



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI KOGNITIF DENGAN TEKNIK DISPUTE
UNTUK MENGURANGI POLA PIKIR NEGATIF
PADA KARYAWAN PHK DAMPAK COVID-19
DI DESA WARU SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh :

FARCHATIN NIAMI

NIM B93217084

Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas
Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri
Sunan Ampel Surabaya

2021

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Farchatin Niai
NIM : B93217084
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Wedoro Masjid, Rt02/Rw05 No 46,
Waru, Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada 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) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Sidoarjo, 15 Januari 2021

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Farchatin Niami', is written over a circular stamp. The stamp contains some text, including 'BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM' and 'WEDORO MASJID', but it is partially obscured by the signature.

Farchatin Niami

Nim. B93217084

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Farchatin Niemi
NIM : B93217084
Judul : Terapi Kognitif dengan Teknik Dispute untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif pada Karyawan PHK Dampak Covid-19, di Desa Waru, Sidoarjo.

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

Surabaya, 05 September 2020

Dosen Pembimbing



Dra. Faizah Noer Laila, M.Si Fil.I

NIP : 19601211 199203 2 001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Kognitif dengan Teknik Dispute untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif pada Karyawan PHK Dampak Covid-19, di Desa Waru, Sidoarjo.

SKRIPSI

Disusun Oleh

Farchatin Niemi

B93217084

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu pada Tanggal 15 Januari 2021
Tim Penguji

Penguji I



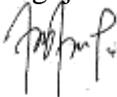
Dra. Faizah Noer Laila, M.Si Fil.I
NIP :19601211 199203 2 001

Penguji II



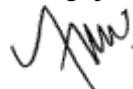
Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.
NIP. 197605182007012022

Penguji III



Mohamad Thohir. M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag.,M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 15 Januari 2021

Dekan,



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



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 : Farchatin Niemi
NIM : B93217084
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
E-mail address : farchatin.niemi@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 Kognitif Dengan Teknik Dispute Untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif

Pada Kaeyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 21 Januari 2021

Penulis

(FARCHATIN NIAMI)

ABSTRAK

Farchatin Niemi, B93217084, Pola pikir negative atau bisa juga disebut mindset kurang baik, masalah yang tengah dialami oleh konseli. Menimbulkan beberapa dampak yang di timbulkan Sehingga pola pikir kurang baik di rasa konseli menjadi suatu masalah yang cukup mengganggu dalam kehidupannya.

Teknik cognitive dispute mengubah pikiran irasional konseli menjadi rasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut. Pada Tahap pertama yang dilakukan konseli adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling, untuk tahap kedua konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah, Tahap ke tiga, konseli mengembangkan pikiran rasional agar tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasionalnya, dan untuk tahapan ke empat ini, mengevaluasi kemajuan konseli.

Cognitive Disputation dapat memberikan perubahan positif pada konseli, dapat mengelola dampak dari pola pikir kurang baik yang di alami konseli. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran rasional konseli dan konseli mampu menyelesaikan tujuan yang di inginkan.

Kata kunci : Cognitive Disputation, Pola Pikir Negatif

ABSTRACT

Farchatin Niemi, B93217084, Poor mindset or it can also be called a bad mindset, a problem currently being experienced by the counselee. It has several impacts, so that the counselee feels unfavorable mindset becomes a quite disturbing problem in his life.

The cognitive dispute technique changes the counselee's irrational thinking to become rational. At this stage the counselee is taught that they have the potential to change this. In the first stage the counselee does is providing debriefing about the counseling process, for the second stage the counselee is assisted to believe that these negative thoughts and feelings can be challenged and changed, the third stage, the counselee develops rational thoughts so as not to get caught up in problems caused by irrational thinking, and for this fourth stage, evaluate the progress of the counselee.

Cognitive Disputation can provide positive changes to the counselee, it can manage the impact of the counselee's unfavorable mindset. This can be shown by a change in the rational mind of the counselee and the counselee being able to complete the desired goals.

Keywords: Cognitive Disputation, Poor mindset

نبذة مختصرة

عقلية سيئة أو يمكن أن يطلق عليها أيضاً عقلية سيئة ، وهي مشكلة يعاني منها المستشار حالياً. لها تأثيرات عديدة ، بحيث يشعر المستشار بأن العقلية غير المواتية تصبح مشكلة مزعجة للغاية في حياته
يغير أسلوب النزاع المعرفي من التفكير غير العقلاني للمستشار ليصبح عقلانياً. في هذه المرحلة ، يتم تعليم المستشار أن لديه القدرة على تغيير هذا. في المرحلة الأولى ، يقوم المستشار بتقديم استخلاص المعلومات حول عملية الاستشارة ، بالنسبة للمرحلة الثانية ، يتم مساعدة المستشار على الاعتقاد بأن هذه الأفكار والمشاعر السلبية يمكن تحديها وتغييرها ، وفي المرحلة الثالثة ، يطور المستشار أفكاراً عقلانية حتى لا الوقوع في المشاكل التي يسببها التفكير غير العقلاني ، وفي هذه المرحلة الرابعة ، قم بتقييم تقدم المستشار.

يمكن أن يوفر الخلاف المعرفي تغييرات إيجابية للمستشار ، ويمكنه إدارة تأثير العقلية غير المواتية للمستشار. يمكن إظهار ذلك من خلال تغيير العقل العقلاني للمستشار والمستشار القادر على إكمال الأهداف المرجوة.

الكلمات المفتاحية: الخلاف المعرفي ، ضعف العقلية

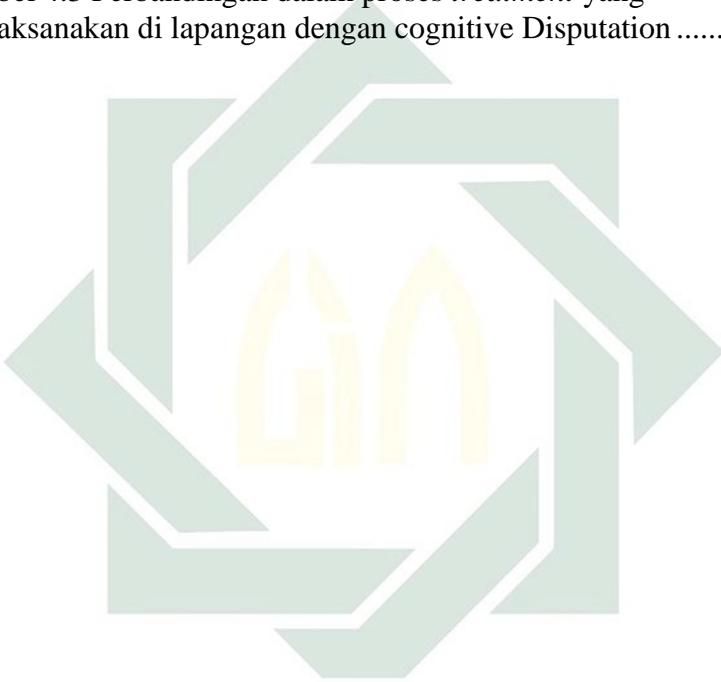
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
MOTTO	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
نبذة مختصرة	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematikan Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Kerangka Teoritik	12
1. Teknik Kognitif Disputation	12
2. Pola Pola Pikir Negatif	23
3. Implementasi Aplikasi Teori REBT dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengelola Pola Pikir kurang baik Pada Karyawan PHK dampak Covid-19 Di Desa Waru Sidoarjo.	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	38
B. Objek Penelitian dan Lokasi Penelitian	39
C. Jenis dan Sumber Data.....	40
D. Tahap – Tahap Penelitian	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Validitas Data.....	46
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	48
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	48
B. Penyajian Data	58
1. Deskripsi Proses Munculnya Masalah Pola Pikir Yang Kurang Baik	58
2. Deskripsi Proses Konseling Individu Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengelolah Pola Pikir Kurang Baik.....	61
3. Dampak dari Pelaksanaan Aplikasi Teori REBT dengan Teknik Kognitif Dispute Untuk Mengelolah Pola Pikir Kurang Baik.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	74
BAB V PENUTUP.....	91
A. Simpulan	91
B. Saran.....	92
C. Keterbatasan penelitian	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Batas Desa.....	48
Tabel 4.2 Jumlah Penduduk.....	48
Tabel 4.3 Perbandingan dalam proses <i>treatment</i> yang dilaksanakan di lapangan dengan cognitive Disputation	75



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di masa pandemi covid-19 yang melanda hampir seluruh dunia menyebabkan banyak perubahan dalam segala aspek kehidupan “normal” kita sehari-hari. Sektor yang paling terdampak adalah pendidikan, perekonomian, dan kesehatan masyarakat, banyak karyawan yang kehilangan pekerjaan karena adanya pemutusan hubungan kerja. Hal itu menyebabkan karyawan mengalami perubahan mindset yang kurang baik pada dirinya.

Mindset adalah sekumpulan pikiran yang terjadi berkali-kali di berbagai tempat dan waktu serta diperkuat dengan keyakinan dan proyeksi sehingga menjadi kenyataan yang dapat dipastikan di setiap tempat dan waktu yang sama.¹ *Mindset* merupakan kepercayaan - kepercayaan yang mempengaruhi sikap seseorang atau cara berpikir yang menentukan perilaku dan cara pandang seseorang.² Sedangkan menurut Sofyan Willis *Mindset* adalah tingkah laku kita sehari-hari Untuk membentuk *mindset* yang baik sesuai norma susila dan agama, maka kita butuh yang namanya habit (pembiasaan) dan lingkungan yang mendukung.

Mind set yang kurang baik dapat diubah dengan menggunakan teknik *dispute kognitif*³. Ciri perilaku dari orang dengan pola pikir negatif adalah: suka berbohong,

¹ Ibrahim Elfiky, *The Secret of Mindset*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007) hlm. 14

² Yuli Hartanti. Skripsi: Pengaruh *Mindset* terhadap Hasil Belajar Kimia Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang. Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang. 2009.

³ Sofyan Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: CV Alfabeta, 2004) hlm 27

menyalahkan orang lain, menyalahkan situasi, penuh curiga, suka mengkritik tanpa membawa solusi, merasa lemah diri; karena itu mereka cenderung mengasihani diri secara berlebihan.⁴ Faktor-faktor yang mempengaruhi pola pikir seseorang yang pertama ialah Lingkungan Rumah, (keluarga, tetangga); sekolah (teman-teman, guru); pekerjaan (atasan, rekan kerja); Media (televisi, koran, radio, film); Tradisi; dan lain-lain. Yang kedua ialah Pengalaman Peristiwa-peristiwa di kehidupan kita akan sangat mempengaruhi pola pikir kita. Kesuksesan, kegagalan, kepahitan hidup, penghinaan, dan lain-lain. Yang ketiga ialah Pendidikan, Pendidikan bisa berupa pendidikan formal, yaitu dari sekolah, maupun pendidikan nonformal, seperti pendidikan dari orang tua.⁵

Di tengah pandemic Covid-19 ini konseli mengalami dampak pemutusan kerja, konseli merupakan tulang punggung keluarga, banyak tanggungan konseli yang tidak bisa bayar, konseli juga memiliki tanggung jawab terhadap adeknya yang masih sekolah, konseli tidak lagi mampu membayar kebutuhan keluarganya, konseli berusaha melamar kerja sebagai penjaga stand makanan dan penjaga counter namun gaji yang di terima konseli tidak sesuai dengan apa yang di inginkan konseli, gaji yang di inginkan konseli yakni umr, akhirnya pun konseli tidak meneruskan berkerja di stand makanan dan penjaga counter, di tengah pandemic seperti ini mencari peluang untuk bekerja dengan gaji umr tidak lah mudah, namun bagaimana individu itu bisa memunculkan ide ide kreatif untuk menambah pemasukan untuk kebutuhan sehari hari.

⁴ Alexander Paulus, *Your Thinking Determines Your Success* (Jakarta: PT GramediaPustaka, 2010) hlm. 43

⁵ Ir. Happy SugiartoTjandra, *Motiv-8*, (Jakarta: PT ElexKomputindo, 2004) hlm. 46

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan konselor mendapatkan data bahwa mindset kurang baik, menimbulkan konseli kurang kreatif, mengakibatkan konseli menjadi malas seperti konseli sering menyendiri, berkurangnya teman dan membuang waktu, tidak hanya megakibatkan konseli malas, konseli menjadi introved, tidak mudah percaya dengan orang lain dan anti social, serta konseli memiliki sifat tidak mau mencoba hal baru dan menjadi kurangnya wawasan dalam konseli dan menjadi apatis.

Selain kurang kreatif, konseli juga merasa stress, yang mengakibatkan tidak mau makan, sehingga menyebabkan asam lambung naik dan berat badan menurun. Selain tidak mau makan siklus hormon yang di alami konseli juga tidak teratur menyebabkan badan terasa sakit dan timbulnya jerawat yang berlebih dan juga menimbulkan dampak terhadap badan konseli seperti merasa pusing sehingga konseli banyak menghabiskan waktu untuk istirahat dan menimbulkan rasa penat.

Mindset kurang baik juga menimbulkan emosi tidak stabil sehingga konseli memiliki sifat gampang tersinggung seperti berkurangnya teman dan banyak musuh, serta konseli menimbulkan berkurangnya teman mengakibatkan apatis dan anti social.⁶

Dari hasil assessment yang telah di lakukan, ada cuplikan ayat yang menjelaskan tentang, Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن
نُسيْنَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا

⁶ Suharnan, Psikologi Kognitif Edisi Revisi, (Surabaya : Srikandi, 2005), hlm 30

تُحْمَلُنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّكَ مَوْلَىٰ نَا فَأَنْصِرْنَا عَلٰى
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □ ﴿البقرة: ٢٨٦﴾

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (QS. Al-Baqarah: 286)

Jadi masalah yang dialami oleh konseli ini adalah mindset kurang baik. Mindset kurang baik adalah pola pikir yang tidak rasional, konselor membantu konseli untuk memetakan pandangan irasional konseli. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mindset merupakan sikap yang sangat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Sehingga seseorang harus mampu membentuk mindset sebaik mungkin supaya seseorang memiliki perilaku yang baik pula. Karena bentuk riil dari Mindset itu adalah tingkah laku kita sehari-hari Untuk membentuk mindset yang baik sesuai norma susila dan agama, maka kita butuh yang namanya habit (pembiasaan) dan lingkungan yang mendukung. Mind set yang kurang baik dapat diubah dengan menggunakan teknik dispute kognitif⁷.

⁷ Sofyan Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: CV Alfabeta, 2004) hlm 27

Dispute kognitif merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli.⁸ Dispute kognitif merupakan usaha yang dilakukan oleh konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli.⁹ Dispute tidak hanya metode yang rasional atau kognitif, tetapi juga metode yang berkaitan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional.¹⁰

Tujuan teknik dispute kognitif dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional.¹¹ Terdapat empat langkah mengimplementasi dispute kognitif yang dapat diterapkan dalam kegiatan konseling, diantaranya mengulas analisis ABC konseli, mengingatkan dan membantu konseli memahami pentingnya B-C serta kemungkinan perubahan, dan menjelaskan mengenai yang akan dilakukan dalam kegiatan implementasi.¹²

⁸ Ibid . 29

⁹ Komalasari, Teori dan Teknik (Konseling. Jakarta: Indeks, 2011) hlm 220

¹⁰ Hastuti & Winkel W.S, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. (Yogyakarta: Media Abadi, 2004) hlm 120

¹¹ Hartono & Soedarmadji, (Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana 2012), hlm 10

¹² Michael Neenan & Windy Dryden, Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell, (Sage Publication, 2011), hlm. 32

Pada dasarnya, manusia sangatlah unik, karena memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional, manusia akan efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir irasional, individu itu menjadi tidak efektif. Pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi.

Cognitive Disputation dapat memberikan perubahan positif pada konseli, dapat mengelola dampak dari pola pikir kurang baik yang di alami konseli. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran rasional konseli dan konseli mampu menyelesaikan tujuan yang di inginkan.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan bahwa dispute kognitif merupakan salah satu teknik konseling dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy yang berada pada kelompok teknik kognitif dengan maksud untuk mengubah keyakinan irasional konseli menjadi lebih rasional dengan cara mengarahkan konseli untuk mengeluarkan dan menemukan keyakinan irasionalnya lalu mematahkan keyakinan irasionalnya dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara terus menerus kepada konseli.

Seperti dalam penelitian Retno Eka Murpratiwi 2016 yang meneliti mengenai Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Menurunkan Keyakinan Irasional Korban Kekerasan Dalam Pacaran. Walaupun terdapat perbedaan dalam mengatasi jumlah konseli, namun untuk teknik yang digunakan ialah sama, yakni Teknik Dispute Kognitif Untuk Menurunkan Keyakinan Irasional pada konseli.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan tersebut dalam suatu penelitian dan peneliti ingin mengetahui apakah teknik Dispute berpengaruh pada

pengelola pola pikir negatif, Maka dari itu peneliti akan menuliskan penelitian tersebut dalam skripsi yang berjudul “Terapi Kognitif dengan Teknik Dispute untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif pada Karyawan PHK Dampak Covid-19, di Desa Waru, Sidoarjo”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses munculnya Masalah Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo?
2. Bagaimana Proses Konseling Individu dengan Teknik Dispute Untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo?
3. Bagaimana Dampak dari Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Dispute Untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui Proses munculnya Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo ?
2. Memahami Proses Konseling Individu dengan Teknik Disputation Untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo?
3. Mengetahui Dampak dari Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Dispute Untuk

Mengelolah Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, peneliti mengutarakan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan wawasan kepada pembaca yang berkecimpung dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling, mengenai permasalahan yang dialami oleh setiap manusia yaitu Mengelolah Pola Pikir Negatif dan mengetahui bahwa permasalahan ini dapat ditangani dengan menggunakan Teknik Dispute.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi layanan informasi untuk masyarakat tentang Konseling Teknik Dispute Untuk Mengelolah Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo. Dan sebagai acuan peneliti dan untuk masyarakat untuk melakukan penelitian yang lebih dalam lagi tentang Konseling Teknik Dispute Untuk Mengelolah Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo.

E. Definisi Konsep

1. Teknik Cognitive Disputation

Teknik kognitif Cognitive Disputation adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi mood dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Terapis bertindak seperti pelatih, mengajari klienya teknik dan

strategi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah-masalahnya.¹³ Dispute kognitif merupakan teknik yang di gunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu untuk meniadakan depresi dan kepanikan yang ada pada diri konseli.¹⁴

Sedangkan menurut Winkel W. S Dispute kognitif merupakan usaha yang di lakukan oleh seorang konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli.¹⁵ Dan juga Dispute tidak hanya metode yang rasional atau kognitif, tetapi juga metode yang berkaitan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional.¹⁶

2. Pola Pikir Kurang Baik

Maindset adalah inti dari self learning atau pembelajaran diri. Inilah yang menentukan bagaimana memandang sebuah potensi, kecerdasan, tantangan dan peluang sebagai sebuah proses yang harus diupayakan dengan ketekunan, kerja keras, dan usaha untuk tercapainya tujuan.¹⁷ *Mindset* adalah sekumpulan pikiran yang terjadi berkali-kali di berbagai tempat dan waktu serta diperkuat dengan keyakinan dan proyeksi sehingga menjadi kenyataan

¹³ Stephen Palmer, *Konseling & Psikoterapi*, Terjemahan Haris H. Setiadjud (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2011), hlm 99

¹⁴ Ibid hlm 26

¹⁵ Hastuti & Winkel W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. (Yogyakarta: Media Abadi, 2004) hlm 120

¹⁶ Ibid hlm 82

¹⁷ Sigit B. Darmawan, "Mindset: Inti Pembelajaran Diri", <http://esbedewordpress.com/2009/07/29/pertumbuhan-diri/>, diakses: tgl 10 Desember 2008

yang dapat dipastikan di setiap tempat dan waktu yang sama.¹⁸

F. Sistematikan Penelitian

Untuk mempermudah memahami apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab sebagai berikut :

1. Bagian Awal, Dibagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji, motto dari peneliti, persembahan, pernyataan otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.
2. Bagian Inti, Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini disajikan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan pendahuluan diantaranya latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Pada tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yakni meliputi Aplikasi Teori REBT dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengelola Pola Pikir Yang Kurang Baik Pada Karyawan PHK. Pada bab ini juga akan diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

¹⁸ Ibrahim Elfiky, *The Secret of Mindset*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007) hlm. 14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Pada Bab ini peneliti akan menampilkan profile konselie, serta gambaran hasil dari penelitian

BAB V PENUTUP

Berisi tentang akhir dari pembahasan penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Teknik Kognitif Disputation

a. Pengertian Cognitive Disputation

Cognitive Disputation adalah sebuah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseling melalui Philosophical Persuasion, Didactic Presentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences dan berbagai ekspresi verbal lainnya.¹⁹ Cognitive Disputation merupakan teknik mengubah perilaku konseli dengan cara menyadari, memahami dan mengembangkan agar tindakan dan perilaku sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.²⁰ Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Albert Ellis adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya.

Manusia merupakan makhluk relatif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.

Dispute kognitif menurut Thompson merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk

¹⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011) hal. 220.

²⁰ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 19.

meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli.²¹ Tingkat resiliensi yang rendah dalam diri individu akan menyebabkan kerentanan terhadap berbagai jenis faktor risiko, kerentanan tersebut akan memunculkan perasaan dan perilaku yang disfungsi atau merusak diri. Perasaan dan perilaku disfungsi sangat berkorelasi dengan ‘keyakinan irasional’, dimana ketika keyakinan irasional konseli, memiliki keyakinan irasional artinya tidak dapat berpikir ilmiah, yaitu konseli menganggap masalah bukan sebagai tantangan dalam hidupnya yang harus di hadapi dengan baik.

Menurut Ellis (dalam Latipun, 2003) ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu antecedent event (A), belief (b), dan emotional consequence (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C.

Antecedent event (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan dapat merupakan antecedent event bagi seseorang. Prinsipnya segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu adalah antecedent event.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrational belief atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir

²¹ Suharnan, Psikologi Kognitif Edisi Revisi, (Surabaya : Srikandi, 2005), hlm 30

atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu produktif

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rasional (rB) atau yang irrasional (iB).

Menurut Ellis, perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Perasaan-perasaan itu diakibatkan oleh cara berfikir atau sistem kepercayaan seseorang.²²

Dengan teknik Dispute kognitif ini klien di dorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga konseli dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Menurut Suryani kognitif ialah mempelajari bagaimana seseorang menerima bentuk-bentuk bervariasi, mengapa organisme mengingat fakta tetapi melupakan yang lain, apa yang terjadi dalam proses berfikir organisme ketika bermain catur atau ketika menyelesaikan sebuah masalah.²³ Dan ada lagi definisi lain yang mudah dipahami dari pengertian kognitif yakni berkaitan dengan bagaimana caranya kita Mendapatkan informasi -

²² Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2003), Hal. 92-93.

²³ 4 Mohammad Surya, Teori-Teori Konseling, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal.19

informasi mengenai dunia, bagaimana caranya informasi tersebut dapat kita presentasikan dan ditransformasikan sebagai pengetahuan, bagaimana caranya informasi disimpan, dan bagaimana caranya pengetahuan tersebut digunakan untuk mengarahkan perilaku dan perhatian seseorang.²⁴ Kognitif bisa diartikan sebagai studi tentang kognisi yakni, proses-proses mental yang mendasari perilaku manusia meliputi berbagai subdisiplin seperti persepsi, belajar, memori, dan menyelesaikan masalah.²⁵

Antar individu satu dengan individu yang lainnya sangatlah berbeda. Salah satu perbedaan tersebut terletak pada cara berfikir pada masing-masing individu tersebut. Individu memiliki kecenderungan untuk berfikir secara rasional atau irasional. Apabila individu memiliki kecenderungan untuk berfikir irasional maka dampak yang terjadi terhadap tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari akan bermasalah. Namun apabila individu tersebut dapat mengembangkan pikiran rasional, maka tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari tidak akan bermasalah.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan bahwa kognitif merupakan salah satu teknik konseling dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy yang berada pada kelompok teknik kognitif dengan maksud untuk mengubah keyakinan irasional konseli menjadi lebih rasional dengan cara mengarahkan konseli untuk mengeluarkan dan menemukan keyakinan irasionalnya lalu mematahkan keyakinan

²⁴ Suryani, Psikologi Kognitif, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2007), hlm 1.

²⁵ Jonathan Ling, Jonathan Catling, Psikologi Kognitif (Jakarta : Erlangga, 2012), hlm 2.

irasionalnya dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara terus menerus kepada konseli.

b. Tujuan Teknik Cognitive Disputation

Teknik Cognitive Disputation dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy memiliki inti tujuan seperti yang telah tersirat pada pengertian di atas, diantaranya:

- 1) Untuk mengubah keyakinan irasional konseli
- 2) Untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional konseli
- 3) Untuk meniadakan pikiran pemicu stress, depresi, dan serangan kepanikan
- 4) Untuk membantu konseli dalam menemukan, mengeluarkan, dan mendispute keyakinan irasional konseli²⁶

Tujuan Cognitive Disputation dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional.

c. Aspek-Aspek Proses Cognitive Disputation

Tugas konselor adalah mengidentifikasi secara tepat jenis-jenis isi yang dikemukakan oleh klien dan

²⁶ Hartono & Soedarmadji, (Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana 2012), hlm 10

Suharnan, Psikologi Kognitif Edisi Revisi, (Surabaya : Srikandi, 2005), hlm 30

mengidentifikasi alternatif alternatif respons yang dapat dilakukan. Ada beberapa jenis respons yang bisa digunakan sebagai stimulus untuk menghasilkan isi khusus yang dinyatakan dalam komunikasi klien. Stimulus yang disampaikan itu dapat digunakan secara khusus untuk merespons isi kognitif dari komunikasi. Isi kognitif itu berupa ide-ide yang berhubungan dengan kejadian-kejadian, manusia, dan benda-benda.

Jenis respons yang dapat digunakan dari stimulus yang menghasilkan isi dari kognitif ialah :

- 1) Diam (seperti memperhatikan konseli dengan menatap mata konseli)
- 2) Meminimalkan aktivitas verbal (seperti kata-kata hmmm, iya, oh, dan sebagainya)
- 3) Menyatakan kembali seluruh atau sebagian apa yang dikomunikasikan oleh klien
- 4) Melakukan probing, yaitu bertanya yang memerlukan jawaban lebih dari satu kata jawaban dari klien.²⁷

Dalam Taksonomi Bloom yang sudah direvisi oleh David R. Krathwohl di jurnal *Theory into Practice*, aspek kognitif dibedakan atas enam jenjang yang diurutkan sebagai berikut :

- 1) Mengingat (Remembering)

Mengingat merupakan proses kognitif paling rendah tingkatannya. Untuk mengkondisikan agar “mengingat” bisa menjadi bagian belajar bermakna, tugas mengingat hendaknya selalu dikaitkan dengan aspek pengetahuan yang lebih luas dan bukan sebagai suatu yang lepas dan terisolasi.

²⁷ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), hlm 89.

2) Memahami (Understanding).

Pemahaman menuntut individu menunjukkan bahwa mereka telah mempunyai pengertian yang memadai untuk mengorganisasikan dan menyusun materi-materi yang telah diketahui. Individu harus memilih fakta-fakta yang cocok untuk menjawab pertanyaan. Jawaban dari individu tidak sekedar mengingat kembali informasi, namun harus menunjukkan pengertian terhadap materi yang diketahuinya. Memahami juga bisa diartikan seperti menafsirkan, meringkas, mengklasifikasikan, membandingkan, menjelaskan, dan membeberkan.

3) Menerapkan (Applying).

Penerapan mencakup penggunaan suatu prosedur guna menyelesaikan masalah atau mengerjakan tugas. Oleh karena itu, mengaplikasikan berkaitan erat dengan pengetahuan prosedural. Namun tidak berarti bahwa kategori ini hanya sesuai untuk pengetahuan prosedural saja. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif yaitu menjalankan dan mengimplementasikan.

4) Menganalisis (Analyzing).

Analisi menguraikan suatu permasalahan atau obyek ke unsur – unturnya dan menentukan bagaimana saling berkaitan antar unsur-unsur tersebut. Individu menguraikan membandingkan, mengorganisir, menyusun ulang, mengubah struktur mengkerangkakan, menyusun outline, mengintegrasikan, membedakan, menyamakan, membandingkan, dan mengintegrasikan.

5) Mengevaluasi (Evaluating)

Mengevaluasi membuat suatu pertimbangan berdasarkan kriteria dan standar yang ada. Ada dua macam proses kognitif yang tercakup dalam kategori ini adalah memeriksa dan mengkritik Individu menyusun hipotesi, mengkritik, memprediksi, menilai, menguji, membenarkan, menyalahkan.

6) Mencipta (Creating)

Membuat atau menciptakan adalah menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan. Ada tiga macam proses kognitif yang tergolong dalam kategori ini yaitu membuat, merencanakan, dan memproduksi. Konselor membantu konseli untuk merancang, membangun, merencanakan, memproduksi, menemukan, membaharu, menyempurnakan, memperkuat, memperindah, dan menggubahnya.

d. Langkah-langkah Implementasi Teknik Dispute Kognitif

Berikut merupakan langkah-langkah implementasi teknik dispute kognitif yang dapat diterapkan dalam kegiatan konseling :²⁸

a) Tahap pertama

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat

²⁸ Michael Neenan & Windy Dryden, Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell, (Sage Publication, 2011), hlm. 32

terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.²⁹

b) Tahap kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Sebelum mengidentifikasi pikiran negatif, pertama-tama konseli diminta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya. Berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli kemudian diajak untuk mengeksplorasi ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung tidak mampu untuk beradaptasi.

Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan yang logis, realita dan pragmatis. Dari hasil tersebut diharapkan

²⁹ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, Hal. 221.

peneliti dapat membantu konseli untuk memahami mengapa konseli memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.

c) Tahap Ketiga

Tahap ketiga, ialah tahap terakhir, konselor membantu konseli untuk mengembangkan pikiran rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Dalam penelitian ini, konseli perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran irasional terhadap suatu situasi, konseli kemudian diajak untuk memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, konseli diajak untuk terus berpikir positif dan menentang pikiran negatifnya.

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), yaitu:

1) Bekerjasama dengan konseli

Konselor membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan. Pada pendekatan disini konselor memperhatikan tentang “secondary disturbances” atau hal yang mengganggu konseli dengan mendorong konseli untuk mencari bantuan.

2) Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi.

Pada pendekatan ini, konselor mulai mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah, kemudian memperhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini. Konselor mulai mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non-psikis seperti: kondisi fisik dan lingkungan.

3) Mempersiapkan konseli untuk terapi
Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah dan membicarakan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

4) Mengimplementasikan program penanganan

Konselor menganalisa episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan homework.

5) Mengevaluasi Kemajuan

Menjelang akhir intervensi, konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

6) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah

dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan dan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.³⁰

2. Pola Pola Pikir Negatif

a. Pengertian Pola Pikir Negatif

Pola pikir adalah cara otak dan akal menerima, memproses, menganalisis, mempersepsi, dan membuat kesimpulan terhadap informasi yang masuk melalui indra kita. Pola pikir itu bekerja bagaikan ramalan bintang di kepala kita. Sewaktu kita hanyut dalam samudra informasi maka pikiran mencari arah dengan berpegangan pada pola pikir yang sudah terbentuk sebelumnya. Pola pikir itu untuk menjaga pikiran agar tetap berada pada jalur yang sudah menjadi keyakinan kita dan mendukung pencapaian tujuan yang menjadi pilihan kita.³¹

Winda Adelia mengatakan pola pikir negatif adalah cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi-sisi positifnya. Hal ini dapat dilihat dari kepercayaan diri atau sesuatu yang terucap, sikap individu, dan perilaku³²

Dwiaty mengartikan pola pikir negatif atau kecenderungan memandang segala sesuatu dari sisi negatif sebagai sekumpulan pikiran salah yang

³⁰ Nurul Faizah, Kamaruddin, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. (Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017) hal. 51.

³¹ M. Yunus, Mindset Revolution (Yogyakarta : JogjaBangkit Publisher, 2014) hlm. 38

³² Winda Adelia, Kehebatan Berpikir Positif, (Yogyakarta: Sinar Kejora, 2011), hal. 54

menghambat langkah manusia menuju kondisi yang lebih baik dan membuat perilaku manusia tidak terarah. Pemikiran yang negatif akan berdampak pada individu, menjadi individu yang lemah dan tidak bisa mengerjakan pekerjaan maksimal karena dirinya mempunyai anggapan tidak dapat berhasil dan sukses.³³

Pola pikir yang sudah dimiliki masih dapat diubah apabila dirasa sudah tidak mampu membawa diri kita sampai ke tempat tujuan dengan sukses. Untuk mengganti pola pikir lama dengan pola pikir baru yang lebih baik diperlukan tekad dan keberanian untuk berubah. Pola pikir baru yang di anut harus bisa mendorong imajinasi dan kreativitas untuk berkembang. Pola pikir yang digunakan selayaknya tidak terlalu jauh meloncat ke depan agar orang-orang di sekitar kita tetap dapat mengikuti serta mengetahui bagaimana dan dimana pikiran kita berada.

Menurut James Arthur Ray, menerangkan bahwa pola pikir adalah segugusan keyakinan, nilai-nilai, identitas, ekspektasi, sikap, kebiasaan, opini, dan pola pikir tentang diri anda, orang lain, dan hidup. melalui mindset, anda menafsirkan (memaknai) apa pun yang anda lihat dan anda alami dalam hidup. Mindset Negatif adalah pola pikir yang selalu berorientasi pada keburukan, baik terhadap diri sendiri, keluarga, masyarakat, lingkungan sekitar, serta kepada Sang pencipta.³⁴

Beck menjelaskan bahwa individu dengan pola pikir negatif atau cenderung memandang segala

³³ Noer Sofian Dwiaty, *The Miracle of Berpikir Positif*, (Bekasi: Laskar Aksara, 2011), hal. 53.

³⁴ Muslimin Zuhdi, *Tetaplah Berbinar sekalipun Langit runtuh* (Palembang : Rumah Pijar, 2009) hlm. 60

sesuatu dari sisi negatif yang dapat menimbulkan gangguan emosional. Individu dengan pola pikir demikian itu memiliki motivasi rendah dan takut akan kegagalan, pemikirannya selalu dipenuhi ketakutan terhadap kegagalan. Mereka memandang masa depannya dengan rasa pesimis, yang dilihat hanya adanya kemungkinan untuk gagal. Interpretasi terhadap dirinya negatif, pesimis, takut akan kegagalan, dan kurang memiliki keinginan untuk meraih sukses.³⁵

Sedangkan American Heritage Dictionary mendefinisikan mindset sebagai “a fixed mental attitude or disposition” (suatu sikap mental atau disposisi tertentu yang menentukan respons dan pemaknaan seseorang terhadap situasi yang dihadapinya).³⁶

Berdasarkan definisi-definisi para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa mindset negatif adalah cara otak dan akal menerima, memproses, menganalisis, mempersepsi, dan membuat kesimpulan terhadap informasi yang masuk melalui indra kita pada keburukan dan menentukan perilaku, pandangan, sikap, dan masa depan seseorang dan Mindset sebenarnya lebih mirip dengan sebuah kepercayaan atau doktrin yang tertanam di otak kita. Dalam perjalannya pun, mindset banyak dipengaruhi oleh lingkungan.

Individu dalam kehidupan bermasyarakat mengalami berbagai masalah, kejadian, bertemu

³⁵ Andina Prilajeng Nugraheni, “Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta”, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2010), hal. 18-19.

³⁶ Andrias harefa, *Mindset Therapy*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), hlm. 1

orang-orang baru dan sebagainya. Reaksi individu terhadap orang lain atau peristiwa sangat dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu yang cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif memiliki rasa percaya diri yang rendah

Pola pikir individu yang kurang percaya diri antara lain: 1) Menekankan berbagai keharusan pada diri sendiri, misal: “Saya harus bisa begini. Saya harus bisa begitu”. Ketika gagal individu tersebut merasa seluruh hidup dan masa depannya hancur, 2) Cara berpikir totalitas dan dualisme, misal: “kalau saya sampai gagal, berarti saya memang jelek!”, 3) Pesimistis yang futuristik. Artinya, satu saja kegagalan akan membuat individu tersebut merasa tidak berhasil meraih cita-citanya di masa depan, misal: “mendapat nilai C pada satu mata kuliah, sehingga berpikir dirinya tidak akan lulus sebagai sarjana”, 4) Tidak kritis dan selektif terhadap self-criticism, yaitu suka mengkritik diri sendiri dan percaya bahwa dirinya memang pantas untuk dikritik, 5) Labelling yang negatif, mudah menyalahkan diri sendiri dan menyebutkan kata-kata negatif terhadap diri, misal: “Saya memang bodoh, Saya memang ditakdirkan untuk jadi orang susah!”, 6) Sulit menerima pujian atau hal-hal positif dari orang lain. Ketika orang lain memuji secara tulus, individu yang berpikir secara negatif langsung merasa tidak enak dan menolak mentah-mentah pujian tersebut, 7) Suka mengecilkan arti keberhasilan diri sendiri. Maksudnya, senang mengingat dan bahkan membesar-besarkan kesalahan yang dilakukan, namun mengecilkan

keberhasilan yang pernah diraih. Satu kesalahan kecil langsung membuatnya merasa tidak berguna.³⁷

b. Ciri Ciri Pola Pikir Kurang Baik

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

- 1) Dalam menyikapi kegagalan atau ketidakberhasilan menganggap nasibnya jelek dan cenderung putus asa
 - 2) Cenderung menganggap orang lain itu negative
 - 3) Tidak yakin dengan peluang usahanya.³⁸
- Dari beberapa ciri perilaku tersebut mereka cenderung mengasihani diri secara berlebihan.³⁹

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola pikir seseorang:

- 1) Lingkungan
Rumah, (keluarga, tetangga); sekolah (teman-teman, guru); pekerjaan (atasan, rekan kerja); Media (televisi, koran, radio, film); Tradisi; dan lain-lain
- 2) Pengalaman
Peristiwa-peristiwa di kehidupan kita akan sangat mempengaruhi pola pikir kita. Kesuksesan, kegagalan, kepahitan hidup, penghinaan, dan lain-lain.
- 3) Pendidikan

³⁷ SDW Candra Sangkala, *Berdamai dengan Diri Sendiri*, (Jogjakarta: Diva Press, 2010), hal. 222-223

³⁸ Rama Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK", *Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol.32 No.2, (Oktober, 2018), hal 144

³⁹ Alexander Paulus, *Your Thinking Determines Your Success*(Jakarta: PT GramediaPustaka, 2010) hlm. 43

Pendidikan bisa berupa pendidikan formal, yaitu dari sekolah, maupun pendidikan nonformal, seperti pendidikan dari orang tua.⁴⁰

Sumber utama pola pikir seseorang berawal dari orang tua yang mengasuh dan mendidik kita sejak lahir. Pola pikir yang diturunkan oleh orang tua berkembang karena pengaruh lingkungan sosial, keluarga dekat, sekolah, teman, bacaan, dan media massa. Pengaruh itu mulai dari bahasa, cara berbicara, ekspresi wajah, gerakan tubuh, cara makan, perasaan, etika, ideologi, agama, keyakinan, dan berbagai prinsip kehidupan sehari-hari, yang sebagian besar meniru dari lingkungan kehidupan kita. Faktor-faktor yang disebut di atas merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi pola pikir seseorang. Faktor terpenting dan sering kurang disadari adalah faktor internal yang bersumber dari jiwanya, yaitu berupa potensi anugerah Tuhan yang diturunkan secara genetik lewat kedua orang tua kita.⁴¹

d. Dampak dari Pola Pikir kurang Baik:

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

1. Tidak memiliki keterampilan bersosialisasi dengan orang lain
2. Tidak ada gairah dalam hidup
3. Selalu fokus pada kekurangan orang lain
4. Banyak kesempatan emas yang terabaikan
5. Semangat kerja yang rendah
6. Mudah menyerah serta putus asa

⁴⁰ Ir. Happy SugiartoTjandra, Motiv-8, (Jakarta: PT ElexKomputindo, 2004) hlm. 46

⁴¹ M. Yunus, Mindset Revolution (Yogyakarta : Jogja Bangkit Publisher, 2014) hlm. 41

7. Mempunyai kebiasaan suka mengkritik orang lain, dengan tujuan kepuasan diri dan merendahkan orang lain.⁴²

e. Komponen Pola Pikir Kurang Baik

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

- 1) Pandangan negatif terhadap diri, menginterpretasi atau memandang dirinya secara negatif. Misalnya: Saya bodoh, tidak mampu, tidak berharga, gagal.
- 2) Pandangan negatif terhadap dunia, kejadian yang menimpa dirinya berisi penolakan-penolakan dan kegagalan-kegagalan. Contohnya: tidak ada harapan, kehidupan itu kejam.
- 3) Pandangan negatif terhadap masa depan, merupakan anggapan dan pandangan negatif akan masa depannya. Misalnya: Saya tidak mampu berubah dan akan selalu seperti ini.⁴³

⁴² Ibid hlm 145

⁴³ Andina Prilajeng Nugraheni, "Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2010), hal.19-20.

3. Implementasi Aplikasi Teori REBT dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengelola Pola Pikir kurang baik Pada Karyawan PHK dampak Covid-19 Di Desa Waru Sidoarjo.

Mindset kurang baik ialah pola pikir yang tidak rasional, konselor membantu konseli untuk memetakan pandangan irasional konseli.⁴⁴ Mindset kurang baik menimbulkan emosi tidak stabil sehingga konseli memiliki sifat gampang tersinggung seperti berkurangnya teman dan banyak musuh, serta konseli menimbulkan berkurangnya teman mengakibatkan apatis dan anti social. Mind set yang kurang baik dapat diubah dengan menggunakan teknik dispute kognitif⁴⁵.

Dispute kognitif merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli.⁴⁶ Dispute kognitif merupakan usaha yang dilakukan oleh konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli.⁴⁷ Dispute tidak hanya metode yang rasional atau kognitif, tetapi juga metode yang berkaitan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional.⁴⁸

Tujuan teknik dispute kognitif dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional

⁴⁴ Suharnan, Psikologi Kognitif Edisi Revisi, (Surabaya : Srikandi, 2005), hlm 30

⁴⁵ Sofyan Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: CV Alfabeta, 2004) hlm 27

⁴⁶ Ibid . 29

⁴⁷ Komalasari, *Teori dan Teknik (Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011) hlm 220

⁴⁸ Hastuti & Winkel W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. (Yogyakarta: Media Abadi, 2004) hlm 120

konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli. seperti yang terjadi sebelumnya.

Di mana teknik dispute kognitif ini menjelaskan Proses konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikiran mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut. Konseli memiliki keyakinan irrasional.

Tahap pertama adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari Teknik dan proses konseling ini. Setelah itu Memberikan kesempatan konseli untuk bercerita tentang apa masalahnya yang terjadi, setelah konseli menceritakan semua masalahnyakonselor memberikan keyakinan bahwa konseli mampu untuk mengubah keyakinan irasionalnya.

“konselor : Coba jelaskan, apa yang menyebabkan kamu berpikiran tidak mau mencoba hal baru?”

“Apa kamu sudah mencoba melakukan hal baru?”

“ Apa kamu sudah mengerti dampak ketika kamu bermalas malasan”

Tahap kedua ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. sebelum mengidentifikasi pikiran negatif, pertama-tama konseli diminta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya. Berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli kemudian diajak untuk mengeksplorasi ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang muncul bila

berhadapan dengan situasi tersebut. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung tidak mampu untuk beradaptasi, Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan kepada konseli

“Baik, Apa benar mereka mengatakan seperti itu?”

“Oke, sekarang saya akan ajak kamu berpikir. Apakah dengan kamu tidak mau mencoba hal baru akan menyelesaikan masalah?”

Untuk Tahap ke tiga, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Dengan memberikan contoh cerita tentang sukses di mulai dengan hal baru.

Dan untuk tahap ke empat ini, yaitu tahap Mengevaluasi kemajuan konseli, apakah ada perubahan yang signifikan dalam berpikir konseli atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

Teknik Dispute untuk merasionalkan Konseli memiliki keyakinan bahwa ketika akan melamar kerja tidak di terima. di mana teknik dispute kognitif ini menjelaskan Proses konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikiran mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah .

Tahap pertama adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari Teknik dan proses konseling ini. Setelah itu Memberikan kesempatan konseli untuk bercerita tentang apa masalahnya yang terjadi, setelah konseli

menceritakan semua masalahnya konselor memberikan keyakinan bahwa konseli mampu untuk mengubah keyakinan irasionalnya. Konselor memberikan pertanyaan untuk konseli “ Coba jelaskan, apa yang menyebabkan kamu stres?”

“Apa kamu sudah mencoba untuk merilekskan pikiran yang meganggumu?”

“apa kamu sudah mencoba melakukan kegiatan yang kamu sukai?”

Tahap kedua ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. sebelum mengidentifikasi pikiran negatif, pertama-tama konseli diminta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya. Berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli kemudian diajak untuk mengeksplorasi ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung tidak mampu untuk beradaptasi, Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan yang logis

“Oke, sekarang saya akan ajak kamu berpikir. Apakah dengan kamu terus menerus stress akan menyelesaikan masalahmu ?”

Untuk Tahap ke tiga, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan fillosofi hidup yang rasional sehingga

konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. contoh film yang menecitakan tentang pengolahan stress menjadi bahagia, menonton film adalah salah satu kesukaan konseli

Dan untuk tahap ke empat ini, yaitu tahap Mengevaluasi kemajuan konseli, apakah ada perubahan yang signifikan dalam berpikir konseli atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

Teknik Dispute untuk merasionalkan Konseli memiliki keyakinan bahwa ketika berkumpul dengan teman, konseli merasa di omongin. Di mana teknik dispute kognitif ini menjelaskan Proses konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikiran mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

Tahap pertama adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari Teknik dan proses konseling ini. Setelah itu Memberikan kesempatan konseli untuk bercerita tentang apa masalahnya yang terjadi, setelah konseli menceritakan semua masalahnyakonselor memberikan keyakinan bahwa konseli mampu untuk mengubah keyakinan irasionalnya. Memberikan pertanyaan untuk “konseli : Coba jelaskan, apa yang menyebabkan kamu memiliki emosi yang tidak stabil?”

“Apa kamu sudah mencoba untuk melatih emosimu agar bisa stabil?”

Tahap kedua ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. sebelum mengidentifikasi pikiran negatif,

pertama-tama konseli diminta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya. Berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli kemudian diajak untuk mengeksplorasi ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung tidak mampu untuk beradaptasi. Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan yang logis, di tahap ini konselor memberikan pertanyaan untuk konseli agar konseli memahami bahwa pikiran irasional konseli itu salah “Oke, sekarang saya akan ajak kamu berpikir. Apakah dengan kamu memiliki emosi tidak stabil akan memiliki teman?”

Untuk Tahap ke tiga, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional dengan cara memberikan contoh film yang menecitakan tentang mudahnya mengelolah emosi yang membeludak.

Dan untuk tahap ke empat ini, yaitu tahap Mengevaluasi kemajuan konseli, apakah ada perubahan yang signifikan dalam berpikir konseli atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

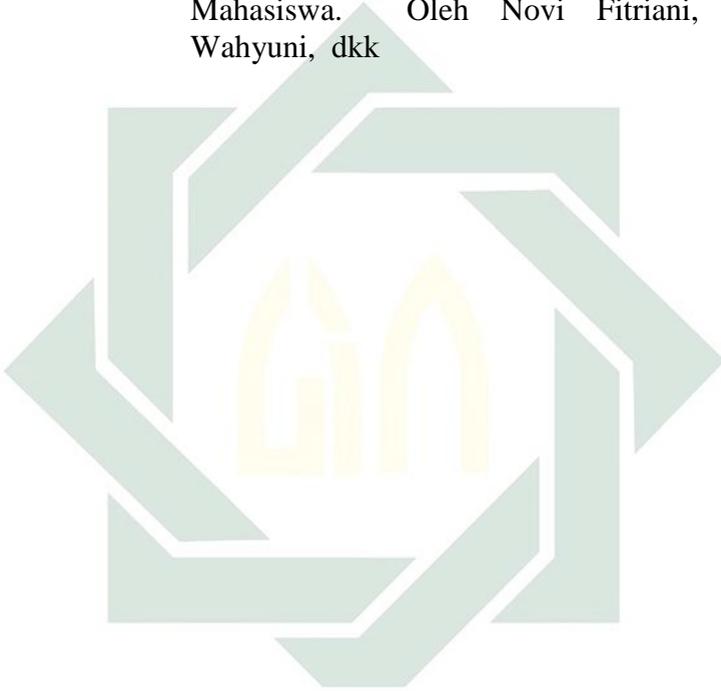
4. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Skripsi Berjudul “Konseling Islam Dengan Teknik Cognitive Disputation Untuk Mengurangi Trauma Akibat Bullying Remaja Di Bareng Jombang Oleh : Fatmawati Sitepu B53215044 (Bimbingan Konseling Islam, UINSA)
 - a. Persamaan
Sama-sama menggunakan teknik Cognitive Disputation untuk menyelesaikan masalah konseli.
 - b. Perbedaan
Peneliti menggunakan masalah tentang Mengurangi Trauma Akibat Bullying Remaja sedangkan saya membahas tentang Mengelola Pola Pikir kurang baik Pada Karyawan PHK dampak Covid-19
2. Skripsi Berjudul “Penerapan Cognitive Disputation untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Fondation Surabaya” Oleh : Khairina Afriza NIM. B53214020 (Bimbingan Konseling Islam, UINSA)
 - a. Persamaan
Sama-sama menggunakan teknik Cognitive Disputation untuk menyelesaikan masalah konseli.
 - b. Perbedaan
Peneliti menggunakan masalah konseli tentang Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba
3. Jurnal Berjudul “Penerapan Teknik Dispute Cognitive dalam meningkatkan Resililiensi Pada Mahasiswa”
 - a. Persamaan

Sama-sama menggunakan teknik Cognitive Disputation untuk menyelesaikan masalah konseli.

b. Perbedaan

Peneliti menggunakan masalah konseli tentang meningkatkan Resililiensi Pada Mahasiswa. Oleh Novi Fitriani, Eka Wahyuni, dkk



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Metodologi penelitian terdiri dari kata metodologi yang berarti ilmu tentang jalan yang ditempuh untuk memperoleh pemahaman tentang sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Sejalan dengan makna penelitian tersebut di atas, penelitian juga dapat diartikan sebagai usaha atau kegiatan yang mempersyaratkan keseksamaan atau kecermatan dalam memahami kenyataan sejauh mungkin sebagaimana sasaran itu adanya.⁴⁹ Sedangkan makna dari penelitian merupakan sarana untuk pengembangan suatu ilmu melalui cara ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan data-data tertentu.⁵⁰

Pendekatan yang akan di gunakan pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik (utuh), dengan mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.⁵¹

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui bagaimana konseling individu dengan Teknik Kognitif Untuk Mengelolah

⁴⁹ Ramayulis, Metodologi Pendidikan Agama Islam (Jakarta: Kalam Mulia, 2014), hlm 4

⁵⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung:Alfabeta, 2010), hal. 2

⁵¹ Lexy J Moleong, :Metodelogi Penelitian kualitatif”, (Bandung:PT Remaja Kosdakarya, 2005), hlm.3

Pola Pikir Yang Kurang Baik Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo. Studi kasus adalah studi kasus merupakan metode yang diterapkan untuk memahami individu lebih mendalam dengan dipraktekkan secara integratif dan komprehensif. Hal ini dilakukan supaya peneliti bisa mengumpulkan dan mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai individu yang diteliti, berikut masalah yang dihadapi supaya dapat terselesaikan dan membuat diri individu tersebut berkembang lebih baik. Dalam penelitian ini peneliti menggalih informasi dan data konseli secara longitudinal yang mendalam. Dengan menggunakan cara-cara yang sistematis agar informasi yang di dapat tepat.

B. Objek Penelitian dan Lokasi Penelitian

1. Objek penelitian

Subjek penelitian ini adalah seorang karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja yakni bernama Zefanya Putri Wibowo, adapun obyek penelitian dalam penelitian ini adalah menangani stress pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja.

2. Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian mengambil wilayah yang merupakan tempat tinggal konseli di desa waru, Sidoarjo. Peneliti dapat mengetahui bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli termasuk didalamnya adalah kehidupan hubungan sosial di lingkungan tempat tinggalnya baik itu lingkungan keluarga maupun sekitarnya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh atau di kumpulkan secara langsung pada saat di lapangan oleh peneliti ataupun yang bersangkutan yang memerlukannya. Dalam hal ini, peneliti sebagai pengumpul data. Sedangkan yang menjadi sumber primernya adalah konseli, peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung pada konseli.⁵²

b. Data sekunder

Data yang diperoleh dari sumber kedua yang bertujuan untuk melengkapi data primer. Data sekunder dapat berupa lingkungan rumah konseli, deskriptif keadaan orang tua konseli, dan teori teori tentang Rational Emotive Behavior Therapy, stress Sumber Data

2. Sumber Data

Sumber data adalah dari mana informasi diperoleh guna melengkapi data yang diperlukan mengenai penelitian yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 jenis sumber data, yakni:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh atau di kumpulkan secara langsung pada saat di lapangan oleh peneliti ataupun yang bersangkutan yang memerlukannya. Dalam hal ini, peneliti

⁵² Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hal.20.

sebagai pengumpul data. Sedangkan yang menjadi sumber primernya adalah konseli, peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung pada konseli.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang memerlukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada. Sumber data sekunder merupakan data yang diambil dari sumber kedua atau sebagai sumber guna melengkapi data primer.⁵³

1. Informan

Adalah orang yang memberikan informasi mengenai kondisi objek yang diteliti. Informan dalam penelitian ini antara lain: orang tua konseli dan teman terdekat konseli. Peneliti akan mewawancarai orang-orang di sekitar konseli, yaitu orang tua dan teman-teman konseli. Orang Tua: peneliti melakukan proses wawancara dengan orang tua konseli perihal sikap dan tingkah laku konseli ketika berada di rumah. Teman: melakukan wawancara dengan teman-teman akrab konseli bagaimana sikap maupun perilakunya ketika bergaul.

2. Dokumentasi

Yakni data tertulis yang diperoleh untuk mengetahui lokasi, maupun identitas konseli, seperti biografi, foto,

⁵³ Burhan Bungin, Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif. (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm.128

dan sebagainya. Dokumentasi yang peneliti butuhkan berupa foto bersama konseli dan identitas konseli, foti diambil ketika konselor melakukan kunjungan kerumah konseli.

D. Tahap – Tahap Penelitian

Terdapat Tiga tahapan penelitian yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap ini merupakan tahap eksplorasi, artinya tahap dimana peneliti dalam pencarian data yang sifatnya meluas dan menyeluruh. Dalam tahap ini, langkah – langkah yang akan di lakukan peneliti, sebagai berikut :

a. Menyusun Rencana Penelitian

Peneliti membuat susunan rencana penelitian tentang apa yang akan diteliti ketika sudah ada di lapangan. Dalam hal ini, untuk dapat menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu harus memahami fenomena yang terjadi dilapangan, Aplikasi Terori REBT dengan Menggunakan Cognitive Disputation Untuk Mengelolah Pola Pikir Yang Kurang Baik Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru, Sidoarjo. Untuk selanjutnya, fenomena tersebut dibuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat perencanaan data-data yang diperlukan sewaktu penelitian.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah di rumah konseli yakni di desa Waru Rt02 Rw12.

c. Mengurus Surat Perizinan

Pada tahap ini peneliti mengurus surat perizinan siapa saja yang berwenang izin bagi pelaksanaan penelitian, terutama meminta izin kepada orang tua konseli, kemudian peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan perizinan pada instansi-instansi yang terkait.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Pada tahap ini peneliti menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan beberapa perlengkapan sebagai penunjang. Diantaranya adalah; pedoman wawancara, alat *record*, HP, kamera, map, surat izin.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Pada tahap ini . peneliti berusaha mengenali berbagai unsur yang ada pada lokasi penelitian. Kemudian peneliti mulai mengumpulkan data yang ada pada lapangan. Peneliti melakukan wawancara dengan orang-orang terdekat konseli seperti keluarga dan teman konseli yang terkait agar mengetahui langkah peneliti selanjutnya .

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang dibutuhkan selama penelitian bisa di dapatkan dari informan. Informan adalah pihak yang membantu memberi informasi terkait fenomena yang tengah diteliti. Informan dalam penelitian ini adalah : orang tua konseli, kerabat , dan teman dekat konseli.

g. Persoalan Etika Penelitian

Untuk tahap ini pada dasarnya etika penelitian adalah apapun yang menyangkut hubungan baik dengan konseli atau dengan lingkungannya. Peneliti merupakan orang baru dalam lingkungan tersebut. Maka sudah

seharusnya peneliti menerima dan mentaati apa yang menjadi budaya dalam lingkungan penelitian yang telah dipilih. Dalam hal ini, peneliti harus mentaati peraturan pesantren dalam melakukan penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti mulai melakukan pendekatan dengan konseli, keluarga konseli. Dengan melalui hal tersebut konseli dapat berhubungan baik dengan peneliti sehingga peneliti mendapatkan informasi selengkapnya dan melanjutkan ke proses konseling. Di karenakan peneliti adalah orang baru dalam kehidupan konseli jadi sebagai peneliti tidak melupakan akan bagaimana cara berperilaku yang baik dan mampu menyesuaikan di lingkungan konseli.

3. Tahap Analisis Data

Dalam tahap analisis data ini, peneliti menyajikan semua data-data yang sudah diperoleh melalui pengamatan-pengamatan terhadap konseli dan lingkungannya, wawancara yang telah dilakukan kepada informan serta dokumentasi-dokumentasi yang diperoleh selama melakukan penelitian. Kemudian peneliti sajikan secara runtut agar mudah dibaca oleh peneliti sendiri maupun orang lain. Setelah semua data tersajikan secara runtut, kemudian peneliti analisis dan menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data yang

diperlukan dalam penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Merupakan pengamatan secara akurat terhadap fenomena-fenomena pada penelitian, dalam observasi partisipan ini peneliti terlibat dengan keseharian orang yang sedang diamati.⁵⁴

Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati ataupun melihat apa perubahan fenomena sosial yang berkembang dan kemudian bisa dilakukan penilaian pada perubahan itu.⁵⁵

Teknik observasi ini digunakan untuk mengungkapkan data tentang kehidupan sehari-hari – hari konseli, melalui cara berbicara (berkomunikasi) bersikap (tingkah laku), serta hubungan konseli dengan masyarakat yang tinggal di sekitar konseli.

2. Wawancara

Wawancara merupakan pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan kepada informan, dan pertanyaan itu telah dipersiapkan dengan secara detail beserta instrumennya, atau percakapan dengan maksud tertentu.⁵⁶

⁵⁴Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D), (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), Hal. 204

⁵⁵ Joko Subagyo, Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hal. 63

⁵⁶ M Ali, Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi, (Bandung: Angkasa, 1987), Hal. 83

Teknik wawancara yang digunakan adalah teknik wawancara pembicaraan informal dimana wawancar ini mengajukan pertanyaan yang diajukan sangat tergantung pada pewawancara, Oleh karena itu wawancara di lakukan dengan intens agar peneliti mendapatkan informasi secara lengkap meskipun tidak memiliki banyak waktu.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau catatan peristiwa yang sudah berlalu, berupa tulisan.⁵⁷

F. Teknik Validitas Data

Dalam sebuah penelitian, validasi data sangat diperlukan dengan tujuan membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai dengan kenyataan. Teknik yang digunakan dalam menentukan validitas data dalam penelitian kali ini adalah *Triangulasi*. *Triangulasi* sendiri adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang diperoleh dari beberapa teknik penggaliaan data yang digunakan, seperti observasi, wawancara, pencatatan lapangan (*field note*) dan dokumentasi.⁵⁸

Dalam hal ini, peneliti akan membandingkan beberapa data yang didapat dari informan, untuk kemudian diambil yang paling kuat. Tujuan dari analisa data adalah untuk mencari kebenaran dari datadata yang telah diperoleh peneliti di lapangan. Kemudian setelah

⁵⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D), (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), Hal. 329

⁵⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), Hal.83

data diperoleh maka bias ditarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

Dalam penelitian ini, setelah peneliti mendapatkan data maka data akan dianalisa non-statistik. Setelah itu hasil dari data yang diperoleh dipaparkan dalam bentuk “ Deskriptif Komparatif ” yakitu membandingkan hasil data dalam proses konseling yang dilapangan dengan teori yang ada pada umumnya dan untuk membandingkan konseli anantara sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling, serta untuk mengetahui berhasil tidaknya Rational Emotive Behaviour Therapy dalam menangani stres pada karyawan pemutusan hubungan kerja.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Letak Geografis

Pada bab empat ini peneliti akan menyajikan gambaran tentang lokasi yang nantinya akan dijadikan sebagai objek penelitian. Peneliti memerlukan data-data secara umum yang nantinya data-data tersebut dapat diperoleh melalui deskripsi tempat penelitian. Tentunya letak geografi konseli dan masalah yang dimiliki oleh konseli memiliki hubungan antara letak geografisnya.

Pembahasan berikut akan menjelaskan tentang lokasi geografis di wilayah Desa Waru, Kecamatan Waru, dengan adanya hal tersebut memudahkan peneliti untuk memahami masalah yang dihadapi konseli. Gambaran letak geografi nantinya dapat menggambarkan dan membantu tentang bagaimana keadaan lingkungan yang ada disekeliling konseli yang termasuk didalamnya ada kehidupan keberagaman, hubungan warga sosial disekitar tempat tinggal konseli, kondisi perekonomian disekitar tempat tinggal konseli dan lingkungan tempat tinggal konseli. Dengan adanya hal tersebut peneliti dapat melihat secara jelas tentang bagaimana keadaan lingkungan di dalam keluarga dan kehidupan masyarakat yang ada hubungannya dengan permasalahan yang terjadi pada konseli.

Selain itu ada lokasi yang nantinya akan menjadi lokasi penelitian skripsi yaitu di

wilayah Desa Waru, Kecamatan Waru, Sidoarjo. yang tepatnya di Dusun Jati Rw 12, Rt 03. Pada wilayah tersebut adalah salah satu rumah tempat tinggal warga yang ada di Desa Waru, Dusun Jati, Kecamatan Waru, Sidoarjo, Jawa Timur.

Dusun Jati adalah salah satu desa Waru di wilayah kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo, Provinsi Jawa Timur berdekatan dengan Terminal Purabaya. Wilayah Desa Waru menjadi dua yang berada disebelah timur dan barat jalan Raya Waru. Memiliki luas 106,316 HA (M2), memiliki RW sebanyak 15, dan juga RT sebanyak 50.

Dusun tersebut memiliki batas desa yaitu:

Tabel 4.1 Batas Desa

NO	Batas Wilayah	Desa
1	Sebelah Barat	Desa Jati
2	Sebelah Timur	Desa Njanti
3	Sebelah Utara	Desa Kureksari
4	Sebelah Selatan	Desa Sawotratap

Jumlah penduduk di Desa Waru, Dusun Jati:

Tabel 4.2 Jumlah Penduduk

NO	Jenis Kelamin	Jumlah Penduduk
1	Laki-Laki	359
2	Perempuan	183
	Jumlah	542

Jumlah warga yang ada di Dusun Jati adalah 542 warga, warga asli ada 482 dan warga pendatang ada 60. Wilayah Dusun Jati jumlah rumah warga ada 111 rumah warga, satu mushola, Sekolah smk, jalan raya, kuburan, pos kampling, dan sungai.

b. Kondisi Sosial Dan Keagamaan

Kondisi Soaial Dan Keagaman di dusun Jati Rw 12, Rt 03, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Warga di sekitar Rw 12, Rt 03 memiliki acara rutin keagamaan yang dianut kepercayaan warganya, untuk wilayah konseli setiap minggu pasti di adakan acara pengajian seperti yasinan, jamiyah perempuan ataupun laki laki, Kegiatan pengajian ini kurang lebih di hadiri 40-70 warga yang terdiri dari anak-anak, remaja maupun dewasa. Selain itu ada juga komunitas ibu-ibu diba'iyah dan arisan PKK yang dilakukan seminggu sekali di rumah anggotanya secara bergantian, dan tentunya satu bulan sekali pasti di adakan imunisasi untuk balita yang di adakan di balai desa.

Kerukunan antara sesama wargapun sangat tinggi tidak hanya kerukunan saja rasa toleransipun di junjung sangat tinggi di dusun Jati ini. Hal ini dibuktikan ketika tetangga mempunyai hajat atau acara desa, tanpa di beri tahupun warga sudah langsung membantu mempersiapkan acara seperti memasak, membantu menyiapkan tempat dan alat yang di butuhkan. Ketika umta muslim merayakan Hari Raya Idul Fitri, Warga nasranipun datang kerumah warga untuk melakukan salam salaman, dan sebaliknya pun seperti itu.

c. Kondisi Ekonomi

Kondisi Ekonomi di Desa Waru, Dusun Jati Rw 12, Rt 03 ini terbilang cukup baik, karena kebanyakan warga berkerja sebagai karyawan pabrik dan wiraswata, namun keadaan tersebut tidak berlaku di masa pandemi ini, banyak karyawan yang kehilangan pekerjaan, penghasilan usaha warga juga banyak yang turun.

Selain itu warga di Desa Waru, Dusun Jati Rw 12, Rt 03, ada juga yang berprofesi sebagai PNS ataupun TNI.

1. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian ini di perlukan adanya konselor agar membantu melengkapi data-data konseli. Konselor pada penelitian ini merupakan seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Konselor merupakan seseorang yang berusaha membantu konseli untuk mengenal diri dan lingkungannya, konselor lebih banyak memberikan kesempatan pada konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan, dan persepsinya lalu konselor merefleksikan segala ucapan yang diungkapkan oleh konseli serta membantu konseli untuk mengentaskan masalahnya agar konseli kembali di keadan sedia kalah, tentunya dengan keahlian dibidang bimbingan dan konseling.

Berikut adalah data diri konselor antara lain:

a. Identitas Konselor

Nama : Farchatin Niami
Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 01 April 1999
Usia : 21 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Pendidikan : Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Semester VII
Alamat : Wedoro Masjid Rt02 Rw05, Waru, Sidoarjo

b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Harapan Bangsa
SD : Madrasah Ibtidaiyah
SMP : SMPN 1 Waru
SMA : SMAN 1 Waru

Mengenai pengalaman yang telah dilakukan konselor, konselor telah menempuh perkuliahan pada mata kuliah Bimbingan dan Konseling, Teori Konseling, Konseling Keluarga Sakinah, Konseling Multikultural, Appraisal Konseling, Konseling Spiritual dan lain-lain. Konselor juga di bekali model praktik pelatihan tentang bagaimana menangani permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor pernah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan kurang lebih selama satu bulan di KUA Wonokromo dan di SLB Putra Harapan

untuk belajar memahami siswa berkebutuhan khusus. Kuliah Kerja Nyata yang dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan di desa Waru, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo.

Dengan adanya pengalaman yang telah di tempuh konselor, dapat menjadikan pedoman dalam penelitian skripsi ini, untuk bisa menjadikan konseli menjadi sesuai dengan dirinya, dan juga Agar keahlian konselor dapat berkembang yang sesuai dengan profesi konselor.

2. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang memerlukan bantuan pendampingan untuk menyelesaikan dan memecahkan masalahnya dengan memberikan kebebasan kepada konseli untuk membuat keputusan sendiri. Selain itu konseli juga membutuhkan semangat pada dirinya untuk lebih percaya diri ketika menjalankan kehidupannya saat ini sehingga konseli kedepannya bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

a. Data Diri Konseli

Adapun biodata konseli pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Nama : Zefanya (samaran)

Nama Panggilan : Zefa

Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 03
Maret 1995

Usia : 25 Tahun

Agama : Islam

Hobi : Membaca Novel

Cita-Cita : Pramugari

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : -

Anak Ke : 3 dari 2 bersaudara
Status Pernikahan : Belum Menikah
Nama Saudara : Syifa (Samaran)

b. Latar Belakang Konseli

1) Latar Belakang Kepribadian Konseli

Konseli merupakan anak tengah dari 3 bersaudara, meskipun konseli terlahir sebagai anak tengah dimana anak tengah terkenal dengan sifat yang manja dan di manjakan dengan orang tuanya, didikan orang tua konseli tidak pernah memanjakan anaknya, orang tua konseli mendidik menjadi anak yang mempunyai tanggung jawab, tegas dan sayang dengan keluarga, semakin dewasa konseli menjadi tulang punggung keluarga, konseli merupakan anak yang pandai bergaul, konseli terkenal memiliki sopan santu dimana ketika berbicara dengan tetangga dan orang tua konseli berbicara menggunakan bahasa jawa halus, konseli juga terkenal dengan orang yang humoris.

Konseli juga memiliki sifat yang tanggung jawab dimana konseli saat ini memiliki adik yang masih sekolah menengah pertama dan biaya sekolah di tanggung oleh konseli karena orang tua konseli tidak mampu lagi untuk membiayai, konseli juga memiliki sifat tidak mudah percaya dengan orang lain, dan konseli lebih senang melakukan pekerjaan sendiri.⁵⁹

Konseli yang memiliki sifat melankolis sangat efisien dalam mengerjakan hal yang ia

⁵⁹ Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 2020.

senangi, konseli merupakan merupakan orang yang setia pada pekerjaan dan sangat berorientasi pada tujuan sehingga kebanyakan hal yang mereka kerjakan selalu optimal. Seorang yang memiliki sifat melankolis bukanlah individu yang menonjol. Bukan hanya karena kurang percaya diri, seorang melankolis juga begitu berhati-hati dalam bersikap dan mengutarakan gagasan, meski gagasan mereka nyatanya sangat diperlukan.

2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak yang lahir dan besar di Sidoarjo, tepatnya di dusun Jati, konseli terlahir dari keluarga yang harmonis dan sederhana, Ayah konseli bekerja sebagai penjaga warkop penghasilan Ayah konseli kurang dari rata rata, sedangkan Ibu konseli merupakan Ibu rumah tangga, kakak ke 1 konseli sudah menikah, kakak ke 2 konseli ke seharianya di rumah, karena kakak konseli memiliki keterbatasan yang tidak memungkinkan untuk mencari nafkah dan adik konseli masih bersekolah SMP kelas 2. Konseli hampir tidak pernah bertengkar dengan orang tua maupun sodaranya.⁶⁰

3) Latar Belakang Ekonomi Konseli

Konseli terlahir dari keluarga yang terbilang cukup, penghasilan Ayah konseli kurang dari UMR, dan konseli ketika masih kerja di gaji dengan UMR, gaji tersebut cukup untuk membiayai keluarga konseli,

⁶⁰ Hasil Wawancara dengan ibu konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Agustus 2020.

terkadang Ibu konseli terkadang kerja ketika ada tetangga perlu bantuan. Namun semenjak konseli di berhentikan dari pekerjaannya, ekonomi keluarga tersebut makin berkurang, konseli memiliki tanggungan untuk membayar cicilan sepeda motor dan biaya sekolah adek konseli.⁶¹

4) Latar Belakang Lingkungan Rumah Konseli

Konseli bertempat tinggal di daerah perbatasan antara Sidoarjo dan Surabaya, tepatnya di Desa Waru, Dusun Jati Rw 12, Rt 03. Lingkungan tempat tinggal konseli berada di wilayah padat penduduk, meski konseli bertempat tinggal di perbatasan antar kota dan di lingkungan yang padat penduduk konseli memiliki lingkungan yang baik dan rukun. Sering kali warga perbatasan memiliki sebutan warga yang kasar ataupun tidak memiliki sopan santun, di lingkungan tempat konseli warganya tidak kasar ataupun tidak memiliki sopan santun.

c. Deskripsi Masalah Konseli

Pengertian Masalah adalah kesenjangan antara harapan dan kenyataan, masalah dapat membebani perasaan, fikiran serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat penyelesaian. Sebab tidak semua masalah dapat diceritakan kepada orang lain meskipun kerabat dekat. Akan tetapi jika masalah tidak bisa diungkapkan akan membawa dampak negatif bagi konseli maupun individu lainnya.

⁶¹ Hasil Wawancara dengan Ayah konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 24 Agustus 2020.

Di tengah pandemic Covid-19 ini konseli mengalami dampak pemutusan kerja, konseli merupakan tulang punggung keluarga, banyak tanggungan konseli yang tidak bisa bayar, konseli juga memiliki tanggung jawab terhadap adeknya yang masih sekolah, konseli tidak lagi mampu membayar kebutuhan keluarganya, konseli berusaha melamar kerja sebagai penjaga stand makanan dan penjaga counter namun gaji yang di terima konseli tidak sesuai dengan apa yang di inginkan konseli, gaji yang di inginkan konseli yakni umr, akhirnya pun konseli tidak meneruskan berkerja di stand makanan dan penjaga counter, di tengah pandemic seperti ini mencari peluang untuk bekerja dengan gaji umr tidak lah mudah, namun bagaimana individu itu bisa memunculkan ide ide kreatif untuk menambah pemasukan untuk kebutuhan sehari hari.

Konseli menceritakan masalahnya terdapat tiga dampak yakni kurang kreatif, disini konseli di tuntut untuk kreatif karena ketika kreatif banyak hal yang bisa di lakukan konseli juga di dorong untuk berani mencoba hal baru, selain itu konseli juga memiliki dampak stress dampak stress ini mengganggu hormon dan kesehatan konseli, mengalami asam lambung, berat badan menurun dan timbulnya jerawat, mindset kurang baik juga menimbulkan emosi tidak stabil sehingga konseli memiliki sifat gampang tersinggung seperti berkurangnya teman dan banyak musuh, dari dampak tersebut konseli menjadi kekurangan teman banyak teman konseli yang

tidak lagi mau bertemu denganya, sifat konseli yang mudah tersinggung mengakibatkan konseli lebih suka menyendiri dan menjadi anti sosial.

Karena dengan adanya sifat yang dimiliki konseli tersebut menyebabkan timbulnya pola pikir yang kurang baik dan menimbulkan pikiran irasional konseli timbul konseli berfikir bahwa ketika kerja dia tidak di gaji dengan umr, tidak ada jalan keluar untuk memiliki target samapai memenuhi gaji umr.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Munculnya Masalah Pola Pikir Yang Kurang Baik

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan konselor, konseli menceritakan awal mulahnya mengapa konseli terkena dampak pemutusan kerja dampak Covid-19, konseli awalnya bekerja di salah satu mall Surabaya, konseli bekerja di departemen store selama kurang lebih 3 tahun, selama bekerja konseli memiliki gaji umr, dimana gaji umr tersebut cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga konseli, selama bekerja konseli hamper tidak ada masalah yang sampai membuat stress, hingga pada tanggal 24 Juni konseli terkena pemutusan hubungan kerja di perusahaanya, konseli tidak bisa menerima akan hal tersebut karena bergantung pada pekerjaan tersebut, gaji umr yang di berikan perusahaan mampu mencukupi biayaya yang di bebanninya, setelah konseli terkena dampak tersebut konseli mengalami stress yang berdampak pada pola pikir yang salah, pemikiran konseli ketika akan melamar kerja harus

dengan gaji yang umr, di masa pandemic begini sulit kemungkinan di terima kerja di perusahaan yang memiliki gaji umr.⁶²

Konseli mengungkapkan alasan mengapa ia harus berfikir ketika akan melamar kerja harus dengan gaji yang umr, karena dengan gaji umr konseli mampu membayar beban biaya sekolah adek konseli dan menghidupi keluarganya, ketika konseli mencoba melamar kerja konseli sering kali di tolak, akhirnya pun konseli melamar bekerja di sebuah stand makanan di dekat rumah konseli namun konseli bertahan hanya 2 bulan saja, tidak berhenti di situ konseli mencoba melamar kerja menjadi penjaga counter, hanya bertahan 2 bulan saja, karena pekerjaan tersebut tidak di gaji dengan umr, ketika bekerjapun konsli tidak melakukan dengan sepenuh hati.

Konseli akhirnya memutuskan tidak mau mencoba lagi melamar kerja, konseli memilih untuk berdiam diri di rumah, omongan tetanggapun membuat konseli menjadi tidak mau berbaur di lingkungannya lagi, karena tetangga di sekitar sering memberikan komentar yang tidak enak di hati konseli.

Seringkali konseli merasa bahwa dirinya tidak lagi berguna, merasa di jauh ioleh teman temanya, tidak lagi di sayang oleh keluraganya lagi, karena konseli tidak lagi bekerja dan konseli tidak lagi tau apa yang harus di lakukan.

Memiliki kepribadian melankolis dia akan bekerja secara perfectionis, memiliki standar capaian yang tinggi, sadar perincian, memahami

⁶² Hasil Wawancara dengan ibu konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 26 Agustus 2020.

hal hal kecil, gigih dan cermat, tertib, terorganisasi, teratur dan rapi. Namun kelemahan konseli selalu merasa tidak puas apabila sesuatu berjalan tidak sesuai kehendaknya atau yang dia rasa benar. Pemikiran konseli yang terlalu sempurna terkadang dianggap terlalu rumit dan tidak terlalu perlu oleh orang disekitarnya, namun jika pemikiran yang tidak sesuai yang diharapkan ia akan tidak lagi mau mengerjakan apapun itu.

Konselor mendapatkan data bahwa mindset konseli kurang baik, menimbulkan konseli kurang kreatif, mengakibatkan konseli menjadi malas seperti konseli sering menyendiri, berkurangnya teman dan membuang waktu, tidak hanya megakibatkan konseli malas, konseli menjadi introved, tidak mudah percaya dengan orang lain dan anti social, serta konseli memiliki sifat tidak mau mencoba hal baru dan menjadi kurangnya wawasan dalam konseli dan menjadi apatis.

Selain kurang kreatif, konseli juga merasa stress, yang mengakibatkan tidak mau makan, sehingga menyebabkan asam lambung naik dan berat badan menurun. Selain tidak mau makan siklus hormon yang di alami konseli juga tidak teratur menyebabkan badan terasa sakit dan timbulnya jerawat yang berlebih dan juga menimbulkan dampak terhadap badan konseli seperti merasa pusing sehingga konseli banyak menghabiskan waktu untuk istirahat dan menimbulkan rasa penat.

Mindset kurang baik juga menimbulkan emosi tidak stabil sehingga konseli memiliki sifat gampang tersinggung seperti berkurangnya teman dan banyak musuh, dari dampak tersebut konseli menjadi kekurangan teman banyak teman konseli

yang tidak lagi mau bertemu denganya, sifat konseli yang mudah tersinggung mengakibatkan konseli lebih suka menyendiri dan menjadi anti sosial.

Pemaparan diatas sangat menjelaskan bahwa konseli mengalami pola pikir yang kurang baik atau bisa di sebut pemikiran yang irasional konseli juga menunjukan ciri – ciri dalam dirinya menjadi seseorang yang apatis, mudah tersinggung, menjadi introved, dan tidak mau mencoba hal baru.

Banyak dampak yang konseli rasakan akibat dari pola pikir kurang baik ini, Untuk menyelesaikan masalah tersebut, konseli memilih 3 dampak utama yang sangat berpengaruh pada kehidupannya yaitu, Mengelolah pikiran kurang kreatif, Mengelolah Stress dengan baik dan Mengelolah Emosi Tidak Stabil.

2. Deskripsi Proses Konseling Individu Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengelolah Pola Pikir Kurang Baik

Pada proses penelitian ini, pelaksanaan konseling individu dengan teknik Dispute Kognitif untuk Mengelolah Pola Pikir Kurang Baik pada seorang wanita mantan karyawan salah satu mall Surabaya, Pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor disini adalah hasil dari proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli selama kurang lebih dua bulan. Proses konseling tersebut dilakukan dalam penelitian.

Dalam melaksanakan proses konseling, konselor terlebih dahulu menentukan tempat dan waktu. dengan jadwal yang sudah disesuaikan oleh konselor untuk konseli. Adapun teknis waktu

pelaksanannya juga sesuai dengan diskusi antara konselor dan konseli dilakukan sekitar 60 sampai 90 menit sesuai dengan target yang ditentukan disetiap pertemuan agar jadwal tiak terbentur dengan kegiatan konseli yang lainnya. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan konselor dengan konseli adalah di rumah konseli sendiri. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman dan aman untuk konseli, jadi konselor berkunjung kerumah konseli.

Pada tahap awal konseling, tahap ini merupakan tahapan dimana konselor membangun hubungan dengan konseli, melakukan asesmen untuk mengetahui permasalahan konseli, mendefinisikan masalah konseli serta melakukan negosiasi kontrak. Tahap kedua adalah tahap kerja, pada tahapan inilah proses mengelola pola pikir kurang baik, dengan menggunakan dispute kognitif. Tahap yang terakhir merupakan merupakan tahapan follow up yang dilakukan konselor untuk melakukan pengecekan ulang mengenai perubahan akan pemikiran dan perasaan konseli.

Konselor membagi tiga tahap kerja sesuai dengan dampak - dampak yang di alami oleh konseli, Mengelola pikiran kurang kreatif, Mengelola Stress dengan baik dan mengelola Emosi Tidak Stabil. Tahap kerja RPLBK dilakukan dengan tiga kali pertemuan, Pertemuan pertama berisikan tentang pemberian layanan edukasi dan penjelasan mengenai 5 tahapan cognitive disputation dan penerapan dari cognitive disputation, untuk pertemuan kedua dan ketiga merupakan evaluasi, dari hasil dari setiap

tugas rumah yang diberikan oleh konselor untuk konseli.

A. Sesi RPLBK 1

Tahap pertama, Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikiran konseli tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal bisa juga di sebut menyadari bahwa pemikiran konseli merupakan pemikiran irasional.

Konseli menceritakan penyebab mengapa tidak berani mencoba hal baru, konseli merasa tidak ada gunanya untuk mencoba hal baru, disini konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli pasti ada gunanya ketika mau mencoba hal baru, konselor menanyakan kepada konseli, apakah konseli memiliki bakat yaitu menjahit, tetapi bakat itu lama tidak di pergunakan.

Pada tahap kedua konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Di tahap ini konselor membantu memahami bahwa pikiran irasional mencoba hal baru itu tidak ada gunanya.

“semua yang aku lakukan pasti ada gunanya, aku pasti bisa dan aku pasti bisa melakukannya” (*Menata Ulang Pikiran irasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation*)

Disini konseli bisa membiasakan diri terlebih dahulu bagaimana menumbuhkan pikiran positif dan memotivasi diri sendiri supaya bisa menyelesaikan suatu masalah dengan tindakan tanpa pikiran negatif terdahulu. (*Menata Ulang Pikiran irasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation*)

Di tahap ketiga ini konselor membantu konseli untuk tetap mengembangkan pikiran rasional konseli, agar konseli tidak terjebak pada pemikiran irasionalnya. Mengembangkan pikiran rasional konseli untuk tetap berada keyakinan rasional tersebut, “aku berani memulai menjahit lagi” (*Menata Ulang Pikiran irasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation*)

Tahap keempat merupakan, pemberian tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tugas rumah kali ini konseli memulai untuk menjahit konektor masker. Tugas ini dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2020.

Tidak semua target yang di lakukan konseli dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Pertemuan

RPLBK 1 terdapat dua kali evaluasi, untuk menyelesaikan target yang sudah di rancang oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, konseli tidak bisa menyelesaikan target yang di inginkanya konseli mengalami kesulitan untuk menjahit dengan rapi karena konseli lama tidak melatihnya, target kedua konseli bingung menentukan kain apa yang akan di pakai sebagai konektor masker, karena gagal di tahap evaluasi pertama, selanjutnya konselor memberikan tugas untuk konseli tetap melanjutkan tugasnya. Pada evaluasi kedua, konseli berhasil melakukan target keduanya yakni konseli sudah mulai rapimenjahit konektor masker, target ketiga konseli berhasil menentukan kain apa yang akan di gunakan untuk konektor masker tersebut, dan konseli berencana untuk menjual konektor masker untuk tambahan pemasukan perekonomian konseli.

Alasan konseli memilih untuk membuat konektor masker, konseli dahulu pernah bekerja sebagai asisten penjahit konseli sedikit bisa menjahit, solusi tersebut agar memberikan pandangan rasional agar konseli mau mencoba hal baru.

B. Sesi RPLBK 2

Tahap pertama, Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikiran konseli tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka

mempunyai potensi untuk mengubah hal bisa juga di sebut menyadari bahwa pemikiran konseli merupakan pemikiran irasional.

Konseli menceritakan tentang apa yang membuatnya stress, ternyata stress konseli di sebabkan oleh keyakinan irasional konseli ketika akan melamar kerja tidak di terimah. Konselor meyakinkan konseli pemikiran irasional tersebut dapat di rubah.

Pada tahap kedua konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar

Konselor membantu konseli untuk tidak lagi berfikiran ketika akan melamar kerja tidak di terima kerja. Dengan cara memberikan keyakinan untuk di tanam pada konseli “aku bisa, aku sukses, dan aku di terimah kerja” (*Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation*) konselor menanamkan pikiran positif kepada konseli.

Pada tahap ketiga ini konselor membantu konseli untuk tetap mengembangkan pikiran rasional konseli, agar konseli tidak terjebak pada pemikiran irasionalnya dengan cara memberikan pikiran positif untuk di tanam pada pikiran konseli “aku pasti di terima

kerja, menjadi sukses dan masalahku akan terselesaikan semua” ” (*Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation*)

Di tahap keempat ini merupakan, pemberian tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tugas rumah dengan tugas untuk konseli melihat film dengan alur cerita berani melangkah lalu konseli di minta untuk mengambil hikmah di balik film tersebut, dengan begini konseli dapat merilekskan pikirannya setelah itu konselor memberikan tugas untuk membuat CV. tugas ini di berikan Pada tanggal 7 November 2020.

Tidak semua target yang di lakukan konseli dapat dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Di dalam RPLBK ini memiliki 3 target yang akan di selesaikan konseli. Pertemuan RPLBK 2 terdapat dua kali evaluasi, untuk menyelesaikan target yang sudah di rancang oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, konseli dapat menyelesaikan targetnya, dengan target Konseli berhasil memahami pikiran irasionalnya, konseli yakin bahwa pikiran ketika akan melamar kerja tidak di terimah itu merupakan pikiran irasional. Untuk target kedua yakni Konseli terkadang masih berfikir bahwa ketika akan melamar kerja dia tidak di terima. “aku pasti di tolak lagi”

“nah ketika zefa tidak mau untuk mencobanya lagi, kita tidak tau nantinya di terima atau tidak, zefa pasti dapat di

terima di tempat kerja yang zefa inginkan” (*Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation*).

Pada evaluasi kedua, konseli berhasil melakukan target keduanya yakni konseli berhasil menyadari bahwa pikiran selama ini yang dia pikirkan adalah salah, konseli ketika melihat film dan Selma ia menonton film tidak memikirkan bahwa dia ketika akan melamar kerja tidak di tolak dan konseli berhasil menyelesaikan tugas untuk membuat CV dengan begitu rkonseli memiliki rencana akan melamar kerja dengan CV yang baru saja di buatnya.

C. Sesi RPLBK 3

Tahap pertama, Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikiran konseli tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal bisa juga di sebut menyadari bahwa pemikiran konseli merupakan pemikiran irasional.

Memberikan kesempatan konseli untuk bercerita mengenai alasan mengapa konseli sampai memiliki emosi yang tidak stabil, emosi tidak stabil tersebut merupakan dampak dari stress, dari dampak tersebut konseli ketika bertemu temanya merasa di bicarakan di belakang. Konselor meyakinkan konseli pemikiran irasional tersebut dapat di rubah.

Pada tahap kedua konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar

Konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pikiran yang di kelolah konseli adalah pikiran irasional. Konselor tetap memberikan penguatan positif, agar tidak lagi berfikir ketika bertemu teman konseli tidak di bicarakan di belakang konseli. “aku tidak tau faktanya bagaimana, itu hanya perasaanku saja”

“nah sekarang zefa mengerti, kalau teman zefa belum tentu dibicarakan zefa kan” (*Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation*).

Pada tahap ketiga ini konselor membantu konseli untuk tetap mengembangkan pikiran rasional konseli, agar konseli tidak terjebak pada pemikiran irasionalnya dengan cara memberikan pikiran positif untuk di tanam pada pikiran konseli.

“aku harus berani dan aku harus bisa mengajak ngobrol temanku lagi agar aku mempunyai teman lagi”

“baik sekarang zefa mengerti apa yang akan di lakukan, semangat untuk mencoba” (*Menata Ulang Pikiran*

irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation).

Di tahap keempat ini merupakan, pemberian tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tugas rumah berupa berani mengajak ngobrol dengan keluarga terdekat konseli sodara sepupu konseli, setelah itu melihat respon dari sepupu konseli apakah target konseli berhasil atau tidak, tugas ini di berikan pada tanggal 26 November 2020.

Tidak semua target yang di lakukan konseli dapat dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Di dalam RPLBK ini memiliki 3 target yang akan di selesaikan konseli. Pertemuan RPLBK 3 terdapat tiga kali evaluasi, untuk menyelesaikan target yang sudah di rancang oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, konseli belum berhasil menyelesaikan tugas yang di berikan, target pertama konseli ialah konseli mampu untuk tidak berfikiran irasional konseli memahami bahwa pikiran yang pikirkan ialah pikiran irasional. Untuk target kedua konseli belum berhasil menghilangkan pikiran irasionalnya, dan untuk target ketiga konseli pun masih belum bisa menyelesaikan target karena konseli masih merasa takut untuk mengajak ngobrol, “bagaimana ketika aku mengajak ngobrol aku tidak di pedulikan” (*pikiran irasional konseli*) konselor memberikan tugas lagi pada konseli untuk menagajak ngobrol dengan 2 sodara

sepupu konseli tugas ini diberikan pada 30 November 2020. Pada evaluasi kedua konseli masih belom berhasil melakukan targetnya, lalu konselor memberikan tugas untuk konseli menganggap konselor sebagai orang asing yang akan di ajak ngobrol dengan konseli, dari tahap ini konseli nantinya akan di beri stimulus untuk agar berani mengajak ngobrol dengan orang lain tugas ini diberikan pada tanggal 5 Desember 2020. Tahap evaluasi ketiga, konseli berhasil mencapai target yang di inginkan dan berhasil untuk mengerjakan tugas konseli, target pertama Konseli berhasil mengalahkan pemikiran irasionalnya, “aku tidak memiliki bukti untuk berfikiran buruk kepada temanku” (*pikiran Rasional konseli*) target kedua Konseli tidak lagi memikirkan bahwa temenya membicarakannya, konseli sadar bahwa itu hanya perasaan konseli saja . dan untuk target ketiga konseli sukses menjalankan tugas akhirnya, konseli mampu mengajak ngobrol konselor dengan menganggap konselor sebagai teman. Setelah itu konseli mampu untuk mengajak teman baru konseli, teman baru konseli merupakan tetangga yang lama tidak bertemu.

3. Dampak dari Pelaksanaan Aplikasi Teori REBT dengan Teknik Kognitif Dispute Untuk Mengelolah Pola Pikir Kurang Baik

Berdasarkan strategi yang telah dilakukan oleh konselor pada proses konseling Cognitive Disputation untuk membantu mengelolah pola pikir kurang baik pada mantan karyawan phk, dapat dikategorikan bahwa ini berhasil dan cukup membawa perubahan. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada klien dapat memberikan dampak positif kepada konseli. Karena konseli sudah mengalami peningkatan dalam beberapa aspek. Konseli sudah bisa berpikir rasional dan memiliki target yang akan di lakukan untuk menyelesaikan masalahnya.

Proses konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dilakukan dengan baik. Proses konseling yang dilakukan tahap demi tahap peneliti membangun sikap terbuka untuk konseli. Karena konseli yang mempunyai sikap introvert (menutup diri). Peneliti harus mempunyai cara untuk membuat konseli percaya dengan konselor. Peneliti berusaha selalu memotivasi ketika proses konseling, membangun hubungan kedekatan dengan selalu memberikan candaan di setiap proses konseling.

Ketika konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya memiliki pola pikir positif dalam dirinya. Keinginan konseli yaitu dapat mengelolah pikiran irasionalnya.

Sesuai dengan target yang di inginkan konseli dari RPLBK pertama membuahkan dampak untuk konseli yaitu konseli mampu untuk mengelolah pikiran kurang kreatifnya, sebelum melakukan kegiatan teknik cognitive dispute konseli memiliki pikiran irasional bahwa tidak ada gunanya untuk mencoba hal baru, hal

tersebut membuat konseli tidak akan berkembang dan tidak memiliki wawasan untuk menyelesaikan masalahnya, ditahap ini konseli diminta untuk percaya bahwa mencoba hal baru itu akan membuahkan dampak untuk menyelesaikan masalah konseli, setelah konseli yakin bahwa pikiran tersebut salah, konseli diminta untuk mengembangkan bakat yang sudah pernah di miliki konseli yakni menjahit, konseli memiliki ide untuk membuat konektor masker dan konseli berencana menjual konektor masker tersebut guna menambah perekonomian keluarga konseli.

Sesuai dengan target yang di inginkan konseli dari RPLBK kedua, konseli ingin mengelolah stress yang dialami, karena stress membuat konseli tidak ingin melakukan kegiatan apapun hal itu berdampak buruk untuk konseli. Dampak dari RPLBK kedua konseli mulai bisa mengelolah stress dengan melihat perubahan yang di tampilkan oleh konseli seperti mampu untuk memulai aktifitas ringan dirumah, membantu orangtua konseli membersihkan rumah, sebelumnya konseli tidak melakukan kegiatan apapun, konseli tetap di berikan penguatan rasional positif dengan pertanyaan dispute “ketika zefa lebih memilih untuk berdiam diri dan tidak melakukan aktifitas apapun, zefa sudah mengerti dampak buruknya apa, yakin pasti bisa melalui masalah ini”.

Dan dampak terakhir dari RPLBK ketiga membuahkan dampak untuk konseli. Dengan target yang sudah di kerjakan konseli yakni konseli mampu untuk mengelolah emosi yang tidak stabil sering merasa bahwa dirinya di buat bahan omongan di sekelilingnya, konseli membuahkan dampak mengelolah emosi dengan perilaku yang ditampakan, konseli mampu untuk berfikir bahwa selama ini yang ditimbulkan hanyalah perasaanya saja, setelah

konseli yakin bahwa hal itu hanya pemikirannya, konseli mulai berani untuk mengajak membrol teman di sekeliling rumah konseli, ditahap ini konseli memiliki kendala sehingga menyebabkan tiga kali evaluasi, setelah memelakukan tigakali evaluasi tersebut konseli mampu menyelesaikannya dengan target yang di inginkan konseli.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Prespektif Teori

Dalam penelitian ini, analisis data hasil penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif. Teknik deskriptif komparatif adalah teknik analisis data dengan cara membandingkan. Disini yang akan dibandingkan adalah secara teoritis dengan data di lapangan, kemudian juga keadaan atau kondisi antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*. Dengan begitu, maka bisa dilihat apakah proses *treatment* yang diberikan bisa terlihat atau tidaknya.

Masalah yang dialami oleh konseli ini adalah mindset kurang baik. Mindset kurang baik adalah pola pikir yang tidak rasional, konselor membantu konseli untuk memetakan pandangan irasional konseli. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mindset merupakan sikap yang sangat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Sehingga seseorang harus mampu membentuk mindset sebaik mungkin supaya seseorang memiliki perilaku yang baik pula. Karena bentuk riil dari Mindset itu adalah tingkah laku kita sehari-hari Untuk membentuk mindset yang baik sesuai norma susila dan agama, maka kita butuh yang

namanya habit (pembiasaan) dan lingkungan yang mendukung. Mind set yang kurang baik dapat diubah dengan menggunakan teknik dispute kognitif⁶³.

Dispute kognitif merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli.⁶⁴ Tujuan teknik dispute kognitif dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional.

Berikut adalah analisis data tentang proses dan hasil konseling teknik dispute cognitive untuk mengelola pola pikir kurang baik pada karyawan phk dampak covid-19.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu dimulai dari identifikasi masalah, kemudian prognosis, lalu diagnosis, setelah itu diberikan *treatment*, hingga akhirnya *follow up* atau mengevaluasi kegiatan konseling yang sudah dilakukan.

⁶³ Sofyan Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: CV Alfabeta, 2004) hlm 27

⁶⁴ *Ibid* . 29

Analisis yang akan dilakukan adalah deskriptif komparatif, yang dibandingkan adalah data teoritis dengan data empiris atau data yang ada di lapangan. Berikut akan dijelaskan proses pemberian *treatment* kepada konseli.

Tabel 4.3
Perbandingan dalam proses *treatment* yang dilaksanakan di lapangan dengan Cognitive Disputation

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	<p>Identifikasi Permasalahan Konseli</p> <p>Tahapan proses pencarian, penggalian, dan pengumpulan data mengenai masalah konseli beserta hal lain yang berkaitan dengan permasalahan konseli, yang didapat dari berbagai sumber dan berbagai metode.</p>	<p>Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi permasalahan konseli, dimulai dari awal peneliti mewawancarai konseli, mengobservasi, hingga data dari significant other juga yaitu orangtua dan adik konseli yang tinggal satu rumah dengan konseli. Gejala atau permasalahan awal konseli yang terlihat yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konseli tidak mau untuk mencoba hal baru, karena yang ada dipikiran konseli mencoba hal baru tidak ada gunanya b. Sensitif berlebihan, konseli mudah tersinggung atas ucapan orang lain.

		<p>c. Kesalahan persepsi yang menjadi emosi, konseli yang terkadang tidak bisa membaca situasi dengan baik, seperti lelucon dari temannya mengenai masalah pekerjaanya.</p> <p>d. Berkurangnya teman akibat konseli tidak dapat mengelolah emosinya</p> <p>e. Menjadi antisosial dan tidak mudah percaya dengan orang lain</p>
2.	<p>Diagnosis</p> <p>Penetapan atau penarikan kesimpulan dari penjabaran masalah yang dialami dari konseli yang didapat secara langsung dari konseli, <i>significant other</i>, observasi dan lain sebagainya.</p>	<p>Dalam hal ini, peneliti menetapkan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan data yang telah didapat dari wawancara dan observasi, yaitu masalah pola pikir kurang baik pada konseli, sering di sebut pikiran irasional yang timbul pada konseli agar konseli mampu untuk berfikir rasional.</p>
3.	<p>Prognosis</p> <p>Penentuan jenis bantuan <i>treatment</i> atau terapi yang akan diberikan</p>	<p>Maka dengan hal ini, peneliti memutuskan untuk memberikan bantuan aplikasi teori REBT dengan menggunakan teknik cognitive Disputation untuk</p>

	<p>yang sesuai dengan permasalahan kepada konseli. Tahapan ini atas hasil identifikasi dan diagnosis kepada konseli.</p>	<p>mengelolah pola pikir kurang baik</p>
4.	<p><i>Treatment</i> atau Terapi</p> <p>Proses pemberian bantuan yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan konseli.</p>	<p>Tahap ini merupakan tahapan proses pemberian bantuan kepada konseli dengan jenis bantuan yang sudah ditentukan saat prognosis. Adapun langkah proses <i>treatment</i> sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan. Langkah pertama ini seperti dalam langkah pertama konseling, yaitu identifikasi masalah. Kemudian dilanjutkan dengan menetapkan tujuan, yaitu tujuan konseli ingin berubah atau mengikuti kegiatan konseling. Hal-hal atau keadaan yang ingin diraih konseli ketika konseli sudah bisa merubah kebiasaan buruknya. b. Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan.

		<p>Dalam langkah ini, peneliti mencoba untuk menyesuaikan kognitif konseli dengan strategi kognitif dan cara penyesuaian atribusi kognitif. Kedua cara tersebut pada intinya sama, yaitu menyesuaikan pola pikir konseli sebelum bertindak hal yang tidak diinginkannya. Seperti misalnya konseli berfikir ketika akan mencoba hal baru tidak ada gunanya, ketika akan berkumpul dengan teman merasa sebagai bahan omongan, konseli diajak untuk berpikir yang lebih positif bahwa tidak ada kata sia sia untuk berani mencoba hal baru dan meyakinkan konseli bahwa itu hanya pikiran irasional konseli. Ada tiga tujuan yang ingin lakukan oleh konseli yakni yang pertama dapat mengelolah pikiran kurang kreatif, dapat mengelolah stress dan dapat mengelolah emosi.</p> <p>Berikut uraian tujuan</p>
--	--	--

		<p>pertama konseli dapat mengelolah pola pikir kurang kreatif.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Konseli menceritakan penyebab mengapa tidak berani mencoba hal baru, konseli merasa tidak ada gunanya untuk mencoba hal baru, disini konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli pasti ada gunanya ketika mau mencoba hal baru, konselor menanyakan kepada konseli, apakah konseli memiliki bakat yaitu menjahit, tetapi bakat itu lama tidak di pergunakan. ➤ Tahap kedua konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk
--	--	---

		<p>menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.</p> <p>Di tahap ini konselor membantu memahami bahwa pikiran irasional mencoba hal baru itu tidak ada gunanya.</p> <p>“semua yang aku lakukan pasti ada gunanya, aku pasti bisa dan aku pasti bisa melakukannya”</p> <p><i>(Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation)</i></p> <p>Disini konseli bisa membiasakan diri terlebih dahulu bagaimana menumbuhkan</p>
--	--	---

		<p>pikiran positif dan memotivasi diri sendiri supaya bisa menyelesaikan suatu masalah dengan tindakan tanpa pikiran negatif terdahulu. (<i>Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation</i>)</p> <p>➤ Di tahap ketiga ini konselor membantu konseli untuk tetap mengembangkan pikiran rasional konseli, agar konseli tidak terjebak pada pemikiran irasionalnya. Mengembangkan pikiran rasional konseli untuk tetap berada keyakinan rasional tersebut, “aku berani memulai menjahit lagi” (<i>Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation</i>)</p> <p>➤ Tahap keempat</p>
--	--	--

		<p>pemberian tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tugas rumah kali ini konseli memulai untuk menjahit konektor masker.</p> <p>Berikut uraian tujuan kedua konseli dapat mengelolah stress.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Konseli menceritakan tentang apa yang membuatnya stress, ternyata stress konseli di sebabkan oleh keyakinan irasional konseli ketika akan melamar kerja tidak di terimah. Konselor meyakinkan konseli pemikiran irasional tersebut dapat di rubah. ➤ Konselor membantu konseli untuk tidak lagi berfikiran ketika akan melamar kerja tidak di terima kerja. Dengan cara memberikan keyakinan untuk di tanam pada konseli
--	--	--

		<p>“ aku bisa, aku sukses, dan aku di terimah kerja” <i>(Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation)</i> konselor menanamkan pikiran positif kepada konseli.</p> <p>➤ Tahap ketiga ini konselor membantu konseli untuk tetap mengembangkan pikiran rasional konseli, agar konseli tidak terjebak pada pemikiran irasionalnya dengan cara memberikan pikiran positif untuk di tanam pada pikiran konseli “aku pasti di terima kerja, menjadi sukses dan masalahku akan terselesaikan semua” ” <i>(Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive</i></p>
--	--	---

		<p><i>Disputation)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap keempat ini merupakan, pemberian tugas rumah. Berikut uraian tujuan ketiga konseli dapat mengelolah emosi. ➤ Memberikan kesempatan konseli untuk bercerita mengenai alasan mengapa konseli sampai memiliki emosi yang tidak stabil, emosi tidak stabil tersebut merupakan dampak dari stress, dari dampak tersebut konseli ketika bertemu temanya merasa di bicarakan di belakang. Konselor meyakinkan konseli pemikiran irasional tersebut dapat di rubah. ➤ Konselor membantu konseli untuk yakin bahwa fikiran yang di kelolah konseli adalah pikiran
--	--	---

		<p>irasional. Konselor tetap memberikan penguatan positif, agar tidak lagi berfikir ketika bertemu teman konseli tidak di bicarakan di belakang konseli. “aku tidak tau faktanya bagaimana, itu hanya perasaanku saja” “nah sekarang zefa mengerti, kalau teman zefa belum tentu dibicarakan zefa kan” (<i>Menata Ulang Pikiran irasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation</i>).</p> <p>➤ Tahap ketiga ini konselor membantu konseli untuk tetap mengembangkan pikiran rasional konseli, agar konseli tidak terjebak pada pemikiran irasionalnya dengan cara memberikan pikiran positif untuk di tanam pada</p>
--	--	---

		<p>pikiran konseli. “aku harus berani dan aku harus bisa mengajak ngobrol temanku lagi agar aku mempunyai teman lagi” “baik sekarang zefa mengerti apa yang akan di lakukan, semangat untuk mencoba” (<i>Menata Ulang Pikiran irasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation</i>).</p> <p>➤ Tahap keempat ini merupakan tahapan pemberian tugas rumah</p> <p>c. Mengembangkan pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan dispute cognitive</p> <p>d. Mencegah kembalinya pikiran irasional konseli, dan membuat pencapaian tujuan bisa bertahan lama. Konseli diajarkan untuk “yakin bisa melalui masalah yang tengah dihadapinya”</p>
5.	<i>Follow Up</i> atau	Dari proses follow up,

	<p>Evaluasi Pemantauan kembali mengenai hasil atau perubahan atau efek yang dihasilkan setelah diberi proses <i>treatment</i> kepada konseli.</p>	<p>terlihat progress konseli yang mencoba untuk berubah, menjadi konseli yang sesuai dengan apa yang diinginkannya. Meskipun belum semua tujuan yang diinginkan konseli bisa tercapai, namun peneliti bisa melihat usaha konseli untuk meraihnya, dan hal ini merupakan usaha yang bagus untuk perubahan konseli.</p>
--	---	---

Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik Cognitive Disputation dapat mengelola dampak dari pola pikir kurang baik yang di alami konseli. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran rasional konseli dan konseli mampu menyelesaikan tujuan yang di inginkan.

Dengan adanya perbandingan antara data menurut teori dengan data yang ada di lapangan selama melakukan proses konseling ini memiliki persamaan dan kesesuaian.

2. Prespektif Islam

Setelah melakukan tahapan – tahapan yang sudah di lakukan konseli, dengan adanya perubahan signifikan yang ditunjukan oleh konseli, mampu untuk mengelolah pikiran irasionalnya, sebelum konseli bisa mengelolah, pikiran irasional konseli dapat mengganggu dalam diri konseli seperti konseli memiliki pikiran tidak ada gunanya mencoba hal baru,

berfikir bahwa di lingkungan sekitarnya membicarakan keadaannya karena konseli terkena phk dan berfikir harus di trima dengan gaji umr. Di dalam hadist banyak menjelaskan bahwa manusia di ciptakan dengan potensi yang dapat di kembangkan, mulai dari potensi akal dan rasa.

Dalam ayat yang Al-Qur'an Surat Ali Imran 190-191 yang berbunyi :

وَالنَّهَارِ اللَّيْلِ وَالْأَخْلَافِ وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ خَلَقَ فِي رَنٍ
وَفُعُودٍ □ ا قِيم □ ا اللَّهُ يَذْكُرُونَ الَّذِينَ ١٩٠ □ ا التَّائِبِينَ لَأُولِي لَأَيْتِ □
مَا رَبَّنَا وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ خَلَقَ فِي وَيَتَفَكَّرُونَ جُنُوبِهِمْ وَعَلَى
١٩١ □ ا النَّارِ عَذَابٌ قَرِيبًا سَبَّحْتَكَ بَطْل □ ا هَذَا خَلَقْتِ

Artinya : Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.

Ayat di atas memiliki kesinambungan terhadap penelitian yang di tulis oleh konselor, ayat ini juga memperkuat bahwa sesungguhnya allah telah menciptakan manusia dengan sebaik baiknya, lalu bagaimana cara manusia mampu mengembangkan potensi yang di miliki atau tidak.

Di dalam surat Al – Hujarat ayat 12, menjelaskan tentang karakter negative yang di

miliki oleh manusia yaitu karakter berburuk sangka, yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ
الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ
أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ ۚ وَأَتَّقُوا اللَّهَ ۚ
إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya : 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.

Surat ini memiliki kesinambungan dengan masalah yang diteliti oleh penulis. Menjelaskan bahwa Allah sangat membenci umatnya ketika berburuk sangka kepada ciptaannya.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Pandemi covid-19 ini memberikan dampak pada banyak kalangan, Pola pikir kurang baik atau bisa juga disebut mindset kurang baik, masalah tengah yang dialami oleh konseli. Menimbulkan beberapa dampak yang di timbulkan yakni, konseli tidak mampu untuk mengalah bakatnya sehingga menyebabkan konseli menjadi kurang kreatif, tidak hanya kurang kreatif pola pikir kurang baik juga menimbulkan dampak stress dan terakhir konseli susah untuk mengelolah emosi. Sehingga pola pikir kurang baik di rasa konseli menjadi suatu masalah yang cukup mengganggu dalam kehidupannya.

Oleh karena itu konselor berusaha menggunakan teknik dispute kognitif, dimana teknik cognitive dispute ini mengubah pikiran irasional konseli menjadi rasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut. Konseli memiliki keyakinan irasional. Pada Tahap pertama yang dilakukan konseli adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling, untuk tahap kedua konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah, Tahap ke tiga, konseli mengembangkan pikiran rasional agar tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasionalnya, dan untuk tahapan ke empat ini, mengevaluasi kemajuan konseli.

Cognitive Disputation dapat memberikan perubahan positif pada konseli, dapat mengelola dampak dari pola pikir kurang baik yang di alami konseli. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran rasional konseli dan konseli mampu menyelesaikan tujuan yang di inginkan.

B. Saran

Dalam penelitian ini terlepas dari keterbatasan yang dimiliki, hasil penelitian ini diharapkan mempunyai implikasi yang luas untuk penelitian selanjutnya dengan topik serupa. Adapun saran dari hasil penelitian ini untuk penelitian selanjutnya agar lebih menjelaskan secara rinci tentang proses pengolahan pikiran kurang baik. Peneliti lebih mengukur seberapa besar perubahan yang terjadi pada diri konseli tersebut dalam mengatasi pola pikir kurang baik.

C. Keterbatasan penelitian

Di tengah pandemic covid-19 ini banyak aturan protocol yang di tetapkan oleh pemerintah untuk memutus mata rantai virus corona, sebab itu ada beberapa target yang tidak maksimal dilaksanakan karena harus menjaga jarak dengan orang lain, saat berkunjung di rumah konseli untuk melakukan wawancara tidak bisa maksimal karena di perumahan konseli memberlakukan aturan ketat untuk tamu yang datang, hal itu membuat konselor melakukan konseling dengan waktu yang minim.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, Winda Adelia, 2011. Kehebatan Berpikir Positif, Yogyakarta: Sinar Kejora.
- Apriliyas, N., & Wiyono, B. D. 2020. Keefektifan Konseling Rational Emotive Behaviour Teknik Cognitive Disputation untuk Mengurangi Tingkat Fanatisme terhadap Idola pada Siswa Penggemar K-Pop. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* Vol 5, NO.1,
- Ali M, 1987. Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Bandung: Angkasa.
- Bungin , Burhan, 2001. Metode Penelitian Sosial: Format – format Kuantitatif dan Kualitatif. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Bungin, Burhan, 2012. Penelitian Kualitatif, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Catling Jonathan, Jonathan Ling, 2012. Psikologi Kognitif. Jakarta : Erlangga.
- Cahyadi,Rama Cahyadi. 2018. Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior dalam Mereduksi Pola PikirNegatif Siswa SMK, *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan* Vol.32 No.2.
- Dwiaty, Noer Sofian Dwiaty, 2011. The Miracle of Berpikir Positif, Bekasi: Laskar Aksara.
- Elfiky, Ibrahim. 2007. The Secret of Mindset, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Eka Wahyuni ,Gantina Komalasari, 2011, Teori dan Teknik
Konseling. Bandung : PT. Mirzan Pustaka.

Fitriani, Novi Fitriani. 2016. PENERAPAN TEKNIK
DISPUTE COGNITIVE DALAM REBT UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI PADA
MAHASISWA. (Single Subject Research terhadap
mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta)
Jurnal Psikologi Vol 5. No. 1

Hartanti, Yuli, 2009. Pengaruh Mindset terhadap
Hasil Belajar Kimia Siswa Kelas XI IPA
Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.
Skripsi Fakultas Tarbiyah IAIN
Walisongo Semarang.

Harefa,Andrias, 2010. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kamaruddin, Nurul Faizah. 2017. Rational Emotive
Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani
Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom
Mahasiswi Universitas Islam Negri Sunan
Ampel Surabaya. Skripsi Fakultas Dakwah UIN
Sunan Ampel Surabaya.

Komalasari, 2011 Teori dan Teknik Konseling.
Jakarta: Indeks

Latipun 2003, Psikologi Konseling, Malang: UMM Press.

- Moleong, Lexy, 2005. *Metodelogi Penelitian kualitatif*,
Bandung:PT Remaja Kosdakarya.
- Nurihsan, Achmad Juntika, 2006. *Bimbingan & Konseling
Dalam Berbagai Latar Kehidupan*.
Bandung : PT. Refika Aditama.
- Paulus, Alexander Paulus. 2010. *Your Thinking Determines
Your Success* Jakarta: PT GramediaPustaka
- Palmer Stephen, 2011. *Konseling & Psikoterapi*,Terjemahan
Haris H. Setiadjud Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Ramayulis, 2014. *Metodologi Pendidikan Agama Islam*.
Jakarta: Kalam Mulia
- Soedarmadji,Hartono,2012. *Psikologi Konseling*.
Jakarta: Kencana.
- Surya Mohammad, 2003. *Teori-Teori Konseling*.
Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy
- Suryani, 2007. *Psikologi Kognitif*,
Surabaya : Dakwah Digital Press.
- Subagyo, Joko Subagyo, 2014. *Metode Penelitian
Dalam Teori Dan Praktek*,
Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*.
Bandung: Alfabeta.

- Suharman, 2005. Psikologi Kognitif (*Edisi Revisi*)
Surabaya : Srikandi.
- Sangkala Candra, 2010. Berdamai dengan Diri Sendiri,
Jogjakarta: Diva Press.
- Tjandra Happy, Sugiarto. 2004. Motiv-8,
Jakarta: PT ElexKomputindo.
- Winkel W.S, Hastuti, 2004. Bimbingan dan Konseling di
Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Willis, Sofyan Willis, 2004. Konseling Individual Teori dan
Praktek. Bandung: CV Alfabeta.
- Yunus M, 2014. Mindset Revolution. Yogyakarta : Jogja
Bangkit Publisher
- Ningsih, Yusria, 2019. Kesehatan Mental Cetakan III : UINSA
Surabaya.
- Zuhdi, Muslimin, 2009. Tetaplah Berbinar sekalipun Langit
runtuh. Palembang : Rumah Pijar.