

**IMPLEMENTASI TERAPI CLIENT CENTERED DALAM MENANGANI
NEGATIVE THINKING SEORANG MAHASISWA TERHADAP TEMAN-
TEMAN KULIAHNYA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)



Disusun Oleh :

MOHAMAD ZUANA BIN MUSTAPHA

NIM : B43214119

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2018

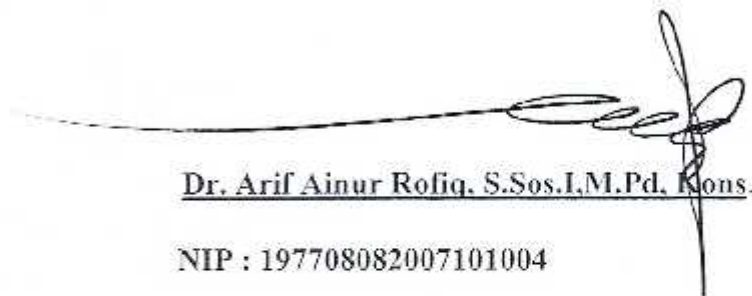
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Mohamad Zuana Bin Mustapha
Nim : B43214119
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Judul : **Implementasi Terapi Client Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

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

Surabaya, April 2018

Dosen Pembimbing,



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

NIP : 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Mohamad Zuana Bin Mustapha ini telah diperintahkan di depan
tim penguji skripsi

Surabaya

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Surabaya

Dekan



Dr. Hj. Rr. Suhartini, M. Si

NIP : 195801131982032001

Penguji I

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

NIP : 197708082007101004

Penguji II

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.

NIP : 196607042003021001

Penguji III

Yusria Ningsih S.Ag, M.Kes

NIP : 197605182007012022

Penguji IV

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP : 196012111992032001

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENELITIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmaanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Mohamad Zuana Bin Mustapha

NIM : B43214119

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Lot 262, Jl. Sentosa Salim, 96000 Sibu, Sarawak

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

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

Surabaya, April 2018

Ya



Mohamad Zuana Bin Mustapha

NIM : B43214119



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 : MOHAMAD ZUANA BIN MUSTAPHA
NIM : B43214119
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : mohamadzuana@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 :

Implementasi Terapi Client-Centered dalam Menangani
Negative Thinking Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman
Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

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,

Penulis

(MOHAMAD ZUANA BIN MUSTAPHA
nama terang dan tanda tangan)

ABSTRAK

Mohamad Zuana Bin Mustapha (B43214119), Implementasi Terapi Client Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Kata kunci : Terapi Client Centered, *Negative Thinking*, Seorang Mahasiswa.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses Terapi Client Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, (2) Bagaimana hasil dari pelaksanaan Terapi Konsep Diri dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Berdasarkan observasi terhadap konseli, ditemukan permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah mempunyai *negative thinking* terhadap lingkungan perkuliahannya yang berada di dalam kelas. Sekarang konseli menempuh alam perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 8 dan mengambil prodi Hukum keluarga di fakultas Syariah dan Hukum. Konseli merasakan hal tersebut apabila kebanyakan teman perkuliahannya mulai mengasingkan diri dan tidak seakrab dulu ketika berjumpa. Konseli mempunyai tipe *ekstrovert*, mudah bergaul dan peramah dengan orang lain tetapi konseli hanya ingin bercerita perihal kehidupannya dengan orang yang dia rasakan nyaman dan orang yang dia rasakan dapat dipercayai. Dalam keseharian konseli, konseli adalah seseorang yang memberikan penilaian atau kesimpulan secara bertolak belakang dari kenyataannya sehingga mendasarinya pada kecurigaan dan dugaan-dugaan atau asumsi-asumsi yg belum tentu benar.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus komparatif. Analisa data menggunakan studi kasus komparatif yaitu membandingkan sebelum dan sesudah proses terapi Client Centered dalam menangani negative thinking seorang mahasiswa. Sedangkan dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, setelah data terkumpul analisis dilakukan untuk mengetahui proses serta hasil, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah menjalani terapi Client Centered.

Dalam proses konseling konselor menggunakan teknik-teknik terapi Client Centered. Diawali dengan kesepakatan dengan konseli bagaimana proses konseling ini berlangsung seperti penetapan waktu dan tempat. Teknik-teknik yang digunakan melalui terapi konsep diri adalah mendorong dan membantu konseli dalam memecahkan masalah serta mengurangi *negative thinking* yang dialami oleh konseli.

DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULIS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep.....	7
F. Metode Penelitian.....	11
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	11
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	13
3. Jenis dan Sumber Data.....	14
4. Tahap-Tahap Penelitian.....	17
5. Teknik Pengumpulan Data.....	21
6. Teknik Analisis Data.....	25
7. Teknik Keabsahan Data.....	26
8. Triangulasi.....	27
G. Sistematika Pembahasan.....	28

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORITIK

1. Terapi Client Centered.....	30
2. Pandang tentang sifat manusia.....	31
3. Konsep Teori Kepribadian Client Centered.....	33
4. Ciri-ciri pendekatan Client Centered.....	34
5. Perilaku Bermasalah dalam Terapi Client- Centered.....	35
6. Tujuan Terapi Client- Centered.....	36
7. Peran konselor dalam terapi Client – Centered.....	37
8. Tehnik client centered.....	38
9. <i>Negative thinking</i>	40
10. <i>Negative thinking</i> dalam Islam.....	42
11. <i>Negative Thinking</i> yang diperbolehkan dalam Islam.....	44

B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN..... 45

BAB III : PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	50
2. Deskripsi Konselor.....	51
3. Deskripsi Konseli.....	52
4. Deskripsi Masalah.....	56

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi proses dari Terapi Client Centered dalam Menangani <i>Negative Thinking</i> Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.....	59
2. Deskripsi hasil dari proses Implementasi Terapi Client Centered dalam Menangani <i>Negative Thinking</i> Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.....	72

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi dan sikap seorang mahasiswa terhadap teman-temannya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi dan sikap seorang mahasiswa terhadap teman-temannya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi dan sikap seorang mahasiswa terhadap teman-temannya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi dan sikap seorang mahasiswa terhadap teman-temannya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi dan sikap seorang mahasiswa terhadap teman-temannya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi dan sikap seorang mahasiswa terhadap teman-temannya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

A. Latar Belakang

Oleh itu, manusia mempunyai kemampuan dalam berpikir secara rasional dengan merasakan pengalamannya, yaitu mengekspresikan daripada menekankan pikiran-pikiran yang tidak sesuai dalam kehidupan ke arah yang lebih sesuai.¹ Manusia juga organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

¹ Dra. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : 2011) Hal. 262.

Ketika membicarakan dan menyentuh tentang karakteristik, sifat dan sikap yang ada pada setiap manusia itu sangat menarik sehingga manusia itu sendiri akan sentiasa mencari atau mengali dengan lebih berkaitan dengan pribadi yang sesuai dengan kehendak naluri dirinya. Dalam hidup, sesuatu yang kita inginkan atau dapatkan haruslah jelas dan sesuai dengan tujuan kita agar perkara yang akan kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari itu tidak menjadi rutinitas yang menjemukan.

Berdasarkan observasi terhadap konseli, ditemukan permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah mempunyai *negative thinking* terhadap lingkungan perkuliahannya yang berada di dalam kelas. Sekarang konseli menempuh alam perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 8 dan mengambil prodi Hukum keluarga di fakultas Syariah dan Hukum. Konseli

⁴ Felix Y. Siauw, *How To Master Your Habits*, (Jakarta : 2013) Hal. 54-57

Konseli mempunyai tipe *ekstrovert*, mudah bergaul dan peramah dengan orang lain tetapi konseli hanya ingin bercerita perihal kehidupannya dengan orang yang dia rasakan nyaman dan orang yang dia rasakan dapat dipercayai. Dalam keseharian konseli, konseli adalah seseorang yang memberikan penilaian atau kesimpulan secara bertolak belakang dari kenyataannya sehingga mendasarinya pada kecurigaan dan dugaan-dugaan atau asumsi-asumsi yg belum tentu benar.

Dalam mencapai tujuan yang diinginkan, peran konselor adalah amat penting berkaitan tentang pemecahan masalah *negative thinking* yang dihadapi oleh konseli melalui terapi Client Centered. Makanya, konselor harus mampu memberi motivasi atau sugesti kepada konseli tentang konsep diri ideal yang sesuai dengan apa yang konseli benar-benar inginkan.

Bagaimana hasil dari pelaksanaan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA)?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah :

- Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).
- Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap

- Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah :
- Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Temu Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).
- Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Temu Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).

Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah :

Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Temu Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).

Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Temu Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).

Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah :

Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Temu Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).

Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap

- Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah :
- Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Temu Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).
- Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan Terapi Client-Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Temu Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan agar seperti berikut :

1. Manfaat dari segi teoritis adalah dengan dilaksanakan penelitian ini maka diharapkan agar ia berguna bagi pengembangan terapi konsep diri dalam mengembangkan aktualisasi diri dikalangan mahasiswa maupun masyarakat umum yang mengalami problema yang diakibatkan masa lalu yang tidak menyenangkan secara teoritis di bidang konseling Islam.
2. Sebagai sumber dan referensi bagi Program Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dan bagi mahasiswa secara umumnya tentang fungsi terapi konsep diri. Manfaat dari segi praktis.
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswi agar bisa mengurangi *negative thinking* yang dihadapi.
 - b. Bagi Konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan menggunakan Terapi Client Centered yang afektif dalam menangani *negative thinking* seseorang agar mendapat konsep diri yang ideal sesuai yang diinginkan.

E. Definisi konsep

1. Client – centred

Carl Rogers mengembangkan terapi Client Centered sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis.⁶ Pada hakikatnya, pendekatan Client Centered adalah cabang dari terapi humanistik yang menggaris bawahi tindakan yang dialami konseli adalah mengenai dunia subjektif dan fenomenalnya. Pendekatan Client Centered ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan konseli untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Menurut Rogers yang dikutip oleh Gerald Corey menyebutkan bahwa terapi Client Centered merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah konseli sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi.

Hal ini memberikan pengertian bahwa konseli dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan konseli untuk bisa berkembang sendiri. Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti terapi Client Centered adalah konseli diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas. Menurut Carl Rogers konseling merupakan hubungan terapi dengan

⁶ Gerald Corey, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung, PT Refika Aditama, 2013) Hal. 118

“The prose by which structure of the self is relaxed in the safety the relationship with the therapist, and the previously denied experiences are perceived and then intergrated in to altered self”

2. Negative thinking

⁷ Dra. Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya, Uin Sunan Ampel, cetakan 1, 2014), hal 5

- a) Merasa putus asa untuk melakukan perubahan.
- b) Menghancurkan semangat.
- c) Bereaksi kuat terhadap pemecahan masalah atau perubahan-perubahan proses.
- d) Terdengar lebih pahit dan tak berharap dibanding dengan pengeluh.

- Hindari terbawa ke dalamnya pola komunikasi yang dikembangkan.
- Jangan berargumentasi.
- Cari permasalahan di hadapan pemecahan.
- Gambarkan situasi yang paling buruk.
- Gunakan mereka sebagai sumberdaya.
- Tunggu mereka, tetapi siap untuk bertindak.¹⁰

¹⁰ Brinkman, R. and Kirschner, R. (01 April 2002), *Dealing with People You Can't Stand*. US, McGraw-Hill Education-Europe, and Bramson, R.M., *Op. cit.* dalam Modul 2 unit 7.

- Lebih fleksible namun tetap alami dan apa adanya.
- Studi terhadap kasus tunggal dengan satu subyek.
- Berfokus pada proses dan subyek.

Penelitian dengan pendekatan kualitatif berlangsung dalam situasi alamiah (natural setting) dalam artian peneliti tidak berusaha untuk memanipulasi situasi penelitian ataupun melakukan intervensi terhadap aktivitas subjek penelitian dengan memberikan treatment (perlakuan) tertentu. Penelitian dengan pendekatan kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang berfokus pada segala situasi yang terjadi di lapangan.¹⁴

2. Sasaran dan lokasi penelitian

Subjek penelitian adalah merupakan seorang mahasiswa Prodi Hukum keluarga yang bernama Shahril Aqmal yang mempunyai permasalahan *negative thinking* terhadap teman kuliahnya dan ingin menemukan konsep diri yang ideal yang konseli inginkan dalam menjalani kehidupannya agar dapat mengurangi atau mengatasi permasalahan *negative thinking* yang konseli hadapi. Lokasi penelitian ini akan dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Konselor tertarik untuk meneliti karena konseli adalah seorang mahasiswa yang punya rasa yang kuat ingin mengubah dirinya kearah positif dan konseli adalah seorang yang sentiasa ingin muhasabah diri, contohnya konseli mau menerima masukan atau nasihat dari

¹⁴ Muhammad Idrus, *Motode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, hal. 24

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

Dalam penelitian ini, data yang akan digunakan adalah data non-statistik. Data non-statistik akan diperoleh dalam bentuk verbal dan bukannya dalam bentuk angka. Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini terbagi kepada dua yaitu :

Data primer adalah data yang langsung diperoleh dari subjek yang diteliti yakni konseli yang ingin berubah dan mengurangi sikap berpikiran negatif yang konseli hadapi. Data akan berupa informasi dan data deskriptif. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data primer antaranya observasi dan wawancara.

Wawancara dilakukan di kontrakan konseli, konseli adalah se tipe yang ekstrovert dan mudah untuk diajak berbicara. Makanya, ko mudah untuk mengali data langsung kepada konseli tanpa harus b basi. Tetapi, konseli akan menjadi seorang yang introvert apabila k berpikiran negatif terhadap seseorang dan kurang berbicara k menurut konseli bahwa konseli takut akan dibenci oleh orang lain tidak bersikap seperti yang mereka inginkan.

b. Jenis data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari lingkungan s penelitian seperti teman konseli atau orang yang sering bersama k

b. Jenis data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh

Data sekunder ini diperoleh dari hasil wawancara dari teman

Selain itu, teman konseli sudah kenal dengan sikapnya konseli. Menurut temannya, konseli akan berubah sikap seperti tidak menunjukkan minatnya jika konseli sudah berpikiran negatif ke suatu benda atau ke seseorang. Sikap konseli sangat ketara berubah malah ada yang lebih parah sehingga tidak bersapa ke teman nya sendiri.

Sumber data adalah dari mana peneliti memperoleh data berkaitan dengan subjek yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini adalah :

- #### 4. Tahap-tahap penelitian

a. Tahap pra lapangan

dan mengumpulkan berbagai data di lapangan.

b) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang diminta memberikan informasi tentang situasi, kondisi ser dari sebuah kasus. Konselor dalam hal ini akan sekontrakan konseli dan teman perkuliahannya menjadi informan. Informan yang pertama adalah klien sendiri, bagi menggali data-data dan kas terjadi kepada konseli. Dikarenakan konseli mahasiswa prodi hukum keluarga, konselor sekontrakan konseli sebagai informan kedua. Kon

c) Melengkapkan perlengkapan penelitian

d) Persoalan etika penelitian

Etika penelitian adalah hal yang menyangkut konseli seperti mengetahui latar belakang budaya konseli yaitu berasal dari agama islam, mempunyai tempat tinggal yang mayoritas beragama Islam, mengetahui budaya, adat-istiadat serta bahasa yang digunakan agar konselor sebagai seorang yang menghormati konseli.

b. Tahap pekerjaan lapangan

1) Memahami latar penelitian

Sebelum melakukan penelitian, konselor haruslah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi fisik dan mental. Oleh karena itu, konselor harus mempersiapkan mental dan fisik serta yang paling utama adalah menjaga hubungan dengan Allah SWT agar terapi ini berjalan dengan lancar.

2) Memasuki lapangan

Seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan konseli agar tidak terjadi jurang dalam hubungan baik secara tatap muka maupun tidak. Ini karena bertujuan agar saat melakukan interview maka konseli akan memberikan respon yang baik dan mudah percaya terhadap konselor.

3) Berperan sambil mengumpulkan data

Konselor juga ikut berpartisipasi atau berperan aktif dalam penelitian tersebut yaitu dengan mengumpulkan data dan menganalisisnya. Konselor disini akan mewawancarai secara langsung dengan teman-teman konseli dalam menjalani proses terapi serta terus menghubunginya melalui aplikasi “Whatsapp”, Facebook, dan lain-lain. Secara tatap muka juga digunakan agar dapat memotivasi dan mendapatkan data yang secukupnya kemudian dianalisis.

4) Tahap analisis data

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Konselor menganalisis data yang dilakukan dalam sesuatu proses yang berarti pelaksanaannya sudah mulai sejak pengumpulan data dan dikerjakan secara intensif.

5. Teknik pengumpulan data

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

a. Observasi

Observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat dalam hampir kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakannya.

ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakannya.

Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari perilaku yang tampak dan konselor cenderung memilih observasi partisipatif yang partisipasi mederat dalam observasi inviter. Keseimbangan antara konselor menjadi orang dalam dengan orang

perilaku yang tampak dan konselor cenderung memilih observasi partisipatif yang partisipasi moderat dalam observasi invitasi. Keseimbangan antara konselor menjadi orang dalam dengan orang luar. Konselor dalam mengumpulkan data ikut observasi partisipatif beberapa kegiatan, tetapi tidak semuanya.

¹⁵ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 310-313

Wawancara tidak terstruktur juga digunakan bagi mewawancara dua informan yang berbeda yaitu teman sekontrakan dan juga teman perkuliahan konseli. Dalam wawancara ini konselor akan menggali data tentang konseli dengan sebanyak mungkin.

Metode dokumentasi adalah metode dengan mengumpulkan data mengenai hal yang berkaitan atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, majalah atau lain-lain yang bersangkutan dengan permasalahan konseli. Metode dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode-metode sebelumnya yaitu wawancara dan observasi. Data yang kelak akan diperoleh melalui metode ini merupakan gambaran umum tentang lokasi penelitian, identitas konseli, biografi dan masalah konseli. Untuk melakukan proses pengumpulan data, maka peneliti dapat menggunakan dalam bentuk table. Konselor juga telah mengambil beberapa gambar ketika proses dijalankan.

[illegible]

6. Teknik menganalisa data

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

Caranya adalah dengan menjabarkan data-data ke dalam sebuah unit, mengorganisasikannya, menyusunnya dalam sebuah bab atau pola agar dapat dipelajari dan mampu membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Analisis data kualitatif haruslah dilakukan sebelum memasuki lapangan berdasarkan data yang diperoleh. Hanya bersifat induktif sehingga data yang diperoleh berkembang menjadi hipotesis dan dengan penginduktifan data tersebut maka bisa membenarkan atau ditolaknya hipotesis yang sudah dibuat berdasarkan data yang dikumpul.¹⁷

Oleh karena penelitian ini bersifat studi kasus, maka analisis data yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif yakni dengan mengolahnnya sehingga dapat dilihat dengan jelas. Terapi Konsep Diri diharapkan nantinya akan mengubah pola pikir dan konsep diri konseli dengan menggunakan terapi

¹⁷ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 243-245

a. Perpanjangan keikutsertaan

a. Perpanjangan keikutsertaan

b. Ketekunan pengamatan

[illegible]

8. Triangulasi

Triangulasi adalah cara pengecekan data dengan menggunakan sumber-sumber seperti sumber yaitu orang, triangulasi merupakan teknik dimana data diperoleh melalui wawancara didiskusikan lebih lanjut dengan kuesioner, observasi dan lain-lain. Manakala, Triangulasi waktu adalah dimana waktu yang dimanfaatkan oleh konselor untuk mengumpulkan data.

Dalam penelitian ini konselor menggunakan beberapa metode seperti wawancara, observasi dan terjun langsung ke lapangan penelitian. Wawancara dilakukan langsung dengan konseli sendiri dan dua informan. Bagi wawancara, konselor mewawancarai dengan sumber informan yang berbeda bagi mengesahkan data yang diperoleh.

Selain itu, konselor juga menggunakan observasi, sebagai pengesahan data. Jangka waktu yang digunakan untuk konselor dalam pemberian terapi ini adalah selama tiga bulan dimana bulan yang pertama konselor hanya melakukan sesi pengenalan budi pada konseli dan juga mengobservasi bagi menggali data awal.

Wawancara dan juga observasi hanya dilakukan oleh konselor pada bulan kedua dan ketiga. Akan tetapi, selama proses konseling dijalankan, konselor memerlukan bantuan teman untuk memberi dorongan untuk membantu memerhatikan konseli bagi melihat kondisi konseli. Dengan harapan berkesannya Terapi Konsep Diri ini kepada konseli agar ianya dapat

Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari judul penelitian(sampul), Kata Pengantar, Pembimbingan, Pengesahan Tim Penguji, Motto, Persembahkan, Otentisitas Skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi dan Daftar Pustaka.

Bagian Inti

Bab I. dalam bab ini pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, sistematika pembahasan.

Bab II. Tinjauan pustaka. Dalam bab ini meliputi terapan

susunan berikut :

1. Bagian Awal

2. Bagian Inti

Bab I. dalam bab ini pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, sasaran, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta sistematika pembahasan.

Bab III. Penyajian data. Dalam penyajian data meliputi tentang deskripsi umum objek penelitian yang dipaparkan agar pembaca mengetahui gambaran

BAB II

TERAPI CLIENT CENTERED DAN NEGATIVE THINKING

A. KAJIAN TEORITIK

1. Pengertian Client- Centered

Carl R. Rogers mengembangkan terapi client centered sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan- keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakikatnya, pendekatan client centererd adalah cabang dari terapi humanistik yang menggaris bawahi tindakan mengalami klien berikut dunia subjektif dan fenomenalnya. Pendekatan client centered ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Menurut Rogers yang dikutip oleh Gerald Corey menyebutkan bahwa:’ terapi client centered merupakan tehknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa klien dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.¹⁹

Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti terapi client centered adalah klien diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas. Pendekatan ini juga mengatakan bahwa seseorang yang

¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), Hal.91

2. Pandangan tentang sifat manusia.

Teori Rogers tentang pandangan manusia yang di kutip oleh Prayitno dan Erman Amti disebutkan bahwa terapi ini sering juga disebut dengan pendekatan yang beraliran humanistik. Yang mana menekankan pentingnya pengembangan potensi dan kemampuan secara hakiki ada pada setiap individu. Potensi dan kemampuan yang telah berkembang itu menjadi penggerak bagi upaya individu untuk mencapai tujuan- tujuan hidupnya.¹⁹ Manusia merupakan makhluk sosial dimana keberadaan setiap manusia ingin dihargai, dan diakui keberadaannya serta mendapatkan penghargaan yang positif dari orang lain dan rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia. Pandangan client centered tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan – kecenderungan negative dasar.²¹

Teori Rogers tentang pandangan manusia yang dikutip oleh Prayitno dan Erman Amti disebutkan bahwa terapi ini sering juga disebut dengan pendekatan yang beraliran humanistik. Yang mana menekankan pentingnya pengembangan potensi dan kemampuan secara hakiki ada pada setiap individu. Potensi dan kemampuan yang telah berkembang itu menjadi penggerak bagi upaya individu untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya.¹⁹ Manusia merupakan makhluk sosial dimana keberadaan setiap manusia ingin dihargai, dan diakui keberadaannya serta mendapatkan penghargaan yang positif dari orang lain dan rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia. Pandangan client centered tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan – kecenderungan negative dasar.²¹

no dan Erman Amti, Dasar- Dasar Bimbingan Konseling (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2004)

l Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung : Refika Aditama, 2009), Hal.91

²¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), Hal.91

Rogers sebenarnya tidak terlalu memberi perhatian kepada teori kepribadian. Baginya cara mengubah dan perhatian terhadap proses perubahan kepribadian jauh lebih penting daripada karakteristik kepribadian itu sendiri. Namun demikian, karena dalam proses konseling selalu memperhatikan perubahan-perubahan kepribadian, maka atas dasar pengalaman klinisnya Rogers memiliki pandangan-pandangan khusus mengenai kepribadian, yang sekaligus menjadi dasar dalam menerapkan asumsi-asumsinya terhadap proses konseling.

- a. Kecenderungan Mengaktualisasi Rogers beranggapan bahwa organism manusia adalah unik dan memiliki kemampuan untuk mengarahkan, mengatur, mengontrol dirinya dan mengembangkan potensinya.
- b. Penghargaan Positif Dari Orang Lain Self berkembang dari interaksi yang dilakukan organism dengan realitas lingkungannya, dan hasil interaksi ini menjadi pengalaman bagi individu. Lingkungan social yang sangat berpengaruh adalah orang-orang yang bermakna baginya, seperti orang tua atau terdekat lainnya. Seseorang akan berkembang secara positif jika

c. Person yang Berfungsi Utuh Individu yang terpenuhi kebutuhannya, yaitu memperoleh penghargaan positif tanpa syarat dan mengalami penghargaan diri, akan dapat mencapai kondisi yang kongruensi antara self dan pengalamannya, pada akhirnya dia akan dapat mencapai penyesuaian psikologis secara baik.²²

Ciri- ciri konseling berpusat pada person atau konseli dan fokus utama adalah kemampuan individu memecahkan masalah bukan terpecahnya masalah :

- ²² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), Hal.93

c. Tempat evaluasi internal.

d. Kesiapan untuk menjadi suatu proses.

7. Peran konselor dalam terapi Client – Centered

²⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), Hal.96

Selain peranan di atas, peranan utama konselor adalah menyiapkan suasana agar potensi dan kemampuan yang ada pada dasarnya ada pada diri klien itu berkembang secara optimal, dengan jalan menciptakan hubungan konseling yang hangat. Dalam suasana seperti itu konselor merupakan “agen pembangunan” yang mendorong terjadinya perubahan pada diri klien tanpa konselor sendiri banyak masuk dan terlibat langsung dalam proses perubahan tersebut.²⁸

Teknik Terapi Client Centered Menurut Carl Rogers beberapa langkah yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan konseling Client Centered Therapy, namun langkah tersebut dapat diubah-ubah karena bukan langkah yang baku, langkah-langkah tersebut yaitu :

- ²⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), Hal.300

h. Apabila klien telah memiliki pemahaman terhadap masalahnya dan menerimanya, maka klien mulai membuat keputusan untuk melangkah memikirkan tindakan selanjutnya. Artinya bersamaan dengan timbulnya pemahaman, muncul proses verifikasi untuk mengambil keputusan dan tindakan memungkinkan yang akan diambil.²⁹

9. Negative Thinking

a. Pengertian Negative Thinking

Berpikir negatif memiliki dampak positif dan negatif, meskipun lebih banyak memiliki dampak negatif. Salah satu dampak positifnya adalah adanya sikap antisipatif. Misalnya pada saat individu akan melakukan presentasi, maka automatic thought yang muncul adalah “jangan-jangan aku tidak bisa tampil dengan baik”. Automatic thought ini mengarah pada negative automatic thought atau pikiran negatif.

Pikiran negatif ini berdampak positif karena dapat membuat individu lebih mempersiapkan diri agar kecemasan yang dialami tidak terjadi. Namun dapat berdampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik. Misalnya individu menjadi sangat cemas, emosi tidak tenang, badan menjadi dingin, detak jantung lebih cepat, pikiran tiba-tiba menjadi blank atau bahkan sampai gagap dalam mengucapkan kalimat.

²⁹ John McLeod, Pengantar Konseling: Teori dan Study kasus,(Jakarta : Prenada Media Grup, 2003), Hal. 201

Bentuk pikiran negatif diantaranya berprasangka tanpa adanya bukti yang jelas, berpikir “harus” dalam mencapai keinginan, berpikir kalau dirinya bodoh, tidak berguna, atau tidak punya kelebihan yang bisa dibanggakan, pikiran berandai-andai, berpikir dengan cenderung memprediksikan suatu hal dengan hasil negatif (akan gagal), berpikir bahwa kesalahan disebabkan oleh orang lain dan atau terlalu menyalahkan diri. Pikiran negatif dapat merugikan individu, baik secara intrapersonal maupun interpersonal.

- 1) Merasa putus asa untuk melakukan perubahan.
- 2) Menghancurkan semangat.
- 3) Bereaksi kuat terhadap pemecahan masalah atau perubahan-perubahan proses.
- 4) Terdengar lebih pahit dan tak berharapan dibanding dengan pengeluh.

- 1) Hindari terbawa ke dalamnya pola komunikasi yang dikembangkan.

“Berhati-hatilah kalian dari tindakan berprasangka buruk, karena prasangka buruk adalah sedusta-dusta ucapan. Janganlah kalian saling mencari berita kejelekan orang lain, saling memata-matai, saling mendengki, saling membelakangi, dan saling membenci. Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara.”

1. Prasangka buruk terhadap diri sendiri (nafs ammarah)

2. Prasangka buruk terhadap orang lain

[illegible]

3. Prasangka buruk kepada Allah Swt

c. Negative Thinking Yang Diperbolehkan Dalam Islam

“Diharamkan suuzhan kepada sesama Muslim. Adapun kafir, maka tidak haram berprasangka buruk kepada mereka, karena mereka memang ahli keburukan. Adapun orang yang dikenal sering melakukan kefasikan dan maksiat, maka tidak mengapa kita berprasangka buruk kepadanya. Karena mereka memang gandrung dalam hal itu. Walaupun demikian, tidak selayaknya seorang Muslim itu mencari-cari dan menyelidiki keburukan orang lain. Karena sikap demikian kadang termasuk tajassus”.

Melihat penjelasan dari Abu Hatim Al Busti, beliau mengatakan bahwa “Orang yang memiliki permusuhan dan pertarungan dengan seseorang dalam masalah agama atau masalah dunia, yang hal tersebut

2. Negative Thinking Yang Diwajibkan Dalam Islam

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Oleh : Ainun Sakinah

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Penelitian menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komperatif yang mana konsep teori Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan Rational Emotive Therapy dipadukan dengan konsep Bimbingan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan bimbingan dan konseling islam dengan pendekatan Rational Emotive Therapy dalam menangani negative thinking anak broken home kepada ayahnya di Desa Sekarkurung Gresik. Untuk menjelaskan proses dan hasil proses tersebut, peneliti menggunakan pendekatan Rational Emotive Therapy pada umumnya akan tetapi peneliti disini juga menggunakan unsur keislaman supaya konseli memahami masalah tidak hanya dari segi umum saja tetapi juga memahami dari segi agama.

Persamaan dalam penelitian ini adalah fokus permasalahannya tentang Negative Thinking terhadap ayahnya manakala perbedaannya adalah terapi yang digunakan yaitu, kalau penelitian ini menggunakan Rational Emotive Therapy manakala penulis menggunakan terapi konsep diri dalam

Oleh : Mohd Omar Rezal

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Tahun : 2018

Oleh : Mohd Omar Rezal

Tahun : 2018

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

c) Latar Belakang Pendidikan Konseli

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

Setelah selesai SMA, konseli berencana untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi. Oleh itu, konseli membuat keputusan untuk melanjutkan pendidikan nya ke Institut Al Quran di Bintulu Sarawak. Di Institut Al Quran Bintulu, konseli banyak belajar ilmu Agama dan belajar tampil berbicara di hadapan teman-teman yang lain. Di antara mata pelajaran yang diajar di Institut Al Quran Bintulu adalah Sirah Nabawi, Akhlak Islamiyah, Hadith 40 Iman Nawawi, Bahasa Arab dan pelajaran Aqidah.

Selama 4 bulan mengikut pembelajaran di Institut Al Quran Bintulu, konseli dipilih untuk melanjutkan perkuliahan ke jenjang S1 di Surabaya, Indonesia. Awal mula permasalahan konseli adalah sewaktu konseli kuliah di semester 2, konseli sering merasa teman-teman kuliah nya berkata yang tidak baik tentang nya karena konseli tidak memahami apa yang teman-teman kuliahnya bicara. Pernah sekali, konseli merasa ditertawakan oleh temannya sehingga konseli tidak menyapa temannya selama seminggu karena menurut konseli, teman-teman nya pasti bicara yang tidak baik tentang nya. Tetapi, menurut teman konseli, konseli sering salah paham tentang apa yang mereka bicarakan dan ketika konseli sudah merasa

d) Kondisi Lingkungan Konseli

Di lingkungan kontrakan konseli juga, konseli sering berpikir yang negatif terhadap teman sekontrakannya karena menurut konseli, teman sekontrakan konseli seolah-olah tidak menanggapi ide-ide atau masukan dari konseli jika ada melakukan suatu acara dan kegiatan yang melibatkan teman-teman sekontrakan sehingga konseli merasa tidak dihargai.

e) Kepribadian Konseli

³¹ Hasil wawancara dengan teman konseli, 23 januari 2018 di kampus, jam 11.00

perkuliahannya kurang supportif dan menggunakan bahasa yang kurang baik sehingga menyebabkan konseli berang. Konseli merasa bahwa teman sekelasnya sering berbicara yang kurang baik tentang konseli.

Pernah sekali konseli ditertawa oleh teman sekelasnya karena dia bingung tentang apa yang dibicarakan oleh temannya. Konseli langsung marah dan tidak menyapa teman sekelasnya selama beberapa hari. Konseli berpikir bahwa teman sekelasnya sudah tidak asyik dengan dia. Konseli merasa bahwa teman sekelasnya sudah tidak peduli dengan dia. Konseli pernah bersikap cuek terhadap teman sekelasnya. Konseli sudah berpikiran temannya sering bicara yang tidak baik tentang konseli di belakang konseli.

Kondisi seperti ini yang menyebabkan konseli sedih.

bingung tentang apa yang dibicarakan oleh temannya
langsung marah dan tidak menyapa teman sekelasnya selama
Konseli berpikir bahwa teman sekelasnya sudah tidak asyik
semester dan konseli pernah bersikap cuek terhadap teman
konseli sudah berpikiran temannya sering bicara yang tidak
konseli di belakang konseli.

Kondisi seperti ini yang menyebabkan konseli sedih

Kondisi seperti ini yang menyebabkan konseli s negatif terhadap lingkungan perkuliahannya sehingga dibawa-bawa konseli ke lingkungan luar kampus jug merubah sikap konseli kepada lingkungannya yaitu ber cuek jika diajak berbicara.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Dari Terapi Client Centered dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Mahasiswa Terhadap Teman-Teman Kuliahnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Dalam melaksanakan proses konseling, konselor terlebih dahulu menentukan waktu dan tempat. Dalam penentuan waktu dan tempat ini konselor memberikan tawaran kepada konseli agar proses konseling yang akan dijalankan sesuai keinginan dari kedua-dua belah pihak dan proses konseling tersebut juga dapat berjalan dengan tenang dan nyaman.

Dalam proses konseling, penetapan tempat dan waktu sangatlah penting agar pelaksanaan proses konseling efektif. Di sini konselor menyesuaikan waktu dengan konseli dan menetapkan batas waktu agar tidak menjadi bosan atau terlalu lama. Peran konselor sangatlah penting dalam menghidupkan suasana supaya konseli tidak merasa kurang selesa sepanjang proses konseling dijalankan.

a. Waktu

Berdasarkan perbincangan dengan konseli, pelaksanaan proses konseling dilakukan pada jumaat, sabtu dan minggu sahaja kerana konseli mempunyai waktu luang pada hari tersebut saja. Manakala, dari segi waktu, aka disepakati sesuai dengan keinginan kedua belah pihak. Proses konseling dilaksanakan selama 4 minggu dan 12 kali pertemuan.

b. Tempat

Tempat pelaksanaan proses konseling dalam penelitian ini tidak dilakukan di satu tempat sahaja. Di antara tempat proses konseling dilakukan adalah di kontrakan konseli sendiri, area kampus seperti di fakultas Syariah dan Hukum, Masjid Ulul Albab dan di depan Twin Tower.

Setelah menentukan waktu dan tempat, konselor mendeskripsikan terapi client centered dalam menangani *negative thinking* mahasiswa terhadap lingkungan di perkuliahan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Proses konseling secara umum dibagikan menjadi tiga tahapan yaitu :

- 1) Tahapan awal : konselor dan konseli berusaha untuk mengidentifikasi masalah sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli
- 2) Tahapan pertengahan : fokus pada permasalahan yang dihadapi oleh konseli, merancang bantuan apa yang akan diberikan dan memberikan treatment untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya.
- 3) Tahapan terakhir : tahapan ini merupakan tahapan evaluasi pada diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif terhadap diri konseli sehingga mampu mengurangi permasalahan yang dihadapi.

a) Indentifikasi Masalah Konseli

Pada sesi pertama, konselor meminta kesepakatan konseli untuk membuat proses konseling di kontrakan konseli sendiri agar konseli merasa nyaman pada awal sesi konseling dilakukan. Pada sesi pertama, konseli mudah untuk berbicara karena konseli sendiri orangnya tipe ekstrovert. Konselor juga sudah mengenali konseli dan mengetahui sikap dan cara bergaulnya konseli. Tetapi, selain wawancara, konselor juga melakukan observasi secara terperinci terhadap perilaku-perilaku konseli karena ingin mengetahui apa penyebab atau faktor timbulnya masalah yang konseli hadapi.

[illegible]

Konseli bercerita tentang masalah yang dihadapi yaitu sering berpikir negatif terhadap teman perkuliahannya karena menurut konseli, konseli merasakan bahwa teman-temannya sering berbicara yang tidak baik tentangnya.

Konselor sempat juga mewawancara teman perkuliahan konseli secara tidak langsung teman satu kelas dengan konseli. Menurut temannya, konseli adalah seorang yang suka bergaul kepada teman-teman lain pada mulanya dan akhir-akhir semester 2, konseli mulai memilih teman untuk berbicara dengannya di dalam kelas. Teman perkuliahan merasa perubahan sikap pada diri konseli sekiranya ada teman yang mengajak bercanda malah dicuek sama konseli.

Konselor sempat juga mewawancarai teman perkuliahan konseli secara tidak langsung teman satu kelas dengan konseli. Menurut temannya, konseli adalah seorang yang suka bergaul kepada teman-teman lain pada mulanya dan akhir-akhir semester 2, konseli mulai memilih teman untuk berbicara dengannya di dalam kelas. Teman perkuliahan merasa perubahan sikap pada diri konseli sekiranya ada teman yang mengajak bercanda malah dicuek sama konseli.

Menurut teman sekontrakan dengan konseli, konseli adalah seorang tipe yang cepat cemburu dengan teman-teman yang lain. Konseli juga mudah iri apabila teman yang lain melebihi dia dalam ilmu atau bidang-bidang lain yang bukan keahlian konseli dan konseli

diagnosa yaitu tahapan menetapkan yang dihadapi beserta adanya masalah. Dalam hal ini, konselor menetapkan masalah k setelah melakukan observasi dan wawancara dari sumber diper

Dari hasil identifikasi, ditemukan masalah konseli *negative thinking* terhadap teman perkuliahannya. Hal ini k konseli merasa teman-teman perkuliahannya sering berbicara tidak baik tentang konseli dan tidak menghargai keberadaan k Masalah ini membuat konseli menjadi tipe yang mendahu pikiran negatif sekiranya ingin membuat suatu keputusan menghambat konsep diri yang ideal dalam diri konseli.

Konseli adalah mahasiswa fakultas Syariah dan Hukum

tidak baik tentang konseli dan tidak menghargai keberadaan k

menghambat konsep diri yang ideal dalam diri konseli.

seorang perantau yang menimba ilmu di negeri orang. Oleh karena itu, lingkungan konseli sangat berperan penting dalam pembentukan konsep diri konseli dan secara tidak langsung mempengaruhi pemikiran konseli ketika perkuliahan berlangsung.

telah menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli. Dalam proses konseling dapat membantu konseli secara maksimal.

Setelah melihat permasalahan yang dihadapi oleh konseli, konselor dapat melihat dampak yang terjadi, konselor memberikan terapi client centered dengan menggunakan beberapa teknik. Terapi client centered adalah terapi di mana terapi tersebut berpusat atau berperan aktif pada konseli sendiri, konseli menemukan sendiri solusi atau alternatif untuk masalah yang konseli hadapi.

Peran konselor di sini adalah membantu konseli dalam menghadapi situasi yang mampu membuat konseli berpikir lebih kritis dan mengembangkan konsep diri positif yang ada dalam diri konseli.

Setelah melihat permasalahan yang dihadapi oleh konseli beserta dampak yang terjadi, konselor memberikan terapi client centered dengan menggunakan beberapa teknik. Terapi client centered suatu terapi di mana terapi tersebut berpusat atau berperan adalah diri konseli sendiri, konseli menemukan sendiri solusi atau pemecah masalah yang konseli hadapi.

Terapi client centered ini memberi bantuan kepada konseli untuk merubah konsep diri negatif yang ada dalam diri konseli secara tidak

dan bersikap obyektif. Dalam teknik ini, konseli belajar dari pengalaman positif atau keberhasilan sekecil apapun yang pernah dicapai oleh konseli. Melihat talenta, bakat dan potensi diri konseli dan mencari cara dan kesempatan untuk mengembangkannya. Konseli harus berpikir bahwa setiap apa yang konseli lakukan tidak mungkin dapat membahagiakan semua orang dan konseli tidak akan mampu untuk melakukan semua hal dengan sendiri tanpa bantuan lingkungan yang ada di samping karena setiap individu itu pasti butuh bantuan dari individu lain untuk melakukan sesuatu aktivitas atau pekerjaan.

Teknik kedua adalah pemberian motivasi atau sugesti dari konselor bahwa konseli harus menghargai diri sendiri karena tidak ada yang lebih menghargai dirinya selain dirinya sendiri. Jika konseli tidak mampu menghargai diri sendiri, tidak dapat melihat kebaikan yang ada pada diri sendiri, tidak mampu memandang hal-hal baik dan positif terhadap diri konseli, bagaimana konseli ingin menghargai orang lain dan melihat hal-hal baik yang ada dalam diri orang lain

konseli sendiri yaitu sikap menyalahkan diri sendiri s
merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan pe
harapan ideal dengan kenyataan diri sejati (real self).
timbul kelelahan mental dan rasa frustrasi yang da
lemah dan negatif konsep dirinya yang ada dalam diri

Pada teknik terakhir, konselor mengajak ko
kembali segala perkara dan setiap apa dipikirkan. M
mendahulukan pikiran yang positif dan rasional k
tergantung pada cara konseli dalam memandang seg
itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, ko
bijak dalam mengendalikan pikiran agar pikiran itu ti

Pada teknik terakhir, konselor mengajak konseli merenung kembali segala perkara dan setiap apa dipikirkan. Konseli haruslah mendahulukan pikiran yang positif dan rasional karena semua itu tergantung pada cara konseli dalam memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, konseli seharusnya bijak dalam mengendalikan pikiran agar pikiran itu tidak menyesatkan jiwa, raga dan pergaulan keseharian yang bakal konseli jalani.

Treatment atau terapi Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah klien, maka langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Hal ini sangatlah penting didalam

Treatment atau terapi Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah klien, maka langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Hal ini sangatlah penting didalam

langkah-langkah sebagai berikut:

1. Klien datang untuk meminta bantuan k

suka rela Pada langkah yang pertama ini ti

yang mendatangi konselor tetapi bisa jadi

mendatangi klien, seperti yang telah

peneliti atau konselor, karena dengar

percakapan atau wawancara bisa dilakukan

penuh keakraban, dan kehangatan serta

sehingga klien dapat menentukan

memecahkan masalahnya.

- memecahkan masalahnya.

mengenal lagi siapa dan bagaimana sebenarnya keadaan

5. Apabila konseli telah memiliki pemahaman terhadap masalah dan bisa menerimanya maka konseli akan membuat keputusan untuk melangkah memikirkan tindakan selanjutnya.

Pada pertemuan yang terakhir, konseli memberikan keputusan yang menurutnya itu benar dengan berjanji kepada dirinya sendiri untuk meninggalkan kebiasaan buruknya dan tidak mengulangi lagi kesalahan yang pernah dilakukan, konseli juga berjanji akan berusaha menjadi orang yang lebih baik lagi dan sentiasa untuk memperbaiki diri.

Setelah semua langkah-langkah konseling diatas dilakukan maka selanjutnya tergantung si konseli apakah konseli akan tetap menjadi konseli seperti sebelum mendapat bantuan atau klien akan menjadi orang yang lebih baik dan memiliki tujuan hidup yang benar yang sesuai dengan syariat agama islam.

e) Evaluasi/*Follow Up*

Evaluasi dilakukan sejak awal proses konseling hingga akhir dan setelah melakukan beberapa pertemuan dan proses konseling, konselor lebih banyak menanyakan perkembangan dan memantau kondisi konseli. Berdasarkan hasil evaluasi, konseli mengalami perubahan yang signifikan. Kondisi konseli semakin membaik dan konseli kelihatan mulai menerima kritikan dan masukan dari temannya tanpa harus berubah sikap kepada teman-teman perkuliahan nya.

Setelah melakukan proses terapi Client Centered, konselor tetap melakukan *follow up* kepada konseli untuk melihat sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri konseli. Konselor dapat melihat konseli mulai ada perubahan ke arah yang lebih baik walaupun tidak secara menyeluruh namun konseli sudah mampu untuk merubah cara berpikir konseli terhadap lingkungannya dan mulai mempertimbangan sesuatu jika konseli mau membuat satu keputusan.

Setelah melakukan proses terapi Client Centered pada seorang mahasiswa yang *negative thinking*, maka peneliti yang sekaligus konselor menyakini dengan observasi dan wawancara bahwa proses terapi mampu untuk membawa perubahan pada diri konseli sama ada dari segi psikis maupun fisik. Terapi Client Centered juga mampu memberi dampak yang positif kepada konseli dan mampu mengembangkan lagi konsep diri yang positif yang ada dalam diri konseli.

Pada table di bawah, peneliti menyajikan kondisi konseli setelah pelaksanaan terapi Client Centered.

No	Kondisi Konseli	Ya	Tidak
1	Bersikap optimis ketika menghadapi masalah	√	
2	Berpikir positif ketika memandang suatu permasalahan	√	
3	Menghilangkan atau mengalihkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif	√	
4	Senang ketika mendapat suatu kritikan	√	
5	Mendahulukan pikiran negatif ketika mendapat suatu kritikan		√
6	Bersikap cuek ketika mendapat suatu kritikan		√
7	Mempertimbangkan ketika mengambil suatu keputusan	√	
8	Terburu-buru dalam mengambil suatu keputusan	√	
9	Meminta pendapat teman ketika menghadapi masalah		√
10	Sulit menerima pendapat dari teman		√

dalam diri konseli.

ANALISIS TERAPI CLIENT CENTERED DALAM MENANGANI *NEGATIVE THINKING*

Untuk mengetahui pelaksanaan Implementasi Terapi Client Centered dalam menangani *negative thinking* mahasiswa terhadap lingkungan perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka peneliti menggunakan analisa deskriptif kualitatif yaitu penelitian dengan metode yang memaparkan dalam bentuk kualitatif terhadap obyek yang didasarkan pada kenyataan dan fakta-fakta yang tampak pada obyek penelitian tersebut.

Table 4.1 Langkah-langkah Terapi Client Centered

No	Teori Konseling	Proses-Proses Konseling
1.	Langkah-langkah identifikasi masalah. Langkah ini dilakukan	Pada tahapan ini, konselor mewawancara konseli, teman sekontrakan dan teman perkuliahan konseli. Hasil dari wawancara

	untuk memahami kehidupan dan gejala-gejala yang tampak pada konseli dimana gejala tersebut diperoleh melalui wawancara dan observasi.	dan observasi, konselor mendapat respon dan data dari sumber bahwa konseli mulai bersikap <i>negative thinking</i> ketika akhir-akhir semester 2. Hal itu disebabkan karena konseli sering merasa diri dikatakan tidak baik tentangnya oleh teman perkuliahan. Setelah melalui proses wawancara dan bertatap muka dengan konseli, konselor sendiri merasa bahwa konseli sering berfikir negatif ketika melakukan suatu keputusan.
2.	Diagnosa, yaitu proses dimana menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli.	Setelah identifikasi masalah konseli, tahapan selanjutnya adalah diagnosa yaitu tahapan menetapkan yang dihadapi beserta sebab adanya masalah. Dalam hal ini, konselor menetapkan masalah konseli setelah melakukan observasi dan wawancara dari sumber dipercayai.
3.	Prognosa yaitu tahapan yang menetapkan jenis bantuan yang akan	Setelah melihat permasalahan yang dihadapi oleh konseli beserta dampak yang terjadi, konselor memberikan terapi Client

		6. Konselor menerima perasaan positif yang diungkapkan klien. 7. Saat klien mencurahkan perasaannya secara berangsur akan muncul perkembangan terhadap wawasan klien untuk mengenal dan bisa menerima diri. 8. Apabila klien telah memiliki pemahaman terhadap masalah dan bisa menerimanya maka klien akan membuat keputusan untuk melangkah memikikan tindakan selanjutnya.
5.	Evaluasi / <i>Follow Up</i> adalah dimana peneliti mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang dilakukan, apakah mempunyai perubahan atau tidak sehingga peneliti melihat perubahan yang ada pada diri konseli dalam jangka waktu yang lama.	Evaluasi dilakukan sejak awal proses konseling hingga akhir dan setelah melakukan beberapa pertemuan dan proses konseling, konselor lebih banyak bertanya perkembangan dan memantau kondisi konseli. Berdasarkan hasil evaluasi, konseli mengalami perubahan yang signifikan. Kondisi konseli semakin membaik dan konseli kelihatan mulai menerima kritikan dan masukan dari

an berjaya jika ada usaha yang gigih dari konsep
kan konsep diri yang positif konseli dan berusaha u
king terhadap teman-temannya.

egi proses terapi dapat dikatakan sudah sesuai
terapi tidak kesemua proses terapi dilakukan yait
knik non direktif konseling dan teknik elektif kon
gunakan salah satu dari teknik tersebut yaitu tek
arena dalam proses konseling ini konselor mer
tuk memberi kesadaran dalam diri konseli, selebih
salahan konseli akan didiskusikan bersama konselor
gi bentuk terapi pula, bentuk terapi dapat dikataka

teknik non direktif konseling dan teknik elektif
gunakan salah satu dari teknik tersebut yaitu
arena dalam proses konseling ini konselor
untuk memberi kesadaran dalam diri konseli. sel

gi bentuk terapi pula, bentuk terapi dapat dika
digunakan karena teori yang digunakan adalah
individu atau personal konseling yaitu konselo
eli saja dan dilakukan secara pribadi tanpa adan
terapi kelompok, terapi sudah dilakukan secara

negative thinking seorang mahasiswa terhadap lingkungan perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

menangani negative thinking seorang mahasiswa terhadap lingkungan perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya :

Table 4.2 kondisi konseli sebelum dan selepas proses konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum		Selepas	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Bersikap optimis ketika menghadapi masalah		√	√	
2	Berpikir positif ketika memandang suatu permasalahan		√	√	
3	Menghilangkan atau mengalihkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif		√	√	
4	Senang ketika mendapat suatu kritikan		√	√	
5	Mendahulukan pikiran negatif ketika mendapat suatu kritikan	√			√

6	Bersikap cuek ketika mendapat suatu kritikan	√			√
7	Mempertimbangkan ketika mengambil suatu keputusan		√	√	
8	Terburu-buru dalam mengambil suatu keputusan	√		√	
9	Meminta pendapat teman ketika menghadapi masalah		√		√
10	Sulit menerima pendapat dari teman	√			√

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa setelah konselor melakukan Terapi Client Centered pada konseli, adanya perubahan dari segi fisik dan psikis konseli, hal ini dapat dibuktikan dari perbedaan hasil dari tabel di atas, konseli telah berjaya mengurangi *negative thinking* yang ada pada diri konseli.

Berdasarkan tabel di atas,peneliti dapat melihat tingkat keberhasilan atau tingkat kekurangan dalam implementasi Terapi Client Centered terhadap konseli yang mengalami *negative thinking* karena pengaruh lingkungan perkuliahan konseli. Bagi melihat keberhasilan tersebut, peneliti berpedoman pada presentase kualitatif perubahan perilaku dengan standar uji sebagai berikut :

- >75% sampai dengan 100% (dikategori berhasil)
- 60% sampai dengan 75% (cukup berhasil)

c. <60% (kurang berhasil)

Dari tabel di atas dapat diketahui 10 gejala perilaku yang dialami oleh konseli sebelum proses terapi Client Centered dilakukan. Setelah proses terapi dan analisis berdasarkan tabel di atas terlihat adanya perubahan.

- 1) Kondisi yang berubah terdapat 8 poin, jadi $8/10 \times 100\% = 80$
- 2) Kondisi yang belum berubah terdapat 2 poin, jadi $2/10 \times 100\% = 20$

Berdasarkan presentase di atas dapat diketahui bahwa hasil dari proses Terapi Client Centered dalam menangani *negative thinking* seorang mahasiswa terhadap lingkungan perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dapat dikategorikan sebagai berhasil.

Dapat dijelaskan bahwa dari 10 poin yang ada, konseli mengalami perubahan sebanyak 8 poin manakala 2 poin masih belum berubah. Diharapkan poin yang selebihnya, konseli dapat berusaha untuk mencapai target perubahan yang maksimal dan terus mengembangkan konsep diri yang positif yang ada dalam diri konseli.

20, hasil ini dikategorikan berhasil. Adapun perubahan positif dalam diri konseli adalah konseli sudah mampu untuk merubah pemikiran negatifnya dengan cara mengalihkan pemikirannya kepada perkara-perkara yang positif.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dari segi pendekatan maupun dari segi penulisan. Oleh itu, peneliti berharap supaya setelah ini peneliti dapat melakukan penelitian yang bertemakan terapi Client Centered ini dengan lebih baik dan lebih berhasil. Berdasarkan hasil penelitian yang diperolehi, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi konselor

Dalam pemberian bantuan seperti bimbingan konseling islam sangatlah diperlukan karena setiap individu pasti membutuhkan bantuan atau bimbingan dari individu lain dalam memecahkan satu permasalahan. Membantu seseorang yang mengalami masalah ada satu kerja yang mulia karena perilaku tersebut diajarkan sesuai dengan ajaran agama Islam yang dibawa oleh Nabi kita Muhammad SAW.

2. Bagi konseli

Bagi seorang konseli atau individu yang mengalami masalah, berusahalah mengembangkan potensi-potensi positif yang ada dalam diri dan jangan terlalu lemah dalam menghadapi ujian kehidupan karena pasti akan ada individu yang akan membantu kita mencapai kesuksesan yang kita impikan.

tidak hanya mencakup satu elemen dalam diri manusia, ianya mer
kesemua seperti fisik, psikis, mental dan hubungan individu terhadap in
lain.

tidak hanya mencakup satu elemen dalam diri manusia, ianya mer
kesemua seperti fisik, psikis, mental dan hubungan individu terhadap in
lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mappiare, 2013, *Tipe-Tipe Metode Riset Kualitatif Untuk Eksplanasi Sosial Budaya dan Bimbingan Konseling*, Malang : Elang Mas.
- Anwar Sutoyo, 2015, *Manusia Dalam Perspektif Al Quran*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bradley T. Erford, 2015, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,.
- Brinkman, R. and Kirschner, R. (01 April 2002), *Dealing with People You Can't Stand*. US, McGraw-Hill Education-Europe, and Bramson, R.M.
- Erickson dalam Calhoun, J & Acocella, J, 1995, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan. Kemanusiaan (Edisi ketiga)*, Semarang : PT IKIP Semarang Press.
- Felix Y. Siauw, 2013, *How To Master Your Habits*, Jakarta : AlFatih Press.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, 2011, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks.
- Gerald Corey, 2009, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama,)
- Hasil wawancara dengan konseli, 16 februari 2018 di kontrakan konseli, jam 15.00
- Hasil wawancara dengan konseli, 16 februari 2018 di kontrakan konseli, jam 15.00
- <http://fitk.uinjkt.ac.id/index.php/2016/08/06/berburuk-sangka-adalah-perusak-pikiran-dan-penghambat-silaturahmi> (diakses pada 12 maret 2018)
- [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Muthmainnah/Aplikasi%20Coping%20Thought%20\(DIDAKTIKA\).pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Muthmainnah/Aplikasi%20Coping%20Thought%20(DIDAKTIKA).pdf) (diakses pada 13 maret 2018)

