

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENANGANI
POLA PIKIR NEGATIF SAAT BERKENDARA
PADA SEORANG REMAJA DI DESA DAMARSI, BUDURAN,
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh

Aulia Handini

NIM 04040321102



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Handini

NIM : 04040321102

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul "*Konseling Islam Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pada Seorang Remaja Di Desa Damarsi, Buduran, Sidoarjo*" adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 24 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Aulia Handini

NIM : 04040321102

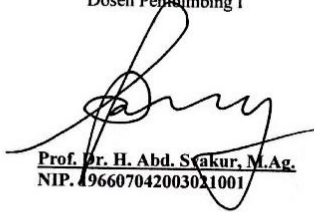
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Aulia Handini
NIM : 04040321102
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Konseling Islam dengan Cognitive Restructuring untuk Menangani Pola Pikir Negatif Berkendara pada Remaja Di Desa Damarsi, Buduran, Sidoarjo*
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 20 Februari 2025

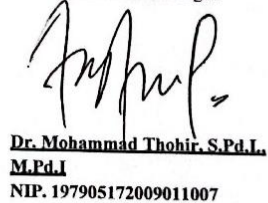
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 496607042003021001

Dosen Pembimbing II



Dr. Mohammad Thohir, S.Pd.I.
M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENANGANI
POLA PIKIR NEGATIF SAAT BERKENDARA
PADA SEORANG REMAJA DI DESA DAMARSI, BUDURAN,
SIDOARJO

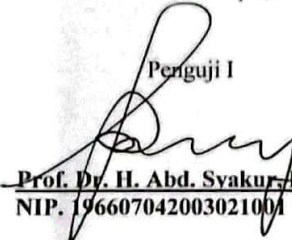
SKRIPSI

Disusun Oleh
Aulia Handini
NIM: 04040321102

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 06 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I


Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001

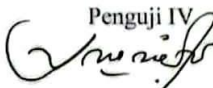
Penguji II


Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III


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

Penguji IV


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

06 Maret 2025




Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Aulia Handini
NIM : 04040321102
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : handiniaulia3@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

Yang berjudul:

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENANGANI POLA PIKIR NEGATIF SAAT BERKENDARAPADA SEORANG REMAJA DI DESA DAMARSI, BUDURAN, 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, 06 Maret 2025
Penulis

(Aulia Handini)

ABSTRAK

Aulia Handini, 04040321102, 2025. Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi Pola Pikir Negatif saat Berkendara pada seorang Remaja di Desa Damarsih, Buduran, Sidoarjo.

Pola pikir negatif saat berkendara dapat menjadi hambatan psikologis bagi individu, terutama setelah mengalami kecelakaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling Islam dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam menangani pola pikir negatif seorang remaja pascakecelakaan di Desa Damarsi, Buduran, Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap subjek penelitian serta individu terkait. Teknik *Cognitive Restructuring* diterapkan untuk membantu subjek dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif serta membangun kembali rasa percaya diri dalam berkendara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui konseling Islam dengan teknik *Cognitive Restructuring*, subjek mengalami perubahan yang signifikan dalam cara berpikir dan sikap terhadap berkendara. Awalnya, subjek merasa cemas, takut, dan enggan berkendara, namun setelah menjalani proses konseling, subjek menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan mampu mengendalikan pikirannya secara lebih rasional.

Kata kunci : Konseling Islam, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Pola Pikir Negatif

ABSTRACT

Aulia Handini, 04040321102, 2025. *Islamic Counseling with Cognitive Restructuring to Overcome Negative Thought Patterns when Driving in a Teenager in Damarsih Village, Buduran, Sidoarjo.*

Negative thought patterns when driving can become a psychological barrier for individuals, especially after experiencing an accident. This research aims to analyze the effectiveness of Islamic counseling using Cognitive Restructuring techniques in dealing with negative thought patterns of teenagers after accidents in Damarsi Village, Buduran, Sidoarjo.

This research uses a qualitative approach with a case study method. Data was obtained through interviews, observation and documentation of research subjects and related individuals. The Cognitive Restructuring technique is applied to help subjects identify and change negative thought patterns to more positive ones and rebuild confidence in driving.

The research results showed that through Islamic counseling using Cognitive Restructuring techniques, the subjects experienced significant changes in their way of thinking and attitudes towards driving. Initially, the subject felt anxious, afraid and reluctant to drive, but after undergoing the counseling process, the subject showed increased self-confidence and was able to control his thoughts more rationally.

Keywords: *Islamic Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Negative Thought Patterns*

خلاصة

أوليا هانديني، 04040321102، 2025. الإرشاد الإسلامي مع إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على أنماط التفكير السلبية عند القيادة لدى المراهق في قرية دمرسيه، بودوران، سيدوارجو.

أنماط التفكير السلبية عند القيادة يمكن أن تصبح عائقاً نفسياً للأفراد، خاصة بعد التعرض لحادث. يهدف هذا البحث إلى تحليل مدى فاعلية الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات إعادة البناء المعرفي في التعامل مع أنماط التفكير السلبي لدى المراهقين بعد الحوادث في قرية دمرسي، بودوران، سيدوارجو. يستخدم هذا البحث نهجاً نوعياً مع طريقة دراسة الحالة. تم الحصول على البيانات من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق مع الأشخاص الخاضعين للبحث والأفراد ذوي الصلة. يتم تطبيق تقنية إعادة الهيكلة المعرفية لمساعدة الأشخاص على تحديد أنماط التفكير السلبية وتغييرها إلى أنماط أكثر إيجابية وإعادة بناء الثقة في القيادة. وأظهرت نتائج البحث أنه من خلال الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية، شهد المشاركون تغييرات كبيرة في طريقة تفكيرهم واتجاهاتهم نحو القيادة. في البداية، شعر الشخص بالقلق والخوف والتردد في القيادة، ولكن بعد خضوعه لعملية الاستشارة، أظهر الشخص ثقة متزايدة بالنفس وتمكن من التحكم في أفكاره بشكل أكثر عقلانية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية، أنماط التفكير السلبي

DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TRANSLITERASI	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	11
1. Konseling Islam.....	11
2. Cognitive Restructuring	11
3. Pola Pikir Negatif	12
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II	13
KAJIAN TEORITIK	13
A. Kajian Perspektif Teoritik.....	13
1. Konseling Islam.....	13
a. Pengertian Konseling Islam	13
b. Tujuan Konseling Islam.....	14
c. Ciri-Ciri Konseling Islam	15
d. Langkah-Langkah Konseling Islam	16
e. Proses Konseling Islam.....	19
2. <i>Cognitive Restructuring</i>	20
a. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	20
b. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	23

c. Langkah-Langkah <i>Cognitive Restructuring</i>	24
3. Pola Pikir Negatif	27
a. Pengertian Pola Pikir Negatif	27
b. Komponen Pola Pikir Negatif.....	29
c. Ciri-Ciri Pola Pikir Negatif.....	29
d. Dampak Pola Pikir Negatif.....	30
e. Faktor-Faktor Pola Pikir Negatif	30
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	31
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	32
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	38
C. Jenis dan Sumber Data.....	38
1 Jenis Data.....	38
2 Sumber Data	39
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	39
1. Tahap pra lapangan.....	39
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	40
3. Tahap Analisis Data.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data	41
1. Observasi Partisipatif	41
2. <i>Interview</i> (Wawancara)	42
3. Dokumentasi	42
F. Teknik Validitas Data	43
1. Perpanjangan Keikutsertaan	43
2. Ketekunan Pengamatan	43
3. Triangulasi.....	43
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	45
1. Deskripsi lokasi penelitian.....	45
2. Deskripsi konselor dan Konseli.....	45
3. Deskripsi masalah	48
B. Penyajian Data.....	49
1. Deskripsi Munculnya Pola Pikir Negatif dan Dampak yang	

Ditimbulkan.....	49
2. Deskripsi Proses Konseling dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk menagani Pola Pikir Negatif saat berkendara	59
3. Hasil dari Proses konseling dengan Teknik Cognitive Restructuring.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	73
1. Perspektif Teori	73
2. Perspektif Islam	77
BAB V	80
PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran dan Rekomendasi.....	81
C. Keterbatasan Penelitian	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN-LAMPIRAN	87
LEMBAR PERSETUJUAN.....	88
FOTO DOKUMENTASI.....	89
BIODATA PENULIS.....	90

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia.A. 2011. Kehebatan Berpikir Positif. Yogyakarta. *Sinar Kejora*.
- Aminuallah.Y. 2014. Ubah mindset pembelajaran. Yogyakarta. *Aswaja Pressindo*.
- Aliem.N, Dwi.Y, Puji.S, Awalya. 2020 "*Group Counseling with Cognitive Restructuring Technique ti Improve Self-Efficacy and Assertiveness of Student Who Experienced Advanced Study Anxiety*". *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 9
- ArikuntoS. 1996. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta. *Rhineka Cipta*
- Arifin.H.M. 1979. Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di luar Sekolah. Jakarta. *Bulan Bintang*.
- Astutik.S. 2014. Pengantar Bimbingan & Konseling. Surabaya. *UIN Sunan Ampel Press*.
- Aswadi, Iyadah, Ta'ziah. 2002. Prespektif Bimbingan Konseling Islam. Surabaya. *Dahwa Digital*.
- Bungin.B. 2001. Metode Penelitian Sosial Format-format Kuantitatif dan Kualitatif. Surabaya. *Airlangga University Press*.
- Cahyadi.R. 2018. "Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK", *Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol.32 No.2.
- Damayanti.R. Puti A.N. 2016. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Departemen Agama RI. 2002. Mushaf Alquran dan Terjemah Edisi Tahun 2002. Depok.
- Desmita. 2012. Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung. *Remaja Rosdakarya*.
- Dwiaty.N.S. 2011. *The Miracle of Berpikir Positif*. Bekasi. *Laskar Aksara*.
- Erhardt.D. 2022, "*Digitized Thought Records: A Practitioner- focused Review Of Cognitive Restructuring Apps*". *The Cognitive Behaviour Therapist*. Vol. 15.

- Feldman.R.S. 2012. Pengantar Psikologi, Terjemahan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan.Jakarta. *Salemba Humanika*.
- Habibah.Z. 2021 “Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi *Self Esteem* yang rendah pada Seorang Remaja Di Desa Brumbun, Maduran, Lamongan” *.Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Hati.I.K. 2019. “Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Body Image* Yang Negatif Pada Peserta Didik kelas XI di SMP Perntis 2 Bandar Lampung”. *Skripsi UIN Raden Intan Lampung*
- Hamdani Bakran Ad-Dzaky. Konseling dan Psikoterapi Islam. Yogyakarta. *Fajar Pustaka Baru*.
- Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.3 No.2
- Ibrahim Elfiky. 2010. Terapi positif Thinking Mengontrol untuk Sehat Jiwa Raga. Yogyakarta. *Hikam Pustaka*.
- Idrus.M. Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi Kedua.
- Indramastuti.A.M. 2017. “Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMAN 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017”. *Skripsi Universitas Sebelas Maret*.
- Ireel.A.M, Yessiy.E, Arsyadani.M. 2018 “Efektivitas layanan konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 Kota Bengkulu”. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Vol. 1, No. 2.
- Jauhari.M.I. 2021. “Problematika Pembelajaran Daring Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Magetan”. *Journal of Education and Religious Studies*. Vol.1 No.1
- Lestari.N.G. 2019. “Efektivitas Konseling Kognitif dengan perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi Di MTS Ismaria Al-Qur’aniyyah Bandar Lampung”. *skripsi UIN Raden Intan Lamapung*.

- Lexy J.M. 1998. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung. *PT. Remaja Rosdakarya*.
- Lubis.N.L. 2011. Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik. Jakarta. *Kencana*.
- Mardhika.R. 2012 “Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan terhadap Cara Berbicara didepan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga”. *Buana Pendidikan*. No. 12.
- Munir.S. 2010. Konseling Islam. Jakarta. *Amzah*
- Musnamar.T. 1992. Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam. Yogyakarta. *UII Press*.
- Ninggolan.SN. 2019. “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada remaja kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis” Skripsi Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara Medan.
- Nursalim. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta. *Akademia Permata*.
- Winda.A. 2011. Kehebatan Berpikir positif. Yogyakarta. Sinar Kejora.
- Rusydi.A. 2012. “husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental”. *Proyeksi*. Vol.7
- Rofiq.A.A. 2019. "Berbagai Strategi Bimbingan Konseling Islam Dalam Menghadapi Peluang Dan Tantangan Revolusi Industri 4.0.". *Journal of Islamic Guidance and Counseling*. Vol 3 No 2,
- Rofiq.AA. 2017. Teori dan Praktik Konseling. Surabaya. *Raziev Jaya*.
- Salsabila.F, Nurus.S. 2022. “Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan Perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian Di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan”. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 8, No. 1.
- Sarwono.J. 2006. Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif,. Yogyakarta. *Graha Ilmu*
- Sarosa.S. 2012. Penelitian Kualitatif (Dasar-Dasar).Jakarta. *PT. Indeks*.

- Selvia.F. “Teknik *cognitive Restructuring* dan *Thought stoping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi korban Bullying Siswa”.
- Sinaga.A.R. 2018. “*Rational Emotif Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik”. *Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Sitepu.F. 2019. “*Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al fithrah Surabaya”. *Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya*..
- Sumanto. 2010. Teori dan Aplikasi Metode Penelitian. Jakarta. *CAPS*.
- Syah.A, Roni.A. 2019 "Pendekatan Kognitif Konseling Perilaku". *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 3, No. 1



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A