perasaannya.
c) Klien harus rela untuk memanfaatkan pelayanan terapi. Dengan kata lain, terapi yang digunakan tidak dapat dipaksa-paksaan.
d) Klien harus ada kebutuhan obyektif bagi menerima pelayanan terapi.[38]

c. Masalah

Masalah merupakan sesuatu yang bersifat penghambat,merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal yang perlu ditangani ataupun dipecahkan oleh konselor bersama konseli, karena

[38]https://yuliantimediabkiblog.wordpress.com/2014/04/08/unsur-dan-metode-bk-keagamaan-islam diakses tanggal 15 Disember 2018

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

masalah bisa timbul dikarenakan pelbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lainnya adalah:

i. Bidang pernikahan dan keluarga
ii. Bidang pendidikan dan keluarga
iii. Bidang pendidikan
iv. Bidang sosial (Kemasyarakatan)
v. Bidang pekerjaan (Jabatan)
vi. Bidang keagamaan[39]

**6. Langkah-langkah Terapi *Negative Thinking***

Langkah-langkah yang harus dilakukan oleh konselor selama proses konseling dilakukan adalah seperti berikut:

a. Langkah identifikasi kasus. Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini mencatat kasus-kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.
b. Langkah Terapi. Langkah ini adalah terapi bantuan atau bimbingan konseling personal.
c. Langkah *evaluasi* dan *follow up*. Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* (tindak lanjut), dilihat dari perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang jauh atau panjang.[40]

---

[39] W.S Winkel, Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Menengah, (Jakarta;Gramedia, 1989), hal 12

[40] i. Djumhur dan Moh Suraya, Bimbingan dan penyuluhan di Sekolah (Bandung: CV Ilmu, 1975), hal. 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

**7. Skema Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri**

Terapi *Negative Thinking* mempengaruhi percaya diri melalui beberapa perkara.

a) Terapi *negative thinking* dalam meningkatkan percaya diri mempengaruhi pikiran-pikiran seperti kritis, realistis dan rasional.

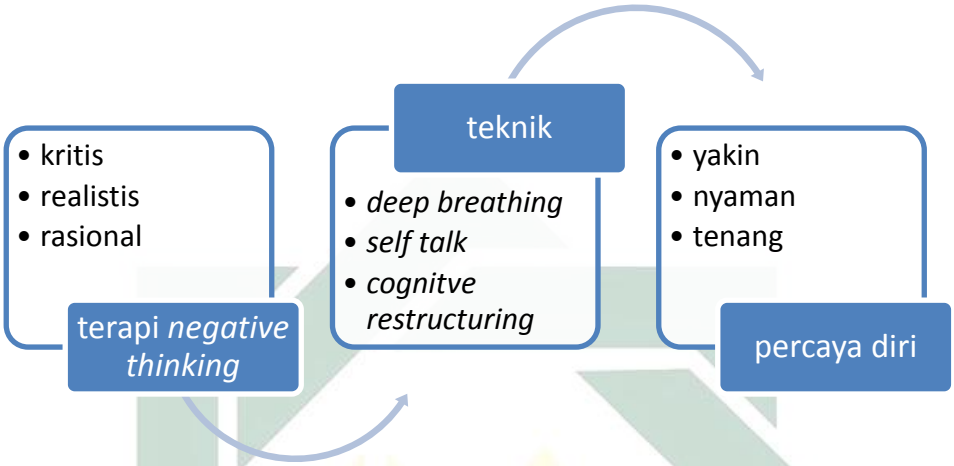
b) Terapi *negative thinking* dalam meningkatkan percaya diri mempunyai 3 teknik yaitu:

1. *Deep breathing*
   - Sebelum memulakan sesuatu, hendaklah menarik nafas dengan sedalamnya untuk merasakan kelegaan ketika berbicara.
2. *Self-talk*
   - "Saya Yakin" memberikan energi optimis pada diri ketika berdepan dengan situasi yang sukar diatasi.
3. *Cognitive restructuring*
   - Percaya diri berkembang melalui negative thinking dengan teknik *cognitive restructuring*.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada analisa skema 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

Skema 2.1: TERAPI *NEGATIVE THINKING*




## B. Percaya Diri

Percaya diri ini muncul apabila beradanya seseorang dalam kenyataan yang nyata.Kualitas kepercayaan diri berbanding lurus dengan kuatnya hubungan dengan Allah; meyakini Allah bersama kita, menolong, mendukung dan membela kita.Pada hakikatnya kepercayaan seorang mukmin muncul dari kemulian dalam penyandaran diri sepenuhnya terhadap jalan hidup yang Allah tetapkan. Penghayatan makna tauhid yang dalam dan benar akan melahirkan perasaan yang bangga, loyal, dan tentunya percaya diri untuk meningkatkan keterampilan adaptasi diri sebagai seorang muslim dan Islam sebagai agama yang menjadi tuntutan hidupnya.[41]"Janganlah mengecilkan semangatmu, sesungguhnya aku tak pernah diam dari hal-hal yang dibenci, yaitu dari orang yang kecil semangatnya" (dipetik dari kata Umar bin Khathtab r.a).

[41] Nazhif Masykur, Living Smart, (Yogyakarta: Pro-You, 2007), hal. 201

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

Jika dalam setiap waktu kita berhasil membangunkan karakter peribadi muslim dan dapat meningkatkan potensi, membangkitkan jiwa spiritual dan menambah prestasi diri itu yang didambakan pada sosok individu yang ada pada orang yang jelas tujuan dan makna hidupnya dan sejak dilahirkan setiap manusia bertumbuh dan berkembang menurut masa dan rentak perkembangannya sendiri, sehingga hasilnya merupakan sesuatu yang kompleks dan unik, keunikan yang disebabkan kerana kekomplekan dan keunikan seakan-akan tak seorang pun ada persamaan dengan individu yang lain, dalam segala hal apapun. Setiap individu pasti pernah mengalami saat-saat ia merasa bingung atau putus asa, kegagalan serta kemenangan, karena memang demikian lumrah hidup. Dan manusia tidak menyadari bahwa konteks masalah demi masalah telah menjadi satu bagian dari kehidupan yang wajar.Perasaan gelisah, sedih, kurang percaya diri dan dapat menimbulakan gangguan emosi.

Dalam setiap diri manusia sememangnya meninginkan kebahagiaan, ketenangan dalam kehidupan. Akan tetapi, dalam menjalani hidup terkadang manusia lupa akan tujuan diri mereka, harus kemana, harus buat apa, harus memiliki apa, dan semua persoalan hidup ini diungkapkan dengan hasil perjalanan hidup yang tidak jelas malah jauh dari nilai-nilai keagamaan sehingga mudah dipengaruhi, diserang pelbagai kondisi jiwa yang tidak stabil. Oleh itu kesan hilangnya nilai-nilai agama membuatkan diri hilang pertimbangan sehingga bertindak diluar kewarasan akal pikiran.

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 salah satu sentral dalam kehidupan manusia dalam hal yaitu agama mempunyai pengaruh sangat kuat dalam kehidupan manusia, sebagaimana dalam bukunya Zakiah Darajat bahwa agama itu berfungsi:

a. Memberi bimbingan dalam hidup.
b. Menolong dalam menghadapi kesukaran.[42]

Disamping itu, tidak sedikit ditemui orang yang kebingungan dalam kehidupan selama ia masih belum beragama, tetapi setelah mengenal agama dan mengamalkan maka terdapat ketenangan, malah kesembuhan bagi penyakit-penyakit fisik dan juga rohani serta mental yang sihat.

Menurut ahli psikologi manusia ingin kebutuhan primer senantiasa terpenuhi dan terjamin. Ini merangkumi rasa bahagia, keamanan dan juga tercukupkan dari segi biologis sama ada tidur, makan dan nafsu. Manusia hidup dan telah alami mempunyai rasa dan kemauan afar sifat primernya terpenuhi.Ini juga bisa dikaitakan dengan kemauan seseorang yang mana bisa terpenuhnya impian atau keinginan seseorang seperti ingin memiliki mobil, rumah, kejayaan dalam karir, kekayaan dan lain-lain.Impian juga merupakan salah satu hal yang terkaitan dengan karir.Impian sebagaimana yang dinyatakan oleh Sigmund Freud, ia merupakan sebuah hal yang didambakan oleh manusia secara tidak sadar atas pengaruh dari berbagai hal untuk menjadi kenyataan.

Adapun pelaksanaan terapi "*Negative Thinking"* (Bob Knight), dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri yang sering menganggu pikirnya, karena menghadapi masalah beradaptasi dan juga bahasa yang digunakan oleh

[42] Zakiah Darajat, Peranan Agama dalam Kesihatan Mental, (Jakarta: Haji Masagung, 1988), hal 56

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

lingkungannya kurang dimengerti. Sedangkan proses terapi *Negative Thinking*yang digunakan dengan melalui beberapa sesi-sesi ataupun langkah *emotion challenges* sebagai pembinaan rohani yang sihat dan berkembang, maupun fisik yang ada dalam diri konseli. Di mana konseli difokuskan pada pengembangan minda dengan pelbagai nilai-nilai positif dalam diri, kembali kepada cirri-ciri individu islami supaya memiliki keteguhan jiwa, iman dan taqwa kepada Allah SWT.

## C. Implementasi Terapi *Negative Thinking* untuk Meningkat Percaya Diri

Terapi *negative thinking* dalam meningkat percaya diri dalam penelitian ini sangat terkait rapat antara satu sama lain. Terapi *negative thinking* ini menekankan bagaimana seorang itu berpikir negatif dan mendampak hasil yang positif dengan tantangan yang diberikan konselor dimana yang lebih diutamakan dalam beradaptasi dengan lingkungan, teman-teman, masyarakat dan membantu konseli dalam melakukan perubahan yang terbesar dalam dirinya untuk menjadi seorang yang sukses. Pada penelitian ini, terapi *negative thinking* juga merupakan sebuah proses terapi yang digunakan untuk memfasilitasi konseli dalam menguasai mengembangkan potensi yang ada pada keterampilan adaptasi diri konseli.

Video motivasi[43] dan inspirasi telah disediakan oleh konselor nantinya bisa membuat konseli menguasai atau memahami dirinya melalui sesi-sesi yang diberikan berdasarkan respon dan pengungkapan lisan dari masalah yang terkandung pada konseli disesuaikan dengan pemilihan video yang digunakan

[43] https://www.youtube.com/watch?v=fC5Cfsl65QM 11 Jun 2018

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 terapi *negative thinking* ini dan sebelum proses terapi dilakukan. Perlunya ada proses *Attending* yaitu membina kepercayaan di antara konselor dan konseli dahulu supaya masalah makin dapat dideteksi dan proses terapi akan lebih efektif jika pendalaman masalah konselor sesuai dengan terapi yang disediakan. Kemudian direfleksikan dalam diri konseli sehingga bisa diterapkan dalam kehidupan konseli melalui tantangan-tantangan yang pernah diberikan.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terapi *negative thinking* ini menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli, menginterprestasi isi dari video-video merubah thinking yang sesuai dengan permasalahan yang di alami konseli, berani akan menghadapi tantangan hidup dimana percaya diri, keyakinan, kepercayaan akan kemampuan diri bisa membuat negatif berubah kepada positif dan pengembangan dan kemajuan dalam diri. Hal ini serupa juga diungkapkan pada sebuah penelitian yang dilakukan dalam meningkatkan rasa positif dalam diri dengan menggunakan terapi silaturrahim dalam mengubah thinking seorang remaja yang mengalami depresi.

Penelitian menggunakan terapi *negative thinking* menekankan pentingnya perubahan pola pikir yang membangunkan diri konseli dengan adanya langkah-langkah terapi yang berunsur perubahan pola pikir untuk memberikan kesan positif sekaligus membangun percaya diri terus bisa beradaptasi baik dengan lingkungan. Karena konflik sering terjadi pada awalnya berpikir negatif yang tidak berkembang, seterusnya menghindar dari orang sekeliling dan menyebabkan

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

bermasalah dalam kehidupan sosialnya dan akan menjadikan stress dan tekanan dalam hidup.[44]

Adapun dari penelitian konselor, dikarenakan beberapa hambatan menjadikan klien seorang yang lambat dalam perkembangan peribadi serta menjadikan dia seorang yang kurang percaya diri. Antara teknik pelaksanaan terapi Negative Thinking adalah:

a) Teknik *Deep Breathing*

Meskipun latihan pernapasan adalah teknik relative yang baru di budaya barat, mereka sudah lama sangat dihargai oleh budaya timur dan merupakan teknik *mindfulness* yang lazim digunakan.Dengan teknik pernapasan yang betul dan terkendali, seseorang dianggap mampu mengontrol energy kehidupan dan menenangkan tubuh. Memperlambat serta mengkordinasikan penapasan akan membantu mengurangi stress dan mendukung fokus. Seorang konselor professional menyarankan teknik ini kepada yang sedang berusaha yakni klien dalam mengendalikan kecemasan atau mengelola stress yang pada sisi lainnya bisa menghambat pemikiran kreatif. Teknik ini juga digunakan untuk mengurangi gangguan kecemasan, depresi, serangan panic, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan pelbagai lagi.[45] Bagi mempraktek teknik ini, klien akan diminta berolahraga dengan dimulakan diajari oleh konselor teknik pernapasan yang benar. Adapun metode yang lain juga dalam mengatasi hambatan berpikir kreatif konselor akan menemani klien ke tempat-tempat

[44] Iva Novia, Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Silaturrahim Pada Seorang Remaja Mengalami Depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universiti Islam Negeri Sunan Ampel, 2013), hal 15

[45]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2015), hal. 156

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 terdapatnya permandangan yang dapat membantu ketenangan jiwa serta mengurangkan depresi klien dan teknik *deep breathing* ini akan dilaksanakan.

b) Teknik *Self-Talk*

Dalam peribadi manusia ada dua unsur yang diketahui secara umum.Yang pertama unsur positif dan yang keduanya unsur negatif.Kedua-dua unsur ini seakan-akan berbentuk suara yang mengatur segala pemikiran serta perilaku seseorang.Daripada dua unsur ini juga menunjukkan betapa pentingnya pola pikir yang baik bagi mewujudkan peribadi yang sehat. Menyelidiki seluruh kondisi alamiah manusia, kita menemukan bahwa jiwa adalah manusia itu sendiri, dan ego merupakan pusat dari prinsip jiwa atau dengan kata lain, jiwa termasuk sang "Aku" yang menyusun keperibadian, dan sesuatu yang terlihat di mana seseorang menemukan ekspresi, menyusun keperibadian.

Jika hendak memahami kekuatan dan beroleh kemampuan yang dibutuhkan untuk mengontrol kekuatan-kekuatan dalam diri seseorang, maka seseorang harus melatih diri untuk berpikir bahwa diri adalah jiwa itu sendiri.Serta jangan pernah menganggap jiwa adalah sesuatu yang tidak jelas atau misterius.Anggaplah bahwa jiwa merupakan bagian individual peribadi.

Sentiasa melatih diri untuk menganggap peribadi adalah majikan dari akal dan tubuh sehingga individu merasa berasa di atas akal dan tubuh, dan memiliki kekuatan untuk menggunakan segala sesuatu yang berada dalam akal dan tubuh. Selingman dan Reichenberg mendeskripsikan *self-talk*sebagai sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap

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

hari. *Self-talk* adalah satu teknik yang dapat digunakan bertujuan menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* adalah satu metode dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.[46]

c) Teknik *Cognitive Resructuring*

*Cognitive Resructuring* adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif.Teknik ini juga melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran.Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan dan pola pikir.Konselor yang professional menggunakan teknik ini dengan klien yang membutuhkan bantuan untuk menggantikan pikiran dan interprestasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Salah satu variasi teknik ini mengharuskan klien untuk menyadari akan realitas dan membuat catatan harian tentang pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan sebelum, selama, dan setelah mengalami sebuah insiden yang penuh tekanan.[47]

Dengan adanya bantuan teknik-teknik ini diharapkan akan bisa memudahkan proses konseling supaya bisa berjalan dengan lebih lancar. Seperti yang telah dibahas di atas tadi, faktor utama yang menghambat pikiran seseorang tidak lain tidak bukan sudah semestinya dari pola pikir individu itu sendiri. Dengan fokus penelitian ini dalam meningkatkan percaya diri merupakan faktor

[46]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2015), hal. 223

[47] Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2015), hal 255

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

penting untuk mengembangkan berpikir secara kreatif.Kepercayaan diri tersebut membantu keterampilan kreatif pada seseorang untuk tumbuh dan meningkat.

Sebaliknya lemahnya kepercayaan diri membuat pikiran seseorang merasa takut gagal, sehingga menjauhi resiko dan tidak berani mencoba segala hal-hal baru. Dengan demikian lemahnya kepercayaan diri seseorang membatasi proses berpikir tindakan dan perilakunya. Secara definisi, terapi *Negative Thinking* adalah sebuah proses untuk meningkatkan percaya diri melalui empat fase utama yaitu fase persiapan, inkubasi, ilmuninasi dan implementasi.

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. Lokasi Penelitian

Dalam bab ini, peneliti (konselor) akan menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan obyek penelitian, karena menurut peneliti hal ini diperlukan dalam mencari data-data umum, yang mana data-data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Di samping itu, terdapat kolerasi antara lokasi penelitian dengan masalah individu yang diteliti.

Dengan adanya gambaran lokasi penelitian dapat membantu dan menggambarkan bagaimana lokasi lingkungan di sekitar konseli termasuk di dalam kehidupan beragama, hubungan sosial masyarakat di sekitar konseli dan kondisi tempat tinggal konseli sehingga konselor secara tidak langsung dapat mengetahui bagaimana lingkungan tempat tinggal masyarakat yang berhubungan dengan adanya masalah yang dihadapi oleh konseli.

Lokasi yang dijadikan penelitian skripsi adalah Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar, Baram, Miri, Sarawak.Selain itu, lokasi tempat penelitian juga berada di dalam sekolah Kuaters Pendidikan.

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 Konselor**

a. Biodata Konselor

Adapun biodata konselor yang menggunakan Terapi Negative Thinking dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak adalah:

| | |
|---|---|
| Nama | : Ahmad Syahmie Bin Othman @ Seperi |
| Tempat, Tanggal Lahir | : Sibu, Sarawak (02 September 1993) |
| Jenis Kelamin | : Laki-laki |
| Agama | : Islam |
| Pendidikan | : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya |

b. Riwayat Pendidikan Konselor

| | |
|---|---|
| SRK | : Sekolah Rendah Kebangsaan Agama Sibu (2000-2005) |
| SMKA | : Sekolah Menengah Kebangsaan Agama Sibu (2006-2008) |
| SMKK | : Sekolah Menengah Kebangsaan Kampung Nangka Sibu (2009-2010) |
| IIQ | : Institut Al Quran Bintulu (2011-2012) |

c. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman konselor, konselor pernah Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Unit Pelayanan Teknis Dinas Pondok Sosial Kalijudan Surabaya (UPTD) selama kurang lebih dua bulan.Di saat PPL (Praktek Pengalaman Lapangan), melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama

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

satu bulan di desa Kuwonharjo Kecamatan Magetan.Mengenai konselor, konselor pernah menangani masalah di waktu PPL dari salah satu pasien yang pernah dianiaya oleh bapaknya dan konselor menggunakan terapi pendekatan rasional terhadap klien yang mengalami masalah broken home.[48] Selain hal tersebut konselor juga telah melakukan beberapa praktikum di kampus seperti: keterampilan komunikasi konseling, appraisal konseling, dan konseling micro dan macro, serta konselor juga mempunyai pengalaman akademis yang terkait dengan bimbingan dan konseling. Jadi hal itu bisa dijadikan pedoman di saat melakukan penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor bisa berkembang sesuai dengan profesionalisasi konselor.

d. Keperibadian konselor

Konselor merupakan mahasiswa yang mudah bergaul dengan siapa saja, selain itu konselor memiliki empati dan simpati terhadap lingkungan sekitar.Menurut keterangan Ammar teman konselor yang kuliah di Malaysia semester 2 konselor adalah lelaki yang baik, bertanggungjawab, mudah akrab dan enak di ajak bicara.

Menurut keterangan teman-teman konselor, bahwa konselor termasuk orang yang lumayan pandai dalam bidang akademik sosok orang yang mau menolong sesame teman yang membutuhkan dalam kegiatan perkuliahan.[49]

[48] Dokumentasi Tugas Individual PPl di UPTD Pondok Sosial Kalijudan Surabaya
[49] Hasil Wawancara Konselor dengan teman konselor, 29 June 2018

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. Deskripsi konseli**

a. Identitas Konseli

| | |
|---|---|
| Nama | : Arash (samaran) |
| Tempat, Tanggal Lahir | : Sibu, 28 Jun 1993 |
| Jenis Kelamin | : Laki-laki |
| Agama | : Islam |
| Pendidikan | : Guru Sekolah Menengah |
| Alamat Kontrakan | : D5, Kuarters Pendidikan SMK Tinjar |
| Anak ke | : Anak Kedua daripada 5 Saudara |
| Ras | : Melayu |
| Hobi | : Melayari Internet, Bermain Gitar, Memasak |
| Cita-cita | : Tukang Masak (Chef) |
| Pendidikan Terakhir | : Tadika Islam Nurul Hidayah (1998-1999) |
| | : SK Agama Sibu (2000-2005) |
| | : SMK Kampung Nangka Sibu (2006-2012) |
| | : Universiti Putra Malaysia (2013-2017) |

b. Latar Belakang Konseli

Konseli adalah anak kedua dari lima bersaudara, dua dari saudaranya laki-laki manakala tiga perempuan. Konseli dari keluarga yang sederhana, ayahnya bekerja sebagai Kontraktor Binaan Kelas F sebuah company yang bernama Ayuna Construction dan menjadi pemilik dan pengurus syarikat.Manakala ibunya seorang Guru Sekolah Rendah Abang Ali Sibu dan memegang jawatan

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

sebagai Pegawai Perkhidmatan Pendidikan.Saudara konseli yang pertama sudah menikah dan tiga lagi saudaranya masih melanjutkan pembelajaran.

Sekarang konseli mengajar di Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri sebagai guru.Sebelum konseli menjadi guru, konseli menjalani kuliah selama 4 tahun di Universiti Putra Malaysia Serdang Selangor dan mempunyai Ijazah Pendidikan Tinggi.[50]

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli mempunyai latar belakang pendidikan yang baik, di mana konseli antara siswa yang disukai oleh guru-guru di sekolah kerana konseli sering mendapat keputusan yang cemerlang ketika ujian.

Setelah selesai Sijil Tinggi Pelajaran Menengah (STPM), konseli berencana untuk melanjutkan pendidikan di tingkat yang tinggi.Oleh itu, konseli membuat keputusan untuk melanjutkan pendidikannya ke Universiti Putra Malaysia di Serdang Selangor.Di Universiti Putra Malaysia, konseli banyak belajar ilmu tentang sains rumahtangga.

Setelah selesai 4 tahun mengikut pembelajaran di Universiti Putra Malaysia, konseli dipilih menjadi guru sementara di Sekolah Rendah Kebangsaan Abang Ali Sibu.Konseli mempunyai pengalaman mengajar di sekolah rendah sebelum mengajar sekolah menengah.

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Di lingkungan Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri adalah sebuah kelurahan yang terletak di sebuah Bandar yaitu Bandar Miri, yang mana lingkungan di bandar ini sudah dilanda arus mordernasi, ikatan

[50] Hasil wawancara dengan konseli 11 Jun 2018

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

emosional individu, kerana semua pelajar yang belajar di SMK Tinjar itu semakin bertambah dan berjumpa generasi baru.

Di lingkungan kontrakan konseli juga, konseli sering berpikir yang negatif terhadap teman sekontrakannya kerana menurut konseli, teman sekontrakan konseli seolah-olah tidak menanggap konseli seorang yang tidak mempunyai ciri-ciri seorang guru dan merasa diri tidak dihargai.[51]

e. Kepribadian Konseli

Menurut keterangan dari teman konseli, konseli adalah seorang yang mesra dan mudah bergaul kepada semua orang. Tetapi, konseli akan berubah sikap ke seseorang jika konseli sudah merasa seseorang itu bicara yang tidak baik tentangnya.

Selain itu, menurut teman konseli, konseli adalah tipe orang yang mendahulukan pikiran negatifnya tanpa bertanya pendapat apa yang orang lain bicarakan dan suka membuat keputusan sendiri. Dari observasi peneliti sendiri, konseli adalah seorang yang mudah diajak bicara dan seorang yang peramah kerana apabila peneliti menanyakan sesuatu, konseli pasti akan menjawab dengan cepat dan wajahnya sentiasa senyum.

**4. Deskripsi Masalah Konseli**

Masalah adalah merupakan inti dari terapi *Negative Thinking* untuk diatasi.Kehidupan tentu saja memiliki pelbagai permasalahan, dan tidak ada manusia yang lepas dari masalah, baik masalah yang besar maupun sebaliknya.Berdasarkan observasi terhadap konseli tersebut, maka masalah yang ditemuikan yaitu rasa kurang percaya diri sering terjadi pada diri konseli.Apabila

[51] Hasil wawancara dengan konseli 11 Jun 2018

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

mendemonstrasikan kemampuan berbicara hingga sering merasakan cemas, takut dan gugup ketika mengajar. Konseli juga pernah mengalami peristiwa yang membuat dirinya trauma sewaktu kecil sampai kea lam perkuliahan yang turut memberi dampak negatif pada diri konseli.

Kebahagian adalah salah satu perkara yang paling berharga didalam kehidupan, mungkin saja peneliti yang telah hidup selama 26 tahun belum pernah merasa kebahagian yang sebenar seperti yang digambarkan di dalam Al-Quran. Apabila berbicara tentang kebahagian, fokus kita adalah kebahagian dan wadahnya jiwa manusia, umpama cahaya yang memasuki ruangan yang gelap gelita akan kelihatan cahaya yang menerangi setiap tempat yang ada di ruangan tersebut. Akan tetapi, banyak diantara kita kehilangan kebahagian tersebut sehingga kehidupan kelam, sulit, tertekan, stress dan penghujungnya adalah keputus asaan dan hilanglah yang dinamakan sebaik-baik ciptaan.

Terkadang masalah timbul tanpa diketahui penyebabnya. Konseli seorang guru yang mengajar di SMK Tinjar Baram Miri, yang berasal dari Sibu dan cuba untuk mendalami diri konseli dalam member ruangan kepada konseli untuk lebih terbuka. Selain itu konseli merupakan alumni mahasiswa Universiti Putra Malaysia(UPM) Serdang Selangor dalam jurusan Bacelor Pendidikan (Sains Rumahtangga).

Penyebab dari masalah ini, karena konseli menyatakan dirinya tidak bersemangat dalam menjalani hidupnya serta tidak percaya dengan diri sendiri atas kemampuan yang di miliki, sering merasa sakit-sakit di bagian kepala karna sering stress dengan masalah yang ia hadapi, kerana beranggapan tidak bisa

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

berubah dalam hidupnya karna adanya sisi kelemahannya. Kejadian-kejadian seperti itu menjadikan konseli semakin bingung dan sekaligus mendapat dorongan negatif pada diri.[52]

## B. Dekskripsi Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi proses Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak.

Dalam melaksanakan proses terapi, terlebih dahulu menentukan waktu dan tempat. Dalam penentuan waktu dan tempat ini konselor member tawaran kepada konseli waktu yang tepat menurut konseli, agar proses bisa berjalan dengan nyaman dan tenang. Selain itu juga faktor tempat dimana yang sesuai. Penetapan tempat dan waktu amatlah penting agar pertemuan dan proses bisa dijalanka dengan efektif.

a. Waktu

Pada mulanya proses terapi dan konseling dilakukan di kontrakan konseli di flat kediaman guru, akan tetapi konseli berencana untuk berjumpa di Malaysia. Proses dilaksanakan di tempat makan. Berdasarkan hasil kesepakatan pada awalnya konselor dan konseli, akan melakukan proses terapi sebanyak 5 kali dalam tempoh waktu dua seminggu yaitu hari senin dan rabu dari 11 Jun 2018 sehingga 30 Jun 2018. Akan tetapi, disebabkan kendala

[52] Hasil wawancara dengan konseli 11 Jun 2018

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

waktu dan juga jarak yang jauh menyebabkan proses terapi hanya dilakukan sekali.

b. Tempat

Proses terapi dalam penelitian ini dijalankan di beberapa tempat tapi difokuskan melalui *video call* dari *whatsapp* dalam proses-proses tempat untuk terapi. Pada sesi wawancara dilakukan di kedai makan atas permintaan konseli semasa di Malaysia.

Sesudah menentukan waktu dan tempat, konselor mendeskripsikan proses Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Baram Miri Sarawa.

Secara umum proses terapi di bagi atas tiga tahapan:

1. Tahap awal: konselor dan konseli berusaha mengindentifikasikan dan mendefinisikan masalah yang konseli alami.
2. Tahap pertengahan: fokus pada permasalahan yang dihadapi konseli, merancang sesi-sesi bantuan apa yang akan diberikan, dan memberi *treatment* untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya.
3. Tahap akhir: tahap ini merupakan tahap evaluasi pada diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri konseli sehingga konseli mampu mengurangi permasalahan yang dialami.

Berikut ini deskripsi langkah-langkah Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Baram Miri Sarawak.Identifikasi masalah 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

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya wawancara konseli, akan tetapi juga mewawancarai teman-teman dan juga orang tua konseli dengan tujuan untuk menggali data-data yang berkaitan dengan masalah konseli.

Pada pertemuan pertama, Arash (konseli) terlihat agak tertutup untuk berbicara.Konselor mengambil kira-kira 10 menit untuk memancing konseli membuka sesi wawancara.Ketika sesi wawancara berjalan konseli kelihatan mulai memperhatikan dan kelihatan agak bosan pada awal personal konseling, sesekali memandang atau menatap wajah kearah konselor seperti cepat selesai.[53]

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah klien agar proses konseling bisa membantu masalah klien secara maksimal.

Setelah melihat permasalahan konselor beserta dampak yang terjadi, konselor memberikan terapi *Negative Thinking* dengan menggunakan teknik pelaksanaan seperti teknik *self-talk.* Teknik ini bertindak sebagai teknik pembicaraan dengan diri sendiri bagi membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. *Self-talk* adalah satu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan digunakan untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.

[53] Hasil wawancara dengan konseli 20 June 2018

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 kedua yang akan digunakan adalah teknik *deep breathing* yang merupakan teknik *mindfullnes* bagi mengawal emosi negatif. Berbentuk teknik pernafasan, seseorang dianggap mampu mengontrol energi kehidupan dan menenangkan tubuh serta minda. Digunakan bagi mengurangi stress dan mendukung fokus. Teknik ini melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah pola pikir yang mengarah pikiran yang terlalu negatif terhadap lingkungan sekitar. Salah satu variasi teknik ini mengharuskan klien untuk menyadari akan dan membuat catatan harian tentang pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan sebelum, selama dan setelah mengalami sebuah ensiden yang memberi dampak dalam kehidupan.

Konselor harus pandai menciptakan hubungan yang baik dengan konseli agar konseli dapat terbuka dalam mengobservasi permasalahannya, sehingga konselor dapat dengan mudah dalam membantu konseli mengubah perilakunya konseli, karena tujuan terapi *Negative Thinking* ini adalah untuk membantu konseli mencari solusi dengan cara yang berbeda serta caranya sendiri bagi mengembangkan percaya diri pada konselor. Diharapkan nantinya konseli mampu membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan berproses bagi menciptakan respon-respon baru yang lebih sehat.

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

a) *Treatment*/ terapi

Konselor memberikan model kepada konseli dan dorongan agar tidak mudah menyendiri dan tidak beraktivitas di waktu bekerja, disini konselor memberi nasihat untuk tetap meningkatkan rasa percaya diri.

Sesuai dengan target terapi *Negative Thinking* ini, mentargetkan konseli mempunyai kemampuan untuk menciptakan satu penampilan baru, serta memunculkan cara berpikir yang berbeda bagi menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli. Sebelum mencapai kreatif cara berpikir, sesuai dengan 4 fase yang telah dibahas pada bab yang kedua dimana konseli harus melalui ke empat fase ini untuk menjadi kreatif. Disini akan dijelaskan bagaimana penerapan ke empat fase dalam sesi terapi *Negative Thinking* kepada konseli. Berikut merupakan fase-fase yang akan dilalui oleh konseli untuk penerapan teknik *Negative Thinking* ini:

1) Fase persiapan

Fase yang pertama iaitu fase persiapan dimana, konseli diarahkan untuk mencari data-data awal daripada permasalahan yang konseli alami.Data-data disini bermaksud, konseli diarahkan untuk membuat satu *check-list. Check-list* itu tadi mengandungi segala permasalahan serta punca-punca konseli menjadi seorang yang kurang percaya diri ketika proses mengajar. Dengan adanya *check-list* ini konseli diharapkan akan menganalisa masalah dan memahami unsur-unsur masalah sebelum mulai berusaha untuk memecahkannya.

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) Fase inkubasi

Ini adalah fase yang identik dengan usaha keras yang dikerahkan oleh seorang yang kreatif dalam memecahkan masalah atau menggapai objek yang sedang ia pikirkan. Pada fase ini biasanya seseorang menghadapi banyak kesulitan dan hambatan yang menghadang kemajuan inovasinya dan menyebabkan kegagalan yang dapat menambah hati tidak tenang, gelisah, tak berdaya. Daripada beberapa sesi konseling yang telah dijalankan bersama konseli mendapati, konseli memberitahukan dalam usaha konseli untuk berubah, konseli kerap merasa buntu serta mudah berputus asa dengan diatas apa yang konseli usahakan. Setelah mengajukan beberapa pertanyaan kepada konseli, konselor mendapati, konseli terlalu mudah memikirkan perkara-perkara yang tidak penting dalam dirinya sehinggakan mengganggu proses konselor untuk berubah. Konseli memberi saran, individu yang kreatif, biasanya apabila terlalu memikirkan masalah yang sedang dihadapi kerap sekali tidak menemukan jalan solusi.

Namun sebaliknya berlaku jika konseli memilih untuk tidak terlalu memikirkan hal-hal yang sepele dalam usaha konseli agar tidak mengganggu serta tidak terjadinya hambatan pada konseli untuk berubah. Pada fase kedua ini, konselor hanya memberi nasihat serta dorongan pada konseli agar konseli bisa memikirkan tentang apa yang dibicarakan saat proses konseling sedang dilaksanakan. Banyak pengasas teori tentang kreativitas membuat hipotesis bahwa orang yang kreatif 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

meninggalkan pemikiran yang sadar mengenai objek yang sedang ia pikirkan, ada semacam bentuk penekanan atau kecenderungan terhadap ketidaksadaran yang diikutinya.

3) Fase iluminasi

Fase ini digambarkan sebagai fase perbuatan detail dan akurat otak dalam proses penciptaan. Fase ini mencakup penyiapan pelita kreativitas atau kesempatan untuk melahirkan ide baru untuk memecahkan masalah atau mengkristalisasikan ide umum untuk berkreasi.Oleh kerana itu, fase ini berkaitan dengan inspirasi yang dibicarakan oleh banyak seniman dan ilmuwan.Setelah melalui fase inkubasi, konselor mendapati bahwa konseli merupakan seorang yang mempunyai banyak ide apabila beliau mau berpartisipasi dalam apa-apa aktivitas. Setelah melalui beberapa proses konseling, konseli sudah mampu memikirkan ide-ide baru bagi mengatasi hambatan percaya diri yang ada pada dirinya.

Ketika ditanya tentang ide-ide yang konseli laksanakan, konseli nantinya akan cuba melatih dirinya dengan bernyanyi sambil bermain gitar, mengajak pelajar-pelajar memasak di dapur sekolah dan melakukan aktivitas bersukan volley ball. Ketika konseli menyuarakan tentang ide-idenya, konselor merasakan bangga dengan usaha-usaha yang akan konseli lakukan. Sebagai seorang konselor sudah semestinya akan memberikan sokongan moral kepada konseli dalam usahanya untuk meningkatkan percaya dirinya yang selama ini terhambat.

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) Fase implementasi

Ini adalah fase final yang mencakup penerapan ide inovatid terhadap ilmu dan standarisasinya, membentuk dan menjelaskan ide umum dalam bentuk apapun. Dengan adanya ide-ide yang telah dikemukan oleh konseli diharapkan usaha konseli itu tadi akan dapat membantu konseli untuk beraktivitas.

Konselor menunjukkan penampilan sesuai dengan usianya, konselor hanyalah membimbing konseli bagi membantu konseli untuk mencari solusinya sendiri. Makanya dari situ konselor sebagai model konseli, harus bersifat matang serta berpikiran waras dalam memberi model kepada konseli agar mudah bagi konseli untuk mengikuti sehingga ia merasa selesa terhadap konselor.

Pada ketika waktu bersama konselor pada awalnya konseli seakan-akan buntu tentang apakah langkah yang harus dilakukan.Namun pada peringkat pertengahannya konseli mulai memberi respon yang baik serta bisa mencari solusinya sendiri.Maka dari situ konselor memberi dukungan kepada diri konseli agar tidak terlalu diam, harus berkomunitas, beriaksi dan terus aktif.

Selain itu konselor mengajak konseli untuk berpikir kembali dengan keputusan perilaku atau tindakan-tindakan yang konseli harus lakukan.Setelah konseli menyadari hal itu, konseli diajak membuat rencana-rencana spesifik untuk dirinya sendiri. Rencana-rencana tindakan tersebut diantaranya adalah konseli harus mampu bangkit dari masalahnya dan konseli hendaknya tidak boleh menutup diri dengan guru-guru dan pelajar-pelajar karna perbuatan

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

seperti itu akan merugikan diri konseli sendiri. Konseli juga tidak boleh mengabaikan kebutuhan fisologis, salah satunya adalah kebutuhan memiliki tingkat percaya diri.

b) Deskritif

Berikut merupakan treatment proses konseling yang dilakukan konselor dalam memberikan treatmentnya:

Konselor memulakan proses konseling sesuai dengan kode etik langkah-langkah asas dalam melakukan proses konseling. Dimulakan dengan teknik *attending*, pada sesi pertama konseling, konseli memberikan respon tubuh yang baik dengan senyuman serta menyatakan keselesaan beliau bersama konselor. Ini adalah dikarnakan, konseli telah berteman lama dengan konselor. Postur tubuh yang ditunjukkan oleh konseli juga tidak kaku, duduk dengan berhadapan dengan konselor serta mendengarkan dengan baik ketika konselor bercakap.

Teknik yang kedua adalah *opening*, yaitu merupakan teknik dasar untuk mengawali hubungan atau melakukan wawancara konseling, ini juga merupakan keterampilan untuk membuka atau memulai, atau mengkomunikasi hubungan konseling. Konseli masuk ke dalam ruangan diawali dengan memberi salam kepada konselor. Dan konselor menjemput konseli untuk duduk. Setelah itu, konselor bertanya kabar kepada konseli serta memulai percakapan dan dengan wajah yang kadangkala berubah sesuai dengan pertanyaan serta pernyataan oleh konselor.

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 bertanya langsung kepada konseli terkait dengan permasalahan konseli yang kurang percaya diri ketika mengajar serta berkaitan dengan perilaku-perilaku yang membuatkan konseli kurang beraktivitas. Konseli langsung meluahkan apa yang tersimpan di hati dengan menyatakan bahwa, beliau berasa tidak enak karena konseli berada di lingkungan yang berbeda. Perbedaan bahasa, kejutan budaya (*culture shock*) yang menyebabkan konseli sukar untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Ketika konseli bercerita, konselor memberi isyarat angguk tanda faham serta mendekatkan posisi duduk tanda memberi perhatian kepada ceritanya konseli.

Konselor langsung menenagkan keadaan konseli yang kelihatannya mulai sedih dan sedikit marah. Konselor juga menjelaskan bahwa konseli mungkin sukar menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru, apatah lagi dengan perbedaan budaya sekolah menengah. Konselor memberitahukan hal yang realita kepada konseli serta mendorong konseli agar berfikir secara rasional serta tidak terburu-buru. Setelah menjelaskan kepada konseli, konselor memberitahukan bahwa setiap manusia itu ada potensinya sendiri, konseli mengganguk faham. Konseli memberitahukan bahwa konseli masih bingung serta tidak tahu apa yang hendak dilakukan pada dirinya. Konselor menawarkan diri untuk membantu konseli.

Dalam terapi ini, konselor hanyalah mendorong konseli agar bertindak lebih rasional serta nantinya, konseli sendirilah yang mencari jalan keluar. Pada sesi konseling dilakukan, konselor membantu konseli untuk memikirkan, potensi apa yang ada pada konseli. konselor juga mengajak 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

berolahraga, menonton video motivasi, bermasak dan bermain gitar. Dengan harapan pada nantinya, konseli bisa muncul dengan sendirinya seiring dengan proses terapi ini dijalankan. Setelah melakukan beberapa kali sesi konseling, konseli mulai menunjukkan tanda-tanda positif pada dirinya. Konseli memulakan langkah dengan kelas masakan. Menurut konseli, konseli amat gemar dengan bidang masakan karena konseli lebih yakin dengan apa yang konseli masakan. Dengan berlalunya hari, konseli sering berolahraga dengan pelajar dengan *volley ball* di lapangan sekolah ketika hari liburan.

Konselor menunjukkan penampilan sesuai dengan usianya, konselor hanyalah membimbing konseli bagi membantu konseli untuk mencari solusinya sendiri. Makanya dari situ konselor sebagai model konseli, harus bersifat matang serta berfikiran waras dalam memberi model kepada konseli agar mudah bagi konseli untuk mengikuti sehingga ia merasa selesa terhadap konselor.

Pada ketika waktu bersama konselor pada awalnya konseli seakan-akan buntu tentang apakah langkah yang harus dilakukan. Namun pada peringkat pertengahannya konseli mulai memberi respon yang baik serta bisa mencari solusinya sendiri. Maka dari situ konselor memberi dukungan kepada diri konseli agar tidak terlalu diam, harus berkomunitas, beriaksi dan sentiasa aktif.

Selain itu konselor mengajak konseli untuk berpikir kembali dengan keputusan perilaku atau tindakan-tindakan yang konseli harus lakukan. Setelah konseli menyadari hal itu, konseli diajak membuat rencana-rencana

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

spesifik untuk dirinya sendiri, rencana-rencana tindakan tersebut diantaranya adalah konseli harus mampu bangkit dari masalahnya dan konseli hendaknya tidak boleh menutup diri karna perbuatan seperti itu mengabaikan kebutuhan fisologis, salah satunya adalah kebutuhan memiliki tingkat percaya diri.

c) Evaluasi/ *Follow Up*

Pada tahap ini konselor berusaha mengevaluasi proses terapi *Negative Thinking*. Proses yang selama ini telah dilakukan konselor kepada konseli. Berdasarkan pada pertemuan yang ke lima, konseli menyatakan bahwa keadaan dirinya telah membaik dan sedikit mulai terbiasa dengan lingkungan baru saat ini.

Setelah diterapi dengan video motivasi dan inspiratif, dimana pada sebelumnya konseli diminta untuk mengikuti di setiap sesi-sesi yang dimana setelah selesai sesi-sesi tersebut diberikan tantangan yang sesuai dengan yang telah ditetapkan berdasarkan dari permasalahan yang klien.

Setelah diadakan teknik *Negative Thinking* kepada konseli, konselor melihat adanya perubahan kearah yang lebih baik pada diri konseli, baik itu pikiran maupun tindakan konseli, tetapi perubahan yang terlihat secara bertahap dan tidak menyeluruh karena masih ada tindakan yang kadang-kadang masih dilakukan oleh konseli. Sekarang konseli sudah bisa beradaptasi dan bisa menyesuaikan diri dengan warga sekolahnya.

Konseli juga melakukan evaluasi/ *follow up* dengan mewawancarai dengan teman sekerjanya seorang yang lebih mesra dan suka melakukan aktifitas sehari. Dengan adanya model latihan yang diberikan oleh konselor,

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 juga menjalankan latihan dengan baik. Perubahan yang ditunjukkan oleh konseli jelas dampak berubah positif, aktif didalam kegiatan sekolah malah konseli lebih kerap memasak diharap dapat membantu memperbaiki kesehatan yang amat penting dalam pembentukan peribadi.

**2. Deskripsi hasil Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak**

Setelah melakukan proses terapi *Negative Thinking* pada seorang guru sekolah menengah kebangsaan tinajr baram miri, maka peneliti yang sekaligus sebagai konselor mengetahui hasil dari proses terapi yang dilakukan konselor cukup membawa peruabahan pada diri konseli.

Untuk melihat perubahan pada konseli, konselor melakukan pengamatan dan observasi kepada konseli. Setelah mendapat penanganan dari konselor yang dilakukan dalam proses konseling, konseli mengalami perubahan dalam diri maupun dalam hubungannya dengan teman sekerjanya di sekolah. Perubahan yang terjadi dalam diri konseli yakni nampak lebih baik.

Untuk mengetahui hal itu lebih lanjut, konselor melakukan observasi melalui *video call* bersama konseli di saat waktu konseli liburan. Setelah melaksanakan proses konseling bersama konselor selama lima kali pertemuan, konselor berharap kepada konseli untuk sering melakukan pengamatan teknik *negative thinking* yang mengarah kepada sukses secara individual seperti yang telah dibimbing oleh konselor.

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

Terapi *Negative Thinking* mempengaruhi percaya diri melalui beberapa perkara.

1. Terapi negative thinking dalam meningkatkan percaya diri mempengaruhi pikiran-pikiran seperti kritis, realistis dan rasional.
2. Terapi negative thinking dalam meningkatkan percaya diri mempunyai 3 teknik yaitu:

   *a) Deep breathing*

   - Sebelum memulakan sesuatu, hendaklah menarik nafas dengan sedalamnya untuk merasakan kelegaan ketika berbicara.

   *b) Self-talk*

   - "Saya Yakin" memberikan energi optimis pada diri ketika berdepan dengan situasi yang sukar diatasi.

   *c) Cognitive restructuring*

   - Percaya diri berkembang melalui terapi *negative thinking* dengan teknik *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

# BAB IV

# ANALISIS DATA

## A. Analisis proses Terapi *Negative Thinking* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak

Untuk mengetahui proses pelaksanaan terapi "*negative thinking*" dalam meningkatkan percaya diri pada seorang guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak maka digunakan analisa deskiptif kualitatif yaitu penelitian dengan metode memaparkan dalam bentuk kualitatif terhadap obyek yang didasarkan pada kenyataan dan fakta-fakta tampak pada objek tersebut. Sehingga untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan digunakan bentuk analisa diskriptif kualitatif iaitu menganalisa data dengan berpijak pada fenomena-fenomena yang kemudian dikaitkan dengan atau pendapat yang telah ada.

### a) Langkah-langkah terapi Negative Thinking

1. Langkah-langkah identifikasi masalah langkah yang dilakukan untuk memahami kehidupan individu serta gejala-gejala yang nampak, yang dapat diperoleh melalui *interview* dan observasi
   - Hasil wawancara, teman sekerjanya konseli mengatakan konseli sering bersendirian dikamar. Kelihatan sering kebingungan. Konseli mengatakan kesan negative thinking yang terlalu kuat membutakan diri konseli menjadi kurang percaya diri dansulit untuk beradaptasi.

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. *Treatment* adalah langkah perlaksanaan bantuan yang diberikan konselor kepada konseli yaitu dengan terapi *negative thinking*.

   - *Treatment* yang berupa model terapi kepada konseli dan dorongan agar tidak mudah menyendiri dan tidak aktif ketika berhadapan dengan lingkungan. Konseli dijelaskan tentang fase-fase yang harus dilalui oleh konseli bagi membangun serta memperkembangankan kreatif pada pola pikir konseli. Mempunyai 4 fase bagi membangun kreatif yakni pada setiap fase yang dilalui oleh konseli akan diselitkan dengan modul tugasan yang harus dikerjakan oleh konseli. Mempunyai 4 tahapan seperti berikut:

     a) Fase persiapan

     Konseli diarahkan untuk mencari data-data awal daripada permasalahan yang konseli alami.Data-data disini bermaksud, konseli diarahkan untuk membuat satu *check-list* yang mengandungi segala permasalahan serta punca-punca konseli menjadi seorang yang kurang percaya diri. Diharapkan konseli akan menganalisa masalah dan memahami unsur-unsur sebelum mulai berusaha untuk memecahkannya.

     b) Fase inkubasi

     Fase dimana biasanya seseorang menghadapi banyak kesulitan dan hambatan yang menghambat kemajuan inovasinya dan menyebabkan kegagalan yang dapat menambah hati tidak senang, gelisah serta cepat putus asa.Pada fase ini, konseli kerap kali menyatakan tidak bisa pada dirinya namun sebagai seorang konselor, konselor bertindak memberi saran serta kata nasehat serta video yang berupa motivasi. Banyak

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

pengasas teori tentang kreatif pola pikir membuat hipotesis bahwa orang yang kreatif ketika meninggalkan pemikiran yang sadar mengenai objek yang sedang ia pikirkan, ada semacam bentuk penekanan atau kecendurunagan terhadap ketidaksaran yang diikutinya. Konselor juga biasanya akan membawa konseli melakukan aktivitas olahraga bagi memastikan konseli melapangkan mindanya.

c) Fase ilmuminasi

Digambarkan satu fase pembuatan detail dan akurat otak dalam proses penciptaan. Konseli menyatakan ide-ide baru bagi memecahkan problem yang berfokus kepada masalah perkembangan percaya diri.Sesuai dengan hobi yang digemari konseli yakni bermain gitar, berolahraga dan memasak dianggap sebagai satu latihan bagi meningkatkan percaya diri konseli.Bagi konselor serta klien usaha-usaha ini secara tidak langsung menjadi latihan buat konseli bagi mengembangkan percaya diri konseli.

d) Fase Implementasi

Merupakan fase final yang mencakup penerapan ide inovaatif dengan membentuk dan menjelaskan ide umum dalam bentuk apapun. Dengan adanya ide-ide yang telah dikemukakan oleh konseli diharapkan usaha konseli itu tadi akan dapat membantu konseli untuk beraktivitas. Dengan adanya 4 fase yang telah dijelaskan konseli dapat mempertingkatkan daya berpikir kreatif yang ada pada diri 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

3. Follow up, mengetahui sejauh mana terapi yang dilakukan, apakah telah mencapai hasil, atau tidak sehingga konselor melihat perubahan konseli dalam jangka waktu yang lama.
   - Konselor berusaha mengevaluasi proses terapi *negative thinking* yang selama ini dilakukan ke atas konseli. Berdasarkan pertemuan setelah proses terapi, konseli menyatakan peruabahan pada kondisinya sekarang makin tidak takut untuk mencuba sesuatu yang baru seperti belajar bahasa iban dengan teman sekerjanya, kurang grogi ketika meeting dengan guru-guru sekolah, lebih yakin ketika mengajar, lebih lancar ucapannya ketika bertanya serta memberi masukan pendapat dan berbanding sebelum diterapi konseli sulit untuk menyatakan kehendaknya dan sering berdiam diri tetapi berjalannya waktu, semakin mudah konseli untuk beradaptasi dan lebih percaya diri. Tidak lupa juga konselor menerapkan dalam diri konseli bahwa hidup ini harus memahami akan kenapa manusia itu dihidupkan dengan siraman-siraman rohani yang menjadi dasar penguatan diri dan satu-satunya tempat untuk bergantung yang tidak pernah melupakan kita adalah sang Khalik tempat kembalinya kita kelak.

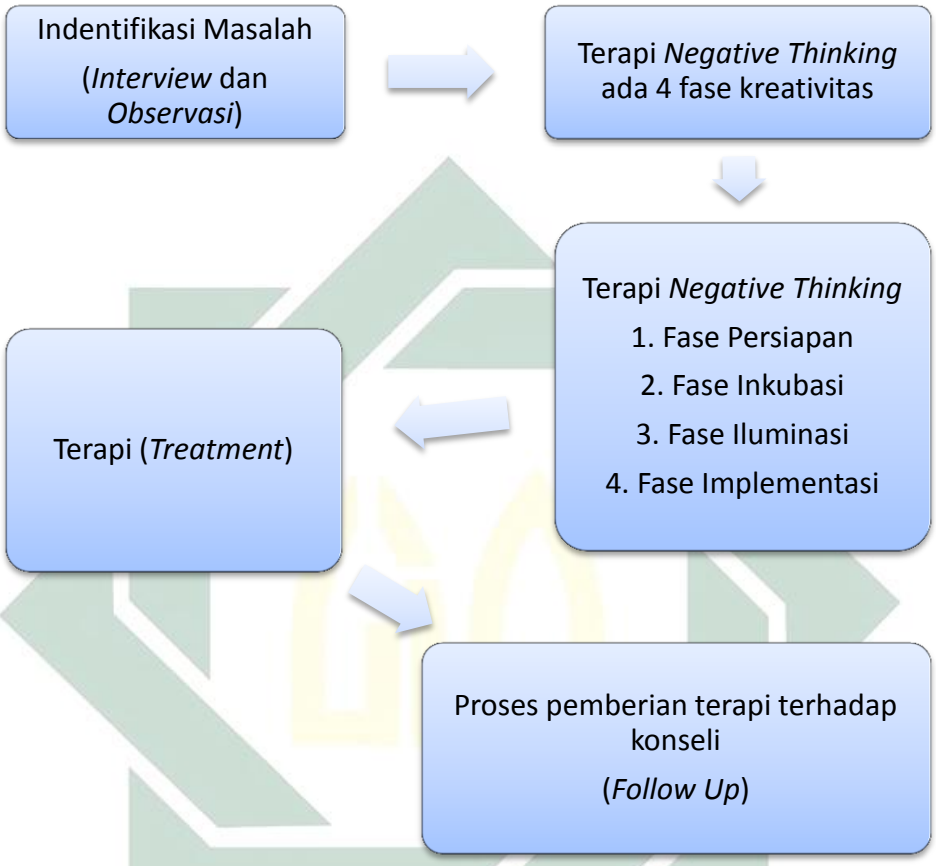
Secara detail pelaksanaan penelitian dan treatment sebagaimana berikut:

1. Langkah-langkah identifikasi
2. *Treatment*
3. Evaluasi dan *follow up*

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

**Table 4.1**

**Langkah-langkah terapi *Negative Thinking***




Di bawah ini beberapa keterangan dari table diatas yang meliputi beberapa hal sebagai berikut:

a. Kondisi konseli pada saat konselor melakukan proses terapi *negative thinking*, pada awalnya kelihatan tenang dan sedikit wajah yang ingin tahu setelah dijelaskan apa yang bakal konseli dapat apabila mengikuti terapi negative thinking ini dan bersedia untuk diterapi.

b. Pada bagian akhir terapi, konseli disadarkan dan dijelaskan bahwa terapi ini akan Berjaya jika dari pihak konseli sendiri yang gigih dalam perubahan

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

dirinya dan menyakini bahawa dzat yang Maha Kuasa Allah SWT tempat memohon harap dan membantu segala hal yang sejalan dengan kehendak-Nya dan perlunya doa, usaha, ikhtiar dan tawakkal serta istiqomah dalam perubahan. Konselor dalam penelitian ini memenuhi syarat sebagaimana layaknya karena hampir semua syarat yang ada dalam teori dimiliki oleh konselor.

b. Analisis proses terapi *Negative Thinking*

1. Dari segi proses-proses terapi yang dilakukan dapat dikatakan sudah sesuai dengan teori karena meskipun dalam perlaksanaan terapi tidak semua proses terapi digunakan yakini direktif konseling, teknik non direktif konseling, dan teknik eklektif konseling, konselor sudah menggunakan salah satu teknik tersebut yaitu teknik direktif konseling, karena dalam proses perlaksanaan konseling konseli kurang aktif dan respon, sebagaimana mestinya melainkan konselorlah yang aktif memberikan nasihat dan motivasi.
2. Dari segi bentuk terapi yang dilakukan sudah dapat dikatakan sesuai dengan teori yang ada karena sudah masuk pada salah satu bentuk terapi yang terdiri dari bimbingan individu, sedangkan yang digunakan oleh konselor dalam terapi adalah dalam bentuk bimbingan individu ataupun personal counseling, karena konselor hanya menangani konseli seorang saja dan dilakukan secara peribadi dan rahsia tanpa adanya orang ketiga kecuali sewaktu perlaksanaan proses terapi "*negative thinking*".

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. Dari segi langkah terapi yang dilakukan sudah dapat dikatakan sesuai dengan teori yang ada yakini yang terdiri dair identifikasi masalah, *treatment/follow up*, dimana kesemua langkah tersebut dilakukan oleh konselor.

Dari segi masalah yang telah ditangani juga dapat dikatakan sudah sesuai dengan terapi karena pada dasarnya masalah yang ditangani oleh konselor tersebut adalah masalah konseli yang berfokus untuk meningkatkan percaya diri ketika beradaptasi dirinya juga bagaimana ingin membangunkan dirinya yang awalnya pikiran negatif yang tidak kreatif berubah kepada dampak positif pada dirinya.

## B. Analisis hasil dari Terapi *Negative Thinking* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak

Untuk melihat hasil akhir dari pelaksanaan Terapi *Negative Thinking* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak, maka dengan terapi *negative thinking* dan juga proses-proses terapi disamping itu, motivasi dari setiap sesi terapi bisa membantu meningkatkan percaya diri.

Terapi *Negative Thinking* mempengaruhi percaya diri melalui beberapa perkara.

1. Terapi *negative thinking* dalam meningkatkan percaya diri mempengaruhi pikiran-pikiran seperti kritis, realistis dan 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

2. Terapi *negative thinking* dalam meningkatkan percaya diri mempunyai 3 teknik yaitu:

   a) *Deep breathing*
      - Sebelum memulakan sesuatu, hendaklah menarik nafas dengan sedalamnya untuk merasakan kelegaan ketika berbicara.
   b) *Self-talk*
      - "Saya Yakin" memberikan energi optimis pada diri ketika berdepan dengan situasi yang sukar diatasi.
   c) *Cognitive restructuring*
      - Percaya diri berkembang melalui *negative thinking* dengan teknik *cognitive restructuring*.

Setelah dilakukan terapi, ada dampak yang sudah tidak dilakukan lagi oleh konseli, akan tetapi ada beberapa perilaku yang masih ada pada konseli dan diyakini konseli sendiri berusaha memperbaiki diri.

Perilaku yang sudah berkurangan dari diri konseli.

1. Konseli mendapat perubahan daripada seorang yang pendiam, tertutup dan malas memberi pendapat, malah semakin bersifat terbuka dan semakin bisa bersosialisasi dan giat melakukan ketaatan kepada Allah SWT.
2. Konseli sudah membuka diri dan bergaul dengan semua temannya yang sama sekerja walaupun berbeda umur.

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. Sebelumnya konseli kelihatan malas mengajar kerana rasa kurang percaya diri, setelah proses terapi, konseli bertambah bersemangat, dan kelihatan kemas sebagai seorang guru dan sering meminta pendapat dari teman-teman untuk meningkatkan bakatnya dan mengasah dirinya agar bisa beradaptasi dengan lingkungan dimanapun ia berada.

Berdasarkan hasil terapi dapat diketahui bahwa "hasil proses Terapi Negative Thinking dalam meningkatkan percaya diri pada seorang guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawk" di kategorikan berhasil. Bisa dijelaskan bahwa pemberian terapi *Negative Thinking* yang dilaksanakan konselor dapat dinyatakan berhasil pada awalnya yang dialami oleh konselor sebelum proses bantuan diberikan. Perubahan sepenuhnya adalah terletak pada konseli sendiri bagaimana memperbaiki keseharian fokusnya pada rohani dan juga aktivitas yang sehat.

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 penelitian, konselor dapat mengambil kesimpulan sebagian berikut:

1. Proses Terapi *Negative Thinking* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak. Setelah melakukan identifikasi, konselor melakukan proses terapi negative thinking melalui modul 4 fase kreativitas dapat disimpulkan bahwa diantara beberapa aspek dari keyakinan positif, sikap mental positif, yang berpengaruh terhadap sikap percaya diri konseli yang dominan pada diri konseli itu perubahan pola pikir konseli dimana unsur positif ini terbangun dengan kokoh setelah diyakinkan serta dibangunkan pada sesi yang dijalani oleh konseli berpengaruh terhadap perilaku konseli karna manusia berdasarkan apa yang ia pikirkan. Pada sisi yang lain juga, konselor menggunakan beberapa langkah-langkah dan juga beberapa sesi dalam terapi *negative thinking* ini beserta tantangan dan pendampingan dengan keadaan emosi konseli.
2. Hasil akhir dari proses Terapi *Negative Thinking* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak tersebut dapat dinyatakan berhasil. Adanya perubahan positif yang ada pada diri konseli terutama dari kepercayaan diri konseli iaitu bisa beradaptasi baik dengan pelajar, terima masa lalu dan belajar dari pengalaman, buang pikiran negatif, berani mencuba sesuatu yang baru serta dari segi ibadah, dekat kepada

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, sebelumnya seorang yang pasif kini menjadi kembali aktif dan sentiasa berpikiran terbuka dan tidak pernah putus asa dengan namanya kegagalan dan mencuba yang terbaik dan terus mencuba sehingga berjaya setelah mendapat terapi *negative thinking* ini.

## B. **Saran**

Dalam penelitian ini, konselor menyadari masih banyak kekurangan.Oleh sebab itu, konseli berharap kepada konselor atau pun peneliti selanjutnya yang ingin mendalami kajian berkaitan tema ini, bisa melakukan dengan lebih baik, dan lebih berhasil. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukan saran sebagai berikut:

1. Terapi *negative thinking* ini seharusnya lebih menekankan aspek yang lebih luas pada pola pikir serta membangunkan kreativitas pada diri individu karna dibuktikan melalui perkembangan teori yang sejajar dengan perkembangan zaman serta buah pikiran para ahli, pola pikir yang kreatif hanya ada sesetengah individu, namun kreativitas merupakan satu unsur yang ada pada setiap orang.
2. Terapi *negative thinking* pada masyarakat maupun individu, hendaklah diteruskan dan perlu dikembangkan sesuai dengan konselor yang berkelulusan dalam bimbingan konseling islam dan lebih efektif jika dikuasai dengan lebih mendalam teori ini.
3. Sebagai konselor harus meningkatkan kreatif pola pikir dan cara pendang terhadap sesuatu masalah tersebut. Maka, perlunya peningkatan *skill* dan mutu layanan agar masyarakat dan individu merasakan kepelbagaian metode-metode

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 pengembangan minda seorang konseli. Di tambahkan sumber-sumber rujukan bagi konselor karena terapi negative thinking ini jika dikembangkan secara teoritik yang lebih banyak akan lebih menambah efektifnya terapi ini buat konseli.

4. Langkah-langkah serta sesi-sesi perlu dikuasai oleh konselor agar membantu konseli mudah memahami apa langkah yang mudah bagi konseli dalam mengaplikasikan terapi *negative thinking* tersebut dan membina kekuatan semangat meningkatkan *life skill* dengan mengambil jangka waktu yang tidak terlalu lama.
5. Kedepannya diharapkan dapat dimasukkan materi-materi yang bisa digunakan lebih meluas ke peringkat internasional, langkah-langkahnya, prosedur-prosedur lebih tertata.

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


Bob Knight, *The Power of Negative Thinking*, 2013

Bella Marta, *Mahasiswa ½ Dewa Saatnya Menjadi Mahasiswa Penggempar Dunia* (Jakarta: PT Gramedia, 2015)

Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2015)

Chayo Satria Wijaya, *You Are What You Think You Are What You Believe* (Yogyakarta: Shira Media, 2015)

Carol S. Dweck, *Mindset*, (Jakarta: Baca, 2016)

Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002)

Deparment Agama RI Al Quran dan Terjemahannya, Republik Indonesia, 2009)

Djumhur dan Moh Suraya, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah* (Bandung: CV Ilmu, 1975)

Hadisubrata, Robby, *Succes Through The Original You* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012)

Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam* (Yogjakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998)

Irwan Wiseful Berutu, *Action Power*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013)

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Isghatsatul Lahfan (Al-Qowam, Sanggarahan, Mantung Grogol Sukoharjo, 2014)

Iva Novia, Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Silaturrahim Pada Seorang Remaja Mengalami Depresi di Desa Sembayat Kabupaten Gresik, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universiti Islam Negeri Sunan Ampel, 2013)

Jeffery M. Schwartz *You Are Not Your Brain* (Canada, Penguin Group, 2012)


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

Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999)

Muhammad Anas, *Psycologi Menuju Aplikasi Pendidikan* (Bandung Pustaka Education, 2011)

Nazhif Masykur, *Living Smart*, (Yogyakarta: Pro-You. 2007)

Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009)

Ritha J. Nainggolan, *Personal Success Cockpit* (Jakarta: PT Gramedia, 2003)

Robert S. Feldman, *Undersanting Psychology* (New York, McGraw Hill Publishing, 2011)

Rezky Firmansyah, *What Amazing You* (Jakarta, PT Elex Media Komputindor: 2013)

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta 1996)

Tali Sharot *The Optimism Bias* , Pantheon Book, 2011

Wiseful, Irwan, *Action Power* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013)

Yuana Wijaya, 1988, *Psikologi Bimbingan* (Bandung, PT Resco)

Zakiah Darajat, *Peranan Agama dalam Kesihatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1988)

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