



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Teknik Cognitive Restructuring Untuk
Mengelola Pola Pikir Negatif Saat
Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang
Remaja**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Fadhilah Annisa
B93217082**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya
2021**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fadhilah

Annisa NIM :

B93217082

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola Pola Pikir Negatif saat Berkendara Pasca Kecelakaan pada Seorang Remaja** merupakan karya sendiri.

Apabila dikemudian 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 peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 21 Januari 2021

Yang menyatakan,



Fadhilah Annisa

NIM. B93217082

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Fadhilah Annisa

NIM : B93217082

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja**

Proposal ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 11 Januari 2021

Menyetujui Pembimbing,



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP. 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Teknik *Cogniti ve Restructuring* untuk Mengelola Pola Pikir
Negatif saat Berkendara Pasca Kecelakaan pada Seorang Remaja

SKRIPSI

Disusun oleh :

Fadhilah Annisa

NIM. B93217082

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
(S1) pada tanggal 15 Januari 2021

Tim Penguji

Penguji I



Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes.

NIP.197605182007012022

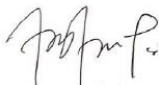
Penguji II



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

NIP.196012111992032001

Penguji III



Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP.197905172009011007

penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag.

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: 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 : Fadhilah Annisa
NIM : B93217082
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN
KONSELING ISLAM
E-mail address : fadhila933@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 :

Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengelola Pola Pikir Negatif saat Berkendara Pasca

Kecelakaan pada Seorang Remaja

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

Fadhilah Annisa

ABSTRAK

Fadhilah Annisa, B93217082, Aplikasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja.

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja.

Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus. Teknik analisis data yang diterapkan adalah teknik analisis deksriptif komparatif untuk mengelola pola pikir negatif dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* pada seorang remaja. Subyek dari penelitian ini di dapatkan dengan melakukan assesmen secara mendalam kepada individu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* dapat mengelola pola pikir negatif pasca kecelakaan yang sedang dialami oleh individu.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Pola Pikir Negatif

ABSTRACT

Fadhilah Annisa, B93217082, Application of Cognitive Restructuring Techniques to Manage Negative Thinking Patterns When Driving Post-Accident in a Teenager.

This qualitative research aims to gain an understanding of the implementation of the Cognitive Restructuring Technique to Manage Negative Thinking Patterns when Driving after an Accident in a Teenager.

This type of research uses a case study. The data analysis technique applied is a comparative descriptive analysis technique to manage negative thinking patterns using cognitive restructuring techniques in adolescents. The subjects of this study were obtained by conducting in-depth assessments of individuals.

The results of this study indicate that Cognitive Restructuring can manage post accident negative thinking that is being experienced by individuals.

Keywords: Cognitive Restructuring, Mindset Negative

مختصرة نبذة

فضيلة أنيسة، B93217082، تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لإدارة العقلية السلبية عند القيادة بعد وقوع حادث في سن المراهقة.

يهدف هذا البحث النوعي إلى فهم تنفيذ تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لإدارة العقلية السلبية عند القيادة بعد وقوع حادث في سن المراهقة.

يستخدم هذا البحث طريقة نظرية تستند إلى أساس، حيث سيجد هذا البحث في وقت لاحق نظرية جديدة حول كيفية إدارة العقلية السلبية باستخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية في سن المراهقة. تم الحصول على مواضيع هذه الدراسة من خلال إجراء تقييم متعمق للفرد.

تظهر نتائج هذه الدراسة أن إعادة الهيكلة المعرفية يمكن أن تدير العقلية السلبية بعد الحوادث التي يتعرض لها الأفراد.

الكلمات الرئيسية: إعادة الهيكلة المعرفية، العقلية السلبية

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN TEORITIK	14
A. Kerangka Teoritik.....	14
1. Teknik <i>Covnitive Restructuring</i>	14
2. Pola Pikir Negatif	20
B. Implementasi Teknik <i>Covnitive Restructuring</i> untuk Mengelola Pola Pikir Negatif	24
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	35
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Tahap-Tahap Penelitian	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Validitas data.....	40

G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian	42
B. Penyajian Data	44
C. Dampak Dari Pelaksanaan Penelitian.....	60
D. Analisis Hasil Penelitian (Analisis Data.....	61
BAB V PENUTUP	69
A. Simpulan	69
B. Saran	70
C. Keterbatasan Penelitian	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.....	64
--------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dewasa ini, berkendara sangatlah penting, karena ketika kita mau kemana-mana pasti berkendara. Entah itu kita sendiri yang mengemudi atau menjadi penumpang. Dan salah satu kematian terbanyak juga berasal dari kecelakaan lalu lintas. Tak heran banyak orang yang terkena dampaknya, salah satunya adalah seorang konseli yang mengalami pola pikir negatif saat berkendara pasca kecelakaan.

Berpikir negatif merupakan suatu pola pikir yang cenderung lebih ke arah negatif dibanding ke sisi positifnya. Hal ini dapat dengan mudah dilihat dari tingkat kepercayaan diri, sikap, dan juga perilaku individu.¹ Sedangkan Musa Rasyid menjelaskan bahwa pikiran negatif ialah sekelompok pikiran jelek yang menghambat individu untuk melangkah maju menuju lebih baik. Hal ini juga menyebabkan individu tersebut menjadi tidak terarah. Pemikiran-pemikiran yang seperti ini akan sangat berdampak dengan menjadikan individu tersebut menjadi lemah, tak dapat bekerja secara maksimal, dan kurang fokus dikarenakan individu tersebut menganggap dirinya

¹ Adelia Winda. *Kehebatan Berpikir Positif*. (Yogyakarta: Sinar Kejora, 2011), hlm. 21

tidak dapat berhasil atau sukses.² Perkembangan kognitif mejadi salah satu aspek perkembangan peserta didik yang berhubungan dengan pengetahuan, yaitu semua hal yang berhubungan dengan psikologis yang berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat memikirkan dan mempelajari lingkungan sekitarnya.³

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan, konseli merupakan remaja yang mempunyai kenangan buruk di masa lalu yaitu pernah jatuh dari sepeda motor dan itu tidak hanya sekali melainkan dua sampai tiga kali dalam satu bulan. Kejadian tersebut mengakibatkan rasa cemas dalam diri konseli dan rasa cemas tersebut berdampak hilangnya keberanian saat berkendara. Dampak lainnya dari kejadian tersebut yaitu konseli tidak mencoba menyetir lagi dan mengakibatkan konseli jarang keluar rumah. Dia tidak mencoba menyetir lagi karena konseli merasa khawatir.

Selain timbulnya rasa cemas, kejadian tersebut juga menimbulkan rasa takut pada diri konseli yang mengakibatkan konseli tidak berani menyetir lagi. Karena saat konseli berkendara ia merasa tidak tenang dan gemetar. Rasa takut itu juga menyebabkan konseli kehilangan percaya dirinya karena dia sudah tidak bisa keluar berkendara Bersama teman-temannya yang mengakibatkan

² Noer Sofian, Dwiaty. *The Miracle of Berpikir Positif*. (Bekasi: Laskar Aksara, 2011),hlm. 84

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2012) hal. 96

konseli menjadi pribadi yang tertutup. Saat wawancara konseli berkata:

*“Aku ngerasa gak tenang gitu, kayak selalu was-was kalau lagi berkendara. Kendaraan apapun, mobil juga kadang parno kalau sopirnya ugal-ugalan”*⁴

Kejadian jatuh dari sepeda motor tersebut menyebabkan konseli menjadi malas karena saat disuruh orang tua untuk membeli sesuatu menggunakan kendaraan bermotor dia tidak pernah mau dan selalu beralasan sehingga menyebabkan dia sering dimarahin orang tua. Selain susah di suruh orang tua, saat diajak teman-temannya untuk bermain keluar pun dia tidak bisa. Mengakibatkan teman-teman menjauh dan konseli pun menjadi antisosial.

Dalam permasalahan konseli tersebut, konseli ingin membantu menyelesaikan masalah yang ia hadapi dalam hidupnya, terutama dengan melihat bahwa berkendara adalah kegiatan yang sangat penting dalam aktifitas sehari-hari. Dan konseli ingin untuk menyelesaikan permasalahan ini. Agar terhindar dari kecelakaan, kita harus membiasakan diri untuk berkendara dengan aman atau biasa disebut dengan *Safety Driving*.

Bintarto Agung, selaku Presdir Indonesia Defensive Driving Center (IDDC), menjelaskan bahwa untuk menjadi pengemudi kendaraan

⁴ Wawancara dengan konseli pada tanggal 23 Agustus 2020 di Rumah konseli

bermotor yang baik diperlukan 4A, yaitu *awareness* (kesadaran), *alertness* (kewaspadaan), *attitude* (tingkah laku), dan *anticipation* (kesadaran). Seorang pengemudi, khususnya kendaraan bermotor, harus selalu waspada dengan segala hal yang tidak terduga, sehingga akan selalu sadar serta berhati-hati selama berkendara.

Untuk membantu mengatasi pola pikir negatif yang dialami konseli pasca kecelakaan, peneliti akan menggunakan konseling individu dengan salah satu teknik yang dapat dilakukan yaitu menggunakan Teknik Cognitive Restructuring. Konseling sendiri adalah kegiatan dimana konselor akan membantu konselie agar dapat secara maksimal mengekspresikan dirinya dalam beberapa aspek kecerdasan. Aspek-aspek kecerdasan tersebut salah satunya adalah kecerdasan social. Hal ini dapat membantu konselie agar makhluk social yang mandiri dan dapat berinteraksi dan saling mendukung satu sama lain.⁵

Teknik *Cognitive Restructuring* yang dikembangkan oleh Meichenbaum ini fokus utamanya adalah mengubah keyakinan irasional konselie yang negatif menjadi ke hal yang lebih positif.⁶ Segala permasalahan dan problematika yang dapat ditangani dengan Teknik ini adalah yang

⁵ Arif Ainur Rofiq, "Berbagai Strategi Bimbingan Konseling Islam Dalam Menghadapi Peluang Dan Tantangan Revolusi Industri 4.0.", JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling) Vol 3 No 2, Tahun 2019, hlm 79-89

⁶ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), hlm. 32

berasal dari pikiran irasional yang menyebabkan munculnya perilaku maladaptive, contohnya adalah pikiran negatif yang membuat individu menjadi memiliki perasaan cemas, khawatir dan takut.

Seperti dalam penelitian Nico Kendrik Bonardo, yang meneliti Hubungan Antara Berpikir Negatif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Sampel penelitian adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebanyak 114 orang melalui teknik sampling purposive. Skala yang digunakan yaitu skala berpikir negatif dan skala kecemasan. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan pearson product moment.⁷ Walaupun terdapat perbedaan dalam prosesnya, namun penelitian tersebut dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian ini. Bahwa, Teknik Cognitive restructuring dapat mengelola Pola Pikir Negatif Pasca Kcelakaan yang dialami oleh konseli.

Dari penjelasan yang telah dijabarkan diatas, maka penulis ingin mengetahui lebih dalam mengenai permasalahan-permasalahan yang dialami oleh konseli. Serta peneliti ingin mengetahui apakah teknik cognitive restructuring dapat membantu mengelola Pola Pikir Negatif yang dialami oleh konseli. Maka dari itu peneliti akan menuliskan penelitian tersebut dalam skripsi yang berjudul

⁷ Nico, K.B. (2018). *Hubungan Antara Berpikir Negatif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. Hlm. xii

“Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses munculnya permasalahan tentang Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja?
2. Bagaimana Proses Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Pasca Saat Berkendara Kecelakaan Pada Seorang Remaja?
3. Bagaimana Dampak dari Pelaksanaan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk Mengatahui Proses munculnya permasalahan tentang Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja.
2. Untuk mengetahui bagaimana Proses Teknik Cognitive Restructuring untuk

Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja.

3. Untuk mengetahui Bagaimana Dampak dari Pelaksanaan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, peneliti mengutarakan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan wawasan kepada pembaca yang berkecimpung dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling, mengenai permasalahan yang sering dialami oleh setiap manusia yaitu perasaan inferioritas dan mengetahui bahwa permasalahan ini dapat ditangani dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* (CR).

2. Secara Praktis

Dengan adanya mereka yang sedang mengalami pola pikir negatif dapat menjadikan penelitian sebagai bahan rujukan untuk mengelola hal tersebut dan individu menjadi pribadi yang lebih positif

dan menjadikan perasaan inferioritas tersebut menjadi motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. dengan menggunakan Teknik Kognitif Restrukturisasi. Juga, diharapkan penelitian ini menjadi referensi bagi semua pembaca yang memiliki permasalahan yang sama, sehingga dapat dijadikan referensi dan bermanfaat untuk kedepannya.

E. Definisi Konsep

1. Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Ellis, Teknik restrukturisasi kognitif atau *Cognitif Restructuring Technique* ialah Teknik yang memusatkan perhatian kita dengan cara mengidentifikasi dan merubah pikiran serta keyakinan negatif yang tidak rasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.⁸ Murk menambahkan bahwa *Cognitif Restructuring Technique* merupakan suatu teknik yang memunculkan kebiasaan baru pada konseli untuk berfikir positif dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada masalah tersebut, dan menggantikan persepsi negative atau irasional tentang diri sendiri menjadi lebih rasional dan realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran

⁸ Mochamad Nursalim, (2013), *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks, hlm 32

atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.⁹

Konseling kognitif perilaku ini bertujuan untuk mengajak para peserta didik agar melawan pikiran-pikiran dan emosi yang maladaptive dengan cara menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan para peserta didik tersebut, khususnya tentang permasalahan yang sedang mereka hadapi. Konseling ini juga berfungsi untuk membenahi pola pikir para peserta didik tersebut agar menjadi lebih rasional dengan cara mengubah pikiran-pikiran negative yang ada pada diri mereka menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif. Kemudian, setelah pikiran positif terbentuk dalam diri mereka, diharapkan mereka dapat mengaplikasikan hal tersebut ke dalam perilaku sehari-hari yang konstruktif dan positif.¹⁰

⁹ Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung*, Jurnal Bimbingan dan Konseling “Vol 3 No. 2, Tahun 2016, hlm 290

¹⁰ Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, (2016), dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling “*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung*”, Vol 3 No. 2, hlm 291

2. Pola Pikir Negatif

Berpikir adalah aktifitas psikis yang dilakukan semua orang, dan lebih sering terjadi ketika seseorang tersebut menjumpai problematikan dalam hidupnya yang harus diselesaikan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa berpikir itu keadaan dimana seseorang menghubungkan sebuah pengertian dengan pengertian lainnya untuk mendapatkan solusi atas persoalan yang sedang dihadapi. (Soemanto, 1998:31)

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ
لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan dia memberi kamu pendengaran, pengelihatn & hati agar kamu bersyukur. (Q.S An-Nahl: 78)

Ayat tersebut menjelaskan tentang perintah untuk mensyukuri potensi yang diberikan seperti pendengaran, penglihatan, dan hati/pikiran. Salah satu potensi yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya ialah akal. Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal. Salah satu akhlak mahmudah (terpuji) kepada Allah SWT adalah

khusnudzon (berbaik sangka atau berpikir positif) kepada-Nya. Allah adalah Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Allah mengasihi seluruh makhluk-Nya.

Rasulullah juga menganjurkan kepada umatnya untuk senantiasa bersabar dan berpikir positif dalam situasi sulit. Anjuran tersebut tertulis dalam hadist yang berbunyi, “Barangsiapa yang menjaga kehormatan dirinya, niscaya Allah juga akan menjaga kehormatannya. Barangsiapa yang meminta kecukupan, niscaya Allah juga akan memberinya kecukupan. Barangsiapa yang berusaha bersabar, niscaya Allah juga akan memberinya kesabaran. Tidaklah seseorang diberi pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran”. Hadist ini menjelaskan untuk menghimbau agar manusia selalu optimis, berpikir positif, dan terus produktif dengan kebaikan.

Berpikir negatif dapat di interpretasikan sebagai pola pikir yang cenderung mengarah pada sisi negative daripada sisi positif. Hal ini dapat diketahui dari tingkat kepercayaan diri seseorang, pandangan hidup, sikap dan perilakunya.¹¹

¹¹ Adelia Winda. *Kehebatan Berpikir Positif*. (Yogyakarta: Sinar Kejora, 2011), hlm. 21

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini, maka penulis akan menyajikan pembahasan kedalam beberapa bab yang sistematika pembahasannya sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, dan Daftar Isi.

2. Bagian Inti

Bab I. Dalam bab ini berisi pendahuluan yang meliputi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, serta berisi tentang sistematika pembahasan.

Bab II. Berisi kerangka teoritik yang meliputi tinjauan pustaka tentang Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*, Tujuan *Cognitive Restructuring*, Langkah- Langkah *Cognitive Restructuring*, Pengertian Pola Pikir Negatif, Komponen Pola Pikir Negatif, Ciri-ciri Pola Pikir Negatif, Dampak dan Faktor Penyebab Pola Pikir Negatif. Serta berisi Implementasi Aplikasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja, dan Penelitian Terdahulu yang Relevan.

Bab III merupakan Metode Penelitian. Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan.

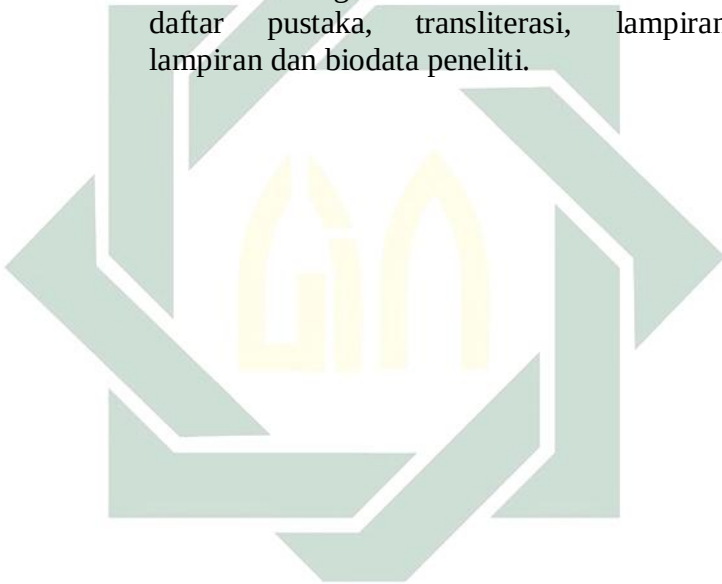
Bab IV Hasil dan Pembahasan Penelitian. Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Pada bab ini

peneliti akan menampilkan profil konseli, proses konseling, dan dampak dari pelaksanaan penelitian.

Bab V merupakan Penutup. Berisi tentang akhir dari pembahasan penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah, serta terdiri saran dan keterbatasan penelitian.

3. Bagian Akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang daftar pustaka, transliterasi, lampiran-lampiran dan biodata peneliti.



BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kajian Teoritik

1. Teknik Cognitive Restructuring

a. Pengertian Restukturisasi Kognitif

Cognitive Restructuring Technique atau yang biasa disebut Teknik restrukturisasi kognitif adalah satu dari sekian teknik dalam pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*). *Cognitive Behavior* ini pada dasarnya adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas atau kegiatan yang dapat mengubah pola pikir destruktif. Pendekatan *Cognitive Behavior* ini juga meyakini bahwa pola pemikiran manusia sebenarnya terbentuk dari beberapa proses rangkaian stimuli – kognisi – respons (SKR). Rangkaian SKR ini saling berkaitan dan membentuk suatu jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu konseli menganalisa secara sistematis, memproses, dan kemudian mengatasi masalah yang berbasis kognitif dengan cara mengganti pikiran negative menjadi pikiran yang lebih positif. Restruturisasi kognitif ini menggunakan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang demi membantu konselie mencapai respon emosional yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias.¹²

¹² Harwanti Noviandari dan Jawahirul Kawakib, “*Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*”, *Jurnal Psikolgi* Vol. 3 No 2, Tahun 2006, hlm 78

Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri); (2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Restrukturisasi kognitif ialah salah satu teknik yang digunakan dalam teori *Cognitive Behavior*, yang menitikberatkan pada perubahan pikiran-pikiran negative. Teknik ini juga merupakan sebuah proses konseli, yang dibantu oleh konselor, untuk mencari pemikiran *Self-Defeating*. Setelah ditemukan pikiran *Self-defeating* tersebut, kemudian konseli dibimbing untuk mencari alternatif rasional, sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi dan masalah yang dapat memicu kecemasan.¹³

Menurut Ellis, teknik restrukturisasi kognitif ini berpusat pada upaya untuk mengidentifikasi dan memodifikasi pikiran maupun pernyataan diri yang negative, serta keyakinan yang tidak rasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.¹⁴

Murk menambahkan bahwa *Cognitif Restructuring Technique* merupakan suatu teknik yang memunculkan kebiasaan baru pada konseli untuk berfikir positif dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada masalah tersebut, dan menggantikan persepsi negative

¹³ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI, Jakarta : Erlangga, Tahun 2006, hlm, 45

¹⁴ Mochamad Nursalim, (2013), *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks, hlm 32

atau irasional tentang diri sendiri menjadi lebih rasional dan realistis.

Dari penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional dan kemudian mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional.

b. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Konseling kognitif perilaku ini bertujuan untuk mengajak para peserta didik agar melawan pikiran-pikiran dan emosi yang maladaptive dengan cara menampilkan bukti-butki yang bertentangan dengan keyakinan para peserta didik tersebut, khususnya tentang permasalahan yang sedang mereka hadapi.

Konseling ini juga berfungsi untuk membenahi pola piker para peserta didik tersebut agar menjadi lebih rasional dengan cara mengubah pikiran-pikiran negative yang ada pada diri mereka menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif. Kemudian, setelah pikiran positif terbentuk dalam diri mereka, diharapkan mereka dapat mengaplikasikan hal tersebut ke dalam perilaku sehari-hari yang konstruktif dan positif. Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk :

- 1) Memonitor pikiran otomatis negatifnya.
- 2) Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.

- 3) Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi.
- 4) Menggantikan kognisikognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
- 5) Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.¹⁵

Meichenbaum dalam Efrord mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, klien perlu mengubah proses pikirannya, dan klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang diri nya dan dunia. Penjelasan dari ketiga tujuan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Konseli perlu disadarkan dari pikiran-pikiran negative mereka. Konseli dibantu oleh konselor dengan cara diberi pertanyaan tentang hal yang berkaitan dengan perasaan dan pikiran konseli.
- 2) Konseli perlu mengubah cara berfikir atau proses berfikir mereka. Konseli dibantu oleh konselor dengan cara menyadarkan dan merubah pola pikirnya. Kemudian konseli diminta untuk mengevaluasi pikiran mereka, memunculkan

¹⁵ Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, (2016), dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling “*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung*”, Vol 3 No. 2, hlm 291

prediksi, dan mempertanyakan pikiran negative serta logika keliru yang muncul.

- 3) Konseli diharapkan untuk bereksperimen, mengeksplorasi, dan merubah pikiran-pikiran tentang dirinya dan dunia sekitarnya. Konseli diminta untuk melakukan percobaan lingkup penyembuhan. ketika konseli sudah merasa sanggup untuk mengubah cara pikirnya, kemudian beralih ke situasi nyata.¹⁶

c. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

Cormier menjelaskan bahwa tahapan-tahapan prosedur *Cognitive restructuring* terbagi menjadi enam bagian utama, yaitu:

- 1) Rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif

¹⁶ Bradley T Erford, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016) , hlm 256

- 2) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.

Setelah rasional telah diterima oleh klien, langkah berikutnya adalah melakukan Analisa pikiran -pikiran klien dalam situasi yang menekan atau membuat cemas.

- 3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan *focus* dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*= *ct*) atau pernyataan yang menggulangi (*coping statement*= *cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction*= *csi*). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan *CT* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

- 4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CT alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CT. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5) Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* adalah mengarahkan konseli dengan cara *reinforce* atau menguatkan diri mereka sendiri untuk setiap keberhasilan yang tercapai. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan model pernyataan-pernyataan diri yang positif pada konseli.

6) Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CT dalam situasi yang sebenarnya.

2. Pola Pikir Negatif

a. Pengertian Pola Pikir Negatif

Beck menjelaskan bahwa pola pikir negative dan cenderung memandang segala hal dari sisi buruk, dapat memunculkan gangguan pada emosional seseorang. Mereka yang memiliki pola pikir seperti itu biasanya akan memiliki tingkat motivasi yang rendah dan akan selalu takut pada 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.¹⁷

Williams, dalam Mardhika, menambahkan bahwa pola pikir negative adalah kecenderungan seseorang untuk memandang semua hal dari sisi negative. Individu yang berpikiran negative, akan selalu terus merasa tidak mampu dan selalu mengkhawatirkan kejadian-kejadian yang belum terjadi. Hal ini dapat memengaruhi kehidupan individu tersebut.¹⁸

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pola pikir dan kecenderungan individu yang focus pada sisi negative dapat mengakibatkan rendahnya rasa percaya diri, munculnya perasaan takut akan kegagalan, pesimis, serta cemas yang berlebih. Individu yang selalu memandang semua hal dari sisi negative, cenderung memiliki tingkat percaya diri yang rendah.

Pikiran-pikiran yang cenderung memandang segala hal dari sisi negative, biasanya disebabkan oleh persepsi dan cara pandang individu dalam menghadapi suatu permasalahan. Pikiran-pikiran ini dapat menyebabkan individu merasa tertekan, kehilangan banyak energi, dan mengakibatkan individu tersebut

¹⁷ 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

¹⁸ Riga Mardhika, “Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan terhadap Cara Berbicara didepan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga”, Buana Pendidikan, No. 12, (Oktober, 2012), hal. 90

tidak mampu lagi berbuat sesuatu untuk menciptakan prestasi.¹⁹

b. Komponen Pola Pikir Negatif

Beck dalam Nugraheni menjelaskan bahwa ada tiga pola pikir negative. Tiga pola pikir negative ini biasa disebut sebagai tritunggal tata kognitif negative (*negative cognitive triad*), antara lain:

- 1) Pandangan negatif terhadap dunia, kejadian yang menimpa dirinya berisi penolakan-penolakan dan kegagalan-kegagalan. Contohnya: Tidak semangat hidup, tak memiliki harapan, dan merasa bahwa dunia kejam dan tidak adil.
- 2) Pandangan negatif terhadap masa depan, merupakan anggapan dan pandangan negatif akan masa depan individu tersebut. Misalnya: Inilah saya, saya tak akan pernah mau berubah karena tak ada gunanya.
- 3) Pandangan negatif terhadap diri sendiri, menginterpretasi atau memandang dirinya secara negatif. Misalnya: Saya lemah, bodoh, tidak akan bersahil, dan akan pasti gagal.

c. Ciri- Ciri Pola Pikir Negatif

Rini (2002) menjelaskan ciri-ciri individu yang mempunyai pola pikir negative terbagi menjadi 3, yaitu:

- 1) Selalu menganggap nasibnya jelek dan tidak beruntung ketika dihadapkan dengan kegagalan.

¹⁹ Riga Mardhika, “Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan terhadap Cara Berbicara didepan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga”, Buana Pendidikan, No. 12, (Oktober, 2012), hal. 91.

- 2) Tidak yakin dengan peluang usahanya, dan
- 3) Cenderung berfikir negative terhadap seseorang.²⁰

d. Dampak Pola Pikir Negatif

Elfiky (2013) berpendapat bahwa pola pikir negative dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu, seperti:

- 1) Kenaikan berat badan
- 2) Hipertensi, dan
- 3) Gangguan Pencernaan

e. Faktor Penyebab Pola Pikir Negatif

Elfiky menyatakan faktor penyebab pola pikir negatif yaitu:

- 1) Rutinitas negatif
- 2) Tidak memiliki tujuan yang jelas
- 3) Keinginan yang lemah
- 4) Riwayat masa lalu
- 5) Pengaruh eksternal
- 6) Pengaruh internal

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

- 1) Kultur
- 2) Kedudukan sosial
- 3) Kecenderungan personal²¹

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

²¹ 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

B. Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja

Cognitive Restructuring dilakukan untuk membantu individu yang memiliki kecenderungan untuk berpikir negative. Teknik ini menitikberatkan pada perubahan cara berpikir negative mereka menjadi yang lebih positif. *Cognitive restructuring* ini biasa digunakan pada individu yang memiliki pemikiran terpolarisasi, menunjukkan kecemasan dalam situasi tertentu, dan juga ketakutan²²

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa individu yang memiliki gangguan kecenderungan untuk melihat segala hal secara negative atau irasional dapat dibantu dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*. *Cognitive restructuring* ini dapat membantu menghilangkan pikiran negative individu, dan merubahnya menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga dapat membiasakan individu tersebut untuk selalu berpikir positif.

Kali ini, peneliti akan melakukan penelitian tentang bagaimana implementasi atau aplikasi *Teknik Cognitive Restructuring* untuk mengelola pola pikir negative pasca kecelakaan yang dialami oleh Rano. Menurut Cormier Cormier, 6 tahapan dalam melakukan Teknik *Cognitive Restructuring*, yaitu :

²² Alfin Miftahul Khairi, dkk, “*Cognitive Restructuring* sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa di Sekolah, Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNi”, 4-6 (Agustus, 2017), hal. 12.

- a. Rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif

- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

- c. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan *focus* dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*= ct) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*= cs) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction*= csi). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan CT tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

- d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CT alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CT. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

e. Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

f. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CT dalam situasi yang sebenarnya.

Menurut hasil assestment pada tanggal 25 Desember 2020, pikiran negattif pasca kecelakaan yang dialami oleh Rani memiliki tiga dampak yang cukup mengganggu kehidupannya. Untuk itu peneliti mencoba mengimplementasikan enam tahapan pada *Teknik Restructuring Cognitive* untuk mengelola tiga dampak

Pola pikir negative pasca kecelakaan yang dialami oleh Rani. Berikut adalah penjelasannya :

a. Teknik Cognitive Restrukturing Untuk Mengelola Rasa Cemas saat Berkendara

Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari Teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa pola pikir dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negative konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, saat melakukan kejadian dan setelah melakukan kejadian. Yang Rani pikirkan sebelum berkendara adalah bahwa saat nanti dia berkendara dia pasti akan terjatuh. Saat berkendara, yang dirasakan Rani adalah gemetar dengan perasaan yang tidak tenang. Sedangkan setelah dia berkendara, Rani merasa ingin menghindar dari berkendara karena dia berpikir bahwa itu bisa membahayakan dia.

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Rani mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Rani cemas dan berpikir ia akan jatuh saat berkendara, maka Rani harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, 'Saya pasti akan selamat dan baik-baik saja saja'

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencotohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengelola perasaan inferior nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk mengelus dadanya sendiri dan berkata dalam hati 'Wah ternyata saya bisa melaluinya ya dan dengan selamat.' Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat.

Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif dalam menghadapi kejadian menyedir atau berkendara.

b. Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengelola Rasa Takut saat Berkendara.

Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari Teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negatif konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, saat melakukan kejadian dan setelah melakukan kejadian.

Yang Rani pikirkan sebelum berkendara adalah ia takut untuk mencoba berkendara. Saat dipaksa untuk berkendara dia tidak berani dan ingin untuk segera turun. Sedangkan setelah dia mencoba memaksa diri untuk berkendara, Rani merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya dan merasa minder karena tidak bisa seperti teman-teman yang lainnya.

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Rani mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Rani minder karena tidak bisa seperti teman-temannya dan tidak percaya dengan kemampuannya, maka Rani harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, 'Saya pasti bisa berkendara dengan tenang seperti teman-teman saya yang lain.'

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengelola pola pikir negatifnya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk mengelus dadanya sendiri dan berkata dalam hati 'Wah ternyata saya bisa melaluinya ya dan dengan selamat.' Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat.

Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung

perpindahan kognitif dalam menghadapi ketakutan saat berkendara dengan cara mau mencoba untuk berkendara dan ditemani dengan seorang teman.

c. Teknik Cognitive Restrukturing Untuk Mengelola Rasa Malas saat Berkendara Pasca Kecelakaan.

Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari Teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu, diharapkan konseli dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pola pikir negatif” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negative konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, Rani ketika disuruh orang tua yang berkaitan dengan berkendara, ia selalu menolak. Saat Rani menolak dan menghindari dari apa yang di perintahkan orang tuanya ia menjadi sering di marahi. Sedangkan setelah dia sering mendapatkan hukuman/marahan dari orang tuanya, ia menjadi capek sehingga ia berbohong dan selalu memberikan alasan misalnya seperti dia tidak enak badan atau sedang sibuk mengerjakan tugas.

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Rani mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Rani malas Ketika disuruh orang tua yang berhubungan dengan

berkendara, maka Rani harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, ‘Saya tidak akan menghindari dari berkendara dan patuh saat disuruh orang tua’

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencotohkan terlebih dahulu dan kemudian konselie dapat berlatih sendiri. Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konselie berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengelola pola pikir negatif nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk mengelus dadanya sendiri dan berkata dalam hati ‘Wah ternyata saya bisa melaluinya ya dan dengan selamat.’ Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat.

Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif untuk mengelola tanggapan Rani mengenai orang lain. Dengan itu konselor memberikan tugas Rani, untuk konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif dalam menghadapi kejadian menyẹtir atau berkendara.

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian hal yang harus dilakukan adalah melakukan uji literasi terlebih dahulu untuk mengetahui penelitian yang pernah di uji sebelumnya dan memastikan penelitian yang di uji belum pernah dilakukan. Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Fatmawati Sitepu. *Cognitive Restructuring untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalaifi Al Fithrah Surabaya*. (Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya) 2018
 - a. Persamaan: Kedua penelitian ini menggunakan teknik, metode, dan permasalahan yang sama.
 - b. Perbedaan: Perbedaan dari keduanya yaitu, kalau penelitian terdahulu untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati sedangkan penelitian yang diteliti oleh peneliti adalah untuk mengelola pola pikir negatif pasca kecelakaan seorang remaja.
2. Jurnal Berjudul “Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.” Jurnal Buana Pendidikan Vol. 12 No. 22, Oktober 2016. Oleh Riga Mahardika
 - a. Persamaan: Kedua penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh pikiran negative terhadap kehidupan mahasiswa. Keduanya meneliti dampak negative dari pemikiran negative itu sendiri.
 - b. Perbedaan: Jurnal ini hanya membahas tentang hubungan antara pola pikir negative dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum, sedangkan penelitian ini berupaya untuk mengatasi pemikiran negatif.

3. Isnaini Kusuma Hati. *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Body Image yang Negatif pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Perntis 2 Bandar Lampung*. (Program Studi Bimbingan dan Konseling, UIN Raden Intan Lampung) 2019
- a. Persamaan: Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*.
 - b. Perbedaan: Perbedaan dari keduanya yaitu jika penelitian terdahulu menggunakan teknik untuk meningkatkan *Body Image*, maka penelitian yang sekarang untuk mengelola pola pikir negatif seorang remaja pasca kecelakaan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode atau metodologi adalah sebuah ilmu yang mempelajari proses dan analisis berfikir, serta mempelajari cara pengambilan kesimpulan yang tepat, dilengkapi dengan penelitian dan observasi. Sedangkan penelitian adalah sebuah kegiatan terstruktur ditujukan untuk mengetahui perkara serta seluk-beluk sesuatu.²³

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, karena metode kualitatif bertujuan untuk memperoleh data yang mengandung arti secara lebih mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian ini juga kerap disebut sebagai metode baru, dikarenakan tingkat popularitasnya yang belum lama dan proses penelitiannya yang bersifat seni kurang terpola.²⁴

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan judul yang membahas permasalahan pribadi. Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji dan mendeskripsikan tentang mengurangi pola pikir negatif saat berkendara menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* pada seorang remaja. Maka, peneliti memilih pendekatan kualitatif berdasar atas filsafat fenomenologis yang

²³ Afifuddin, Beni Ahmad Saebani, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2014), hal. 41

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 205-206

mengutamakan penghayatan. Fenomenologis dalam metode kualitatif adalah ilmu untuk memahami dan menafsirkan arti dari suatu peristiwa interaksi manusia dalam situasi tertentu.²⁵

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang bersifat umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. Pemahaman tersebut tidak ditentukan terlebih dahulu, tetapi didapat setelah melakukan analisis terhadap kenyataan sosial yang menjadi fokus penelitian. Berdasar penelitian tersebut ditarik kesimpulan berupa pemahaman umum yang sifatnya abstrak tentang kenyataan.²⁶

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah studi kasus yang mana akan memahami situasi, kondisi dalam waktu terperinci tanpa adanya manipulasi dengan menggunakan prosedur terhadap permasalahan konseli yang memandang segala sesuatu dari sisi negatif sehingga nantinya konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merasa takut akan konsekuensi dari tindakannya.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian adalah seseorang atau sesuatu yang memberikan informasi tentang sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti memilih Rani, yang mengalami pola pikir negative pasca kecelakaan, sebagai subjek data primer. Sedangkan subjek data sekundernya adalah sahabat dan kerabat Rani.

²⁵ Husnaini Usman, *Metodelogi Penelitian Sosial*, (Bandung: Bumi Aksara, 1996), hal. 81

²⁶ Ibnu Hajar, *Dasar-Dasar Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1996), hal. 6-7

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memilih rumah subjek, yang terletak di desa Wedoro Kecamatan Waru, sebagai lokasi penelitian.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah data yang sifatnya non-statistik. Data non-statistik adalah jenis data yang berupa verbal (deskripsi), bukan angka.

Adapun jenis datanya terbagi menjadi 2, yaitu data tak tertulis dan data tertulis:

a) Data tak Tertulis (kata-kata dan tindakan)

Kata-kata dan tindakan orang yang di wawancarai serta di teliti merupakan sumber utama, pada penelitian ini peneliti melakukan pencatatan sumber data utama melalui pengamatan, wawancara dengan konseli dan orang-orang yang terdekat dengan konseli yang berperan sebagai informan dalam penelitian ini.

Peneliti menulis semua kata-kata dan tindakan yang di rasa sangat penting dari para informan dalam kehidupan sehari-hari di sekitar Rani yang kemudian diproses menjadi data yang akurat.

b) Data Tertulis

Data tertulis merupakan data kedua yang tidak dapat di abadikan biladilihat dari segi sumber data. Sumber tertulis bisa berupa dokumentasi atau arsip yang ada berupa foto, disini ada data dokumen berupa foto konseling yang terletak di lampiran.

2. Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan, peneliti mendapatkannya dari sumber data informan. Adapun sumber data dibagi menjadi 2 yaitu:

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang langsung diambil dari sumber data pertama di lapangan. Adapun sumber data utamanya adalah seorang remaja yaitu Rani. Disini peneliti mendapatkan data dengan melakukan wawancara dan observasi langsung ke rumah konseli. Awalnya konseli ingin observasi langsung ke kampus konseli, berhubungan pandemi covid-19 yang mengakibatkan untuk observasi di rumah Rani yang berada di desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

b) Sumber Data Sekunder

Merupakan data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.

D. Tahap – Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap penelitian yang berasal dari buku metodologi penelitian kualitatif adalah:

1. Tahap Pra Lapangan

Dalam penyusunan rancangan penelitian, peneliti harus terlebih dahulu mengetahui fenomena kecemasan saat berkendara yang dialami oleh masyarakat luas.

- a) Memilih lapangan penelitian. Setelah peneliti mengetahui fenomena yang ada, dan telah menemukan permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti memilih lokasi penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih daerah Sidoarjo yang merupakan rumah konseli.
- b) Menjajaki dan menilai lapangan. Maksud dan tujuan penjajakan lapangan yaitu supaya peneliti mengenali segala umur lingkungan sosial fisik dan keadaan alam serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan di

lapangan. Kemudian peneliti mengumpulkan data yang ada di lapangan.

- c) Memilih dan memanfaatkan informan. Informan adalah subject yang dapat memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi konseli.
- d) Menyiapkan perlengkapan penelitian. Kelengkapan penelitian yang dibutuhkan berupa; pedoman wawancara, map, buku, alat tulis, perlengkapan fisik, dan semua perlengkapan yang berhubungan dengan penelitian. Semua kelengkapan penelitian ini disiapkan agar peneliti dapat dengan mudah mendapatkan deskripsi data lapangan.
- e) Persoalan etika penelitian. Etika penelitian pada dasarnya menyangkut hubungan antara peneliti dan subjek penelitian baik secara perorangan maupun kelompok. Peneliti diharapkan mampu memahami kebudayaan, adat istiadat, ataupun bahasa yang di gunakan, kemudian untuk sementara peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada di dalam masyarakat latar penelitiannya.²⁷

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

- a) Memahami latar penelitian. Sebelum menuju ke lapangan penelitian, peneliti harus memahami latar belakang penelitian terlebih dahulu. Selain itu, peneliti juga perlu mempersiapkan kondisi fisiknya sebaik mungkin.
- b) Memasuki lapangan. Ketika berada di lapangan, hal yang perlu dilakukan oleh peneliti adalah menjalin hubungan baik dan keakraban dengan subyek penelitiannya. Hal ini akan memudahkan peneliti untuk mendapatkan dan mengumpulkan data.

²⁷ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1988), hal. 88

- c) Berperan sambil mengumpulkan data. Dalam hal ini yang harus dilakukan adalah pengarahan batas studi serta mulai memperhitungkan batas waktu, tenaga ataupun biaya. Disamping itu juga mencatat data yang telah didapat di lapangan yang kemudian di analisis.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah:

1. Metode Observasi Partisipasi

Metode yang menggunakan pengamatan dan pencatatan dengan sistematis, fenomena yang diselidik, yaitu mengamati apa yang di kerjakan sumber data primer, mendengarkan apa yang di ucapkan dan berpartisipasi dalam aktifitas yang dilakukan untuk mendapatkan data tentang latar belakang masalah konseli, kondisi konseli, kegiatan proses konseling yang dilakukan.²⁸

Disini konselor mencoba untuk mengajak konseli untuk menghilangkan atau mengganti pikiran buruk konseli. Juga pelan-pelan konseli di hadakan langung dengan kecemasannya untuk membuktikan bahwa apa yang ia pikirkan tidak akan selalu terjadi, sehingga kecemasannya pun dapat berkurang.

2. Metode Interview (wawancara)

Suatu dialog yang dilakukan oleh si wawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Terkait penelitian ini maka wawancara akan dilakukan kepada mahasiswi Universitas Airlangga dan juga dengan teman terdekat konseli.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah salah satu cara peneliti agar dapat memperoleh informasi dan data dari konseli dalam bentuk

²⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1988), hal.272

catatan harian, buku, video, sketsa, atau bahkan foto tentang keadaan tempat tinggal konseli.

F. Teknik Validitas Data

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data, keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, melainkan memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada latar penelitian. Penggalan data dan informasi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Misalnya peneliti sering berkunjung dan bersama informan utama.

2. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam pemeriksaan keabsahan data, maka peneliti akan melakukan pengamatan dengan teliti.

3. Triangulasi

Merupakan suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu.²⁹

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang relevant terkumpul, langkah selanjutnya adalah analisis data. Metode yang digunakan dalam analisis data dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yaitu data yang di gambarkan dengan kalimat yang dibagi menyesuaikan dengan kategori tertentu untuk memperoleh kesimpulan.³⁰

Ada 3 langkah Teknik analisis data:

²⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1988), hal. 78

³⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 1996), hal. 45

- a. Reduksi Data
- b. Penyajian Data
- c. Penarikan Kesimpulan

Pada tahap reduksi, data akan dikategorisasi dan dikelompokkan berdasarkan tingkat kepentingan dan tingkat relevansi terhadap tujuan penelitian. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat menarik kesimpulan akhirnya, yang kemudian data hasilnya di verifikasi. Jadi teknik analisa yang akan di gunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif yakni membandingkan pelaksanaan praktek konseling dengan kriteria keberhasilan secara teoritik, membandingkan kondisi awal konseli sebelum proses konseling dengan kondisi setelah pelaksanaan proses konseling.

Dalam analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu berusaha mendeskripsikan serta menginterpretasi apa yang ada, mengenai kondisi atau hubungan yang ada, proses yang sedang berlangsung.³¹

Adapun data yang di analisis adalah berupa pola pikir negatif saat berkendara pasca kecelakaan yang dialami oleh Rani seorang remaja, dan sejauh mana tingkat keberhasilan proses konseling.

³¹ Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Jakarta: CAPS,2010), hal. 179

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Identitas Konseli

Pada umumnya subjek penelitian atau yang bisa disebut dengan konseli ini adalah seorang individu yang sedang membutuhkan dorongan atau motivasi untuk menyelesaikan suatu masalah. Adapun data seorang individu yang menjadikonseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Nama Konseli : Rani (Samaran)
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. Tanggal Lahir : 12 September 2001
- d. Usia : 19 Tahun
- e. Alamat : Wedoro, Sidoarjo.
- f. Profesi : Mahasiswa

Rani merupakan anak terakhir dari empat bersaudara, dia tinggal bersama kedua orang tua dan kakak perempuannya. Ibunya merupakan ibu rumah tangga dan ayahnya merupakan pekerja swasta. Permasalahan yang dialami oleh Rani, sebenarnya tidak diketahui oleh kedua orang tuanya. Bukan karena orang tuanya tidak menyayangi dan perhatian kepadanya, namun orang tuanya menganggap itu adalah hal yang tidak terlalu serius.

2. Karakteristik Konseli

Rani sendiri sering kebingungan dalam mendeskripsikan kepribadian yang ia miliki. Dia sendiri bingung dia merupakan tipe *ekstrovert* ataupun *introvert*. Tetapi dia cenderung mudah berbaur saat bertemu dengan orang baru atau berada di lingkungan baru. Setelah

melakukan asesmen dan pengenalan, bersama konselor, konseli mulai belajar mendeskripsikan kepribadiannya.

Konseli memang terkenal ramah, suka bicara dan suka berteman. Menurut konseli, konselor tidak terlihat mengintimidasi dan membuat dia nyaman untuk bercerita. Salah satu ciri yang paling mendasar adalah konseli bisa bercerita dengan bebas tentang dirinya ke orang lain, karena seorang yang memiliki karakteristik *ekstrovert* adalah suka bicara dengan orang lain.

Dari karakteristik *ekstrovert* tersebut, dapat ditemukan bahwa konseli ternyata memiliki tipe kepribadian sanguinis. Individu dengan kepribadian sanguinis umumnya memiliki sifat mendasar, seperti optimis, aktif dan suka bersenang-senang. Seorang sanguinis umumnya juga tidak ragu menunjukkan rasa sayang ke orang lain. Di lingkungan pergaulan, mereka dikenal sebagai sosok yang ekspresif, kompetitif dan mudah bergaul dengan orang lain.

Konseli yang merupakan seorang sanguinis ini memiliki sifat perfeksionis dan sangat efisien dalam mengerjakan hal yang ia senangi. Mereka merupakan orang yang setia pada pekerjaan dan sangat berorientasi pada tujuan sehingga kebanyakan hal yang mereka kerjakan selalu optimal. Sayangnya jika kesempurnaan tersebut tidak bisa mereka raih, melankolis dapat marah. Mereka tidak sepenuhnya melupakan amarah ini sampai pada titik puncaknya sehingga berpotensi berbahaya bagi diri mereka sendiri. Seorang sanguinis berhati-hati dalam bersikap dan mengutarakan gagasan, meski gagasan mereka nyatanya sangat diperlukan.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Munculnya Masalah Pola Pikir Negatif serta Dampak yang Ditimbulkan

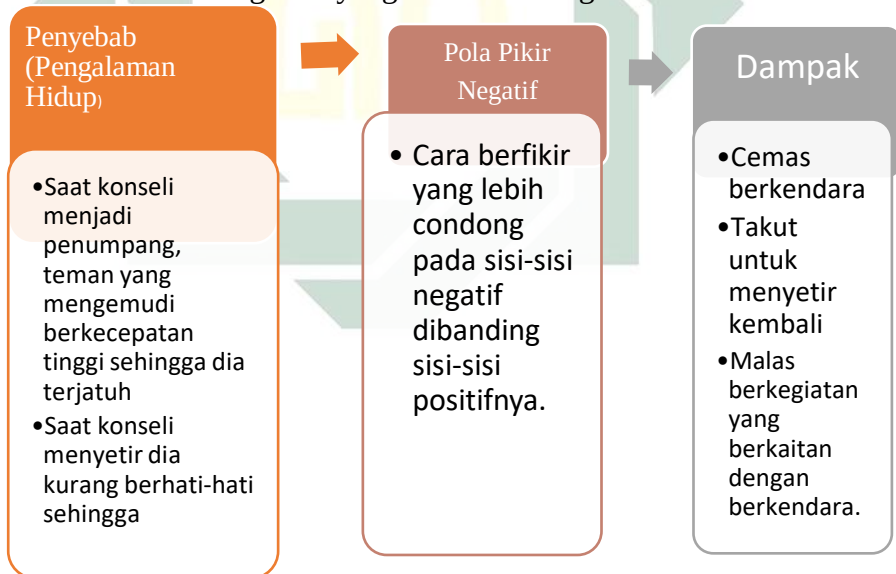
Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan, konseli merupakan remaja yang mempunyai kenangan buruk di masa lalu yaitu pernah jatuh dari sepeda motor dan itu tidak hanya sekali melainkan dua sampai tiga kali dalam satu bulan. Kejadian tersebut mengakibatkan rasa cemas dalam diri konseli dan rasa cemas tersebut berdampak hilangnya keberanian saat berkendara. Dampak lainnya dari kejadian tersebut yaitu konseli tidak mencoba menyetir lagi dan mengakibatkan konseli jarang keluar rumah. Dia tidak mencoba menyetir lagi karena konseli merasa khawatir.

Selain timbulnya rasa cemas, kejadian tersebut juga menimbulkan rasa takut pada diri konseli yang mengakibatkan konseli tidak berani menyetir lagi. Karena saat konseli berkendara ia merasa tidak tenang dan gemetar. Rasa takut itu juga menyebabkan konseli kehilangan percaya dirinya karena dia sudah tidak bisa keluar berkendara bersama teman-temannya yang mengakibatkan konseli menjadi pribadi yang tertutup.

Kejadian jatuh dari sepeda motor tersebut menyebabkan konseli menjadi malas karena saat disuruh orang tua untuk membeli sesuatu menggunakan kendaraan bermotor dia tidak pernah mau dan selalu beralasan sehingga menyebabkan dia sering dimarahin orang tua. Selain susah di suruh orang tua, saat diajak teman-temannya untuk bermain keluar pun dia tidak bisa. Mengakibatkan teman-teman menjauh dan konseli pun menjadi antisosial.

Pemaparan diatas sangat menjelaskan bahwa konseli mengalami pola pikir negatif, pola pikir negatif tersebut muncul karena pengalam buruk konseli yaitu terjatuh dari sepeda motor. Dari pengamatan penulis, konseli merasa gemeteran dan berkeringat saat berkendara. Setelah melakukan assesment, kecemasan bukan inti masalahnya melainkan dari pemikiran negatif konseli yang menyebabkan pikiran negatif seperti cemas, dan takut itu muncul.

Banyak dampak yang konseli rasakan akibat dari pola pikir negatif yang ia alami. Untuk menyelesaikan masalah tersebut, konseli memilih 3 dampak utama yang sangat berpengaruh pada kehidupannya yaitu, konseli cemas saat berkendara, konseli takut untuk menyetir kembali, dan konseli malas berkegiatan yang berkaitan dengan berkendara.



2. Deskripsi Proses Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) untuk Mengelola Pola Pikir Negatif

Pada penelitian ini, proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengelola pola pikir negatif seorang remaja yang dilakukan oleh konselor dengan konseli sesuai dengan kesepakatan yakni kurang lebih selama tiga bulan dengan jadwal yang sudah disesuaikan oleh konselor terhadap konseli. Adapun teknis waktu pelaksanaannya juga sesuai dengan diskusi antara konselor dan konseli dilakukan sekitar 60 sampai 90 menit sesuai dengan target yang ditentukan disetiap pertemuan. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan konselor dengan konseli adalah menyesuaikan keinginan konseli, terkadang di sebuah cafe dan kadang pula diruma konseli. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman untuk konseli.

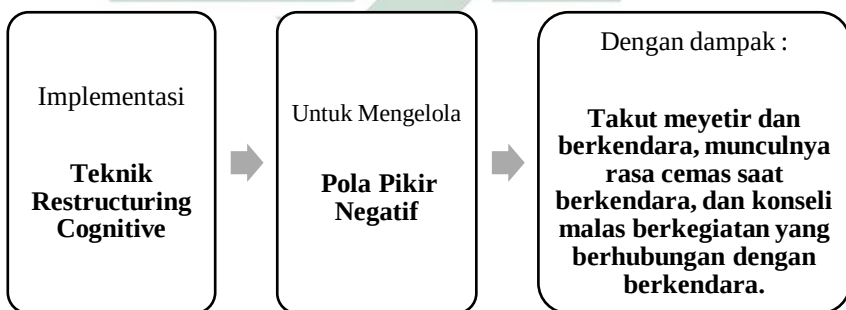
Proses konseling individu pada penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan.³² Tahap awal konseling, pada tahap ini merupakan tahapan dimana konselor membangun hubungan dengan konseli, melakukan asesmen untuk mengetahui permasalahan konseli, mendefinisikan masalah konseli serta melakukan negosiasi kontrak. Tahap kedua adalah tahap kerja, pada tahapan inilah proses implementasi teknik restrukturisasi kognitif untuk mengelola pola pikir negatif saat berkendara pasca kecelakaan. Tahap yang terakhir merupakan merupakan tahapan follow up yang dilakukan konselor untuk melakukan pengecekan ulang

³² Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung:CV Alfabeta, 2007), hlm 50

mengenai perubahan sakan pemikiran dan perasaan konseli.

Dalam melakukan tahap kerja yaitu proses implementasi teknik *cognitive restructuring*, konselor membagi proses tersebut dalam tiga sesi RPLBK sesuai dengan dampak-dampak yang disebabkan oleh perasaan inferioritas yang dialami oleh konseli. Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian proses munculnya masalah, terdapat tiga dampak dari pikiran negatif konseli pasca kecelakaan yaitu, konseli takut meyetir dan berkendara, munculnya rasa cemas saat berkendara, dan konseli malas berkegiatan yang berhubungan dengan berkendara.

Setiap satu sesi RPLBK dilakukan dengan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama berisikan tentang pemberian layanan edukasi dan penjelasan mengenai enam tahapan *teknik cognitive restructuring* serta penerapannya. Sedangkan pertemuan kedua dan ketiga merupakan evaluasi dari hasil dari setiap tugas rumah yang diberikan oleh konselor terhadap konseli. Berikut merupakan penjelasan tiap-tiap sesi RPLBK :



a. Sesi RPLBK 1

Sesi RPLBK 1, merupakan implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengelola pola pikir negatif dengan dampak pertama dari pikiran negatif tersebut adalah mengelola rasa cemas saat berkendara. Implementasi teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengelola rasa cemas saat berkendara terdapat 6 tahapan.

Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pikiran negatif” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negative konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, saat melakukan kejadian dan setelah melakukan kejadian. Pikiran negatif yang muncul saat sebelum melakukan berkendara adalah perasaan cemas dan khawatir bahwa dia akan terjatuh jika berkendara. Saat melakukan berkendara dia akan gemetar dan berkeringat. Sedangkan setelah dia melakukan berkendara, dia merasa ingin menghindari itu agar dia lebih aman.

Maka dari itu pada RPLBK 1 terdapat 2 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Target pertama adalah tidak menghindar dari berkendara.

Setelah konseli, berani dan berhasil melawan rasa takutnya, maka target kedua konseli diharapkan bisa merasa tenang dan nyaman saat berkendara.

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Rani mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Rani berpikir ia pasti akan jatuh jika berkendara, maka Rani harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, *“Saya pasti akan baik-baik saja saat berkendara, kejadian sebelumnya tidak akan terulang kembali”*. Untuk alternatif pikiran positif saat melakukan presentasi adalah *“Saya lancar dan tenang saat berkendara”*. Dan untuk setelah selesai melakukan presentasi maka konseli membuat alternatif pikiran positif yaitu *“Saya tidak akan menghindar untuk berkendara.”*.

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Selain itu, untuk mempermudah dalam melakukan tahap perpindahan kognitif ini, konselor menggunakan Dalam tahapan ini konselor mengajarkan konseli untuk melakukan tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi. Penerapan yang pertama merupakan, Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi di pikiran. Pada tahap relaksasi ini diharapkan konseli, memikirkan pikiran negatif atau pikiran dia yang salah dan meyakinkan pada dirinya

bahwa pikiran tersebut merupakan pikiran yang negatif yang dapat merusak dirinya. Lalu, konselor mengajarkan konseli untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah gerakan merenggangkan semua otot, merasakan relaksasi untuk tubuhnya. Yang selanjutnya adalah, melakukan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT) adalah membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Pada tahap ini dapat di laksanakan proses perpindahan pikiran. Konseli diharapkan dapat membayangkan pikiran-pikiran yang positif, kejadian-kejadian yang dapat membuat dia bahagia. Contohnya adalah coping thought yang telah dia buat terlebih dahulu.

Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengelola pikiran negatif nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan dada konseli sendiri dan berkata 'Wah akhirnya ternyata saya bisa melakukannya!' Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat. Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif dalam menghadapi kejadian saat berkendara. Praktek ini dilakukan konseli pada Hari Minggu, tanggal 20 September 2020.

Setelah melakukan penerapan teknik *cognitive restructuring*, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Dalam pertemuan RPLBK 1 terdapat dua kali evaluasi, guna menyelesaikan semua target

yang sudah di tentukan bersama oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, ternyata diketahui bahwa tidak tercapainya target dua, yaitu konseli belum merasa tenang dan nyaman saat berkendara. Karena gagalnya target dua, konseli masih belum berani untuk berkendara dan menghindarinya. Maka dari itu pada pertemuan evaluasi pertama, konselor melatih konseli untuk melihat dijalanan bahwa tidak semua orang yang berkendara akan jatuh dan pada pertemuan evaluasi 1, konselor dan konseli secara acak menanyai seseorang yang pernah jatuh dari sepeda motor tetapi dia masih berani untuk berkendara. Konselor melakukan hal tersebut agar konseli bisa merubah pola pikir konseli menjadi positif. Lalu konseli diberikan tugas rumah lagi, berupa mencoba untuk berkendara di sekitar rumahnya dan di dampingi oleh kakak konselor, tugas rumah dilakukan pada Hari Sabtu, tanggal 26 September 2020. Pada evaluasi kedua, konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada evaluasi pertama. Ternyata sudah tercapai target pertama yaitu berani berkendara tetapi masih belum berani untuk menyetir dan masih menghindari jalanan daerah saat dia terjatuh.

b. Sesi RPLBK 2

Sesi RPLBK 2, merupakan implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengelola pola pikir negatif dengan dampak kedua dari pikiran negatif adalah perasaan takut yang dialami konseli pada saat berkendara pasca kecelakaan. Setelah kejadian konseli terjatuh dari sepeda motor, ia takut untuk berkendara dengan kendaraan bermotor. Hal itu membuat konseli menjadi tidak bisa kemana-

mana mengingat bahwa berkendara merupakan sesuatu yang tidak bisa di hindari. Tetapi dengan kejadian seperti itu konseli harus menahannya dan konseli ingin menghilangkan pikiran negatif tersebut sehingga ia dapat kembali berkendara dengan tenang dan nyaman. Terdapat 6 tahapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengelola rasa takut saat berkendara.

Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pikiran negatif” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negatif konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, saat melakukan kejadian dan setelah melakukan kejadian. Yang Rani pikirkan ketika akan berkendara adalah bahwa dia takut untuk mencoba menyetir kembali. Saat Rani memaksakan diri untuk berkendara dia merasa gemeteran seperti belum mahir berkendara. Sedangkan setelah dia melakukannya dia merasa tidak percaya dengan kemampuannya, dia merasa minder dengan teman-temannya karena dia tidak bisa seperti teman-temannya yang pergi dengan tenang saat berkendara.

Maka dari itu pada RPLBK 2 terdapat 2 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Target pertama adalah berani untuk berkendara terutama untuk menyetir sendiri. Dan pada target kedua diharapkan konseli dapat meyakinkan diri bahwa ia mampu berkendara seperti teman-temannya yang lain sehingga ia tidak merasa minder lagi.

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Rani mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. . Contohnya adalah saat Rani berpikir takut untuk menyetir dan berkendara kembali, maka Rani harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, *“Saya mau mencoba untuk berkendara dan saya pasti berani.”*. Untuk alternatif pikiran positif saat berkendara adalah *“Saya akan baik-baik saja saat berkendara”*. Dan setelah selesai berkendara, maka konseli membuat alternatif pikiran positif yaitu *“Saya bisa mengembalikan rasa percaya diri saya.”*

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Selain itu, untuk mempermudah dalam melakukan tahap perpindahan kognitif ini, konselor menggunakan Dalam tahapan ini konselor mengajarkan konseli untuk melakukan tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi. Penerapan yang pertama merupakan, Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi di pikiran. Pada tahap relaksasi ini

diharapkan konseli, memikirkan pikiran negatif atau pikiran dia yang salah dan meyakinkan pada dirinya bahwa pikiran tersebut merupakan pikiran yang negatif yang dapat merusak dirinya. Lalu, konselor mengajarkan konseli untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah gerakan merenggangkan semua otot, merasakan relaksasi untuk tubuhnya. Yang selanjutnya adalah, melakukan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT) adalah membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Pada tahap ini dapat di laksanakan proses perpindahan pikiran. Konseli diharapkan dapat membayangkan pikiran-pikiran yang positif, kejadian-kejadian yang dapat membuat dia bahagia. Contohnya adalah coping thought yang telah dia buat terlebih dahulu.

Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengelola pikiran negatif nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan pada dadanya sendiri sambil berkata 'Wah akhirnya ternyata aku bisa melaluinya'. Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat. Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif dalam untuk mengelola perasaan takut saat berkendara. Tugas rumah RPLBK 2 adalah berupa saat konseli berkendara, konseli mencoba memikirkan bahwa ketika berkendara belum tentu akan jatuh selalu. Yang di adakan pada tanggal 11 Oktober 2020.

Setelah melakukan penerapan teknik *cognitive restructuring*, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Dalam pertemuan RPLBK 2 terdapat dua kali evaluasi, guna menyelesaikan semua target yang sudah di tentukan bersama oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, ternyata diketahui bahwa ada target yang belum tercapai, yaitu konseli masih merasa minder dengan teman-temannya karena dia belum berani untuk berkendara meskipun dia sudah mau untuk mencoba. Karena gagalnya salah satu target yaitu konseli masih merasa minder dan belum yakin pada kemampuannya, maka dari itu pada pertemuan evaluasi kedua ini, konselor mengajak konseli untuk berlatih berkendara, pada pertemuan ini konselor menunjukkan ke konseli bahwa saat konselor berkendara tidak selalu jatuh. Kegiatan tersebut diharap bisa membantu konseli untuk berfikir positif. Konseli pun menentukan tanggal pertemuan dengan konselor pada tanggal, 19 Oktober 2020. Pada evaluasi kedua, konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada evaluasi pertama. Ternyata sudah tercapai target pertama yaitu sudah berani untuk berkendara tetapi masih menghindari jalanan tempat saat ia terjatuh.

c. Sesi RPLBK 3

Sesi RPLBK 3, merupakan implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengelola pola pikir negatif dengan dampak ketiga adalah konseli menjadi malah berkegiatan yang berhubungan dengan berkendara, jadi ketika konseli diajak pergi teman atau disuruh orang tua yang itu

menggunakan kendaraan bermotor dia menjadi malas dan sering beralasan. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring untuk mengelola pikiran yang beranggapan bahwa jika tidak terlalu darurat untuk berkendara maka dia tidak akan mau, terdapat 6 tahapan.

Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pikiran negatif” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negative konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, Rani ketika disuruh orang tuanya yang berkaitan dengan berkendara ia selalu menolak. Saat Rani menolak perintah dari orang tuanya, ia menjadi sering dimarahin. Sedangkan setelah dia sering dimarahin ia menjadi capek sehingga ia selalu berbohong atau beralasan seperti dia sedang tidak enak badan atau sedang sibuk mengerjakan tugas.

Maka dari itu pada RPLBK 3 terdapat 2 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Target pertama adalah menghilangkan rasa mals konseli dengan langsung berangkat ketika orang tua memberi perintah. Setelah konseli tidak

menghindar dari perintah orang tua, konseli bisa mencapai target yang kedua yaitu tidak berfikir bahwa teman-teman akan menjauh karena dia bisa berkendara. Mengapa konseli berfikir seperti itu, karena saat konseli tidak berani dan takut untuk berkendara, konseli menjadi anak yang jarang keluar rumah sehingga teman-teman konseli menjauh karena Rani tidak mau diajak pergi keluar.

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Rani mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Rani berpikir temannya akan menjauhi dirinya karena dia tidak mau diajak pergi keluar, maka harusnya Rani membuat pikiran alternatif pengganti yaitu *“Saya akan membuktikan ke teman-teman bahwa saya bisa dan berani berkendara.”*. Untuk alternatif saat dia menghindar dari perintah orang tuanya adalah *“Saya tidak akan menghindar dan berbohong ketika disuruh, ketakutan itu akan saya lawan.”*. Dan untuk setelah ia sering dimarahin orang tua akibat malas disuruh berkendara maka konseli membuat alternatif pikiran positif yaitu *“Saya menjadi rajin, perintah orang tua akan langsung saya kerjakan .”*

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih

sendiri. Selain itu, untuk mempermudah dalam melakukan tahap perpindahan kognitif ini, konselor menggunakan Dalam tahapan ini konselor mengajarkan konseli untuk melakukan tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi. Penerapan yang pertama merupakan, Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi di pikiran. Pada tahap relaksasi ini diharapkan konseli, memikirkan pikiran negatif atau pikiran dia yang salah dan meyakinkan pada dirinya bahwa pikiran tersebut merupakan pikiran yang negatif yang dapat merusak dirinya. Lalu, konselor mengajarkan konseli untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah gerakan merenggangkan semua otot, merasakan relaksasi untuk tubuhnya. Yang selanjutnya adalah, melakukan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT) adalah membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Pada tahap ini dapat di laksanakan proses perpindahan pikiran. Konseli diharapkan dapat membayangkan pikiran-pikiran yang yang positif, kejadian-kejadian berkendara sebelum dirinya terjatuh dari sepeda motor. Contohnya adalah coping thought yang telah dia buat terlebih dahulu.

Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengelola pikiran negatif nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan pada dada konseli sendiri sambil berkata 'Wah akhirnya ternyata saya bisa melakukannya dengan aman' Karena dengan

begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat. Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tugas mempraktikkan pindah pikiran bahwa dia bisa dan mampu untuk berkendara. Pada pertemuan RPLBK ini diadakan pada tanggal 8 November 2020.

Setelah melakukan penerapan teknik cognitive restructuring, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Dalam pertemuan RPLBK 3 terdapat dua kali evaluasi, guna menyelesaikan semua target yang sudah di tentukan bersama oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, ternyata diketahui bahwa tidak tercapainya target dua, yaitu ketika teman konseli mengajak keluar bermain, konseli masih belum yakin keluar jauh. Tetapi pada pertemuan ini konseli sudah berani berkendara dan sudah tidak gemeteran, hanya saja belum berani bermain jauh-jauh. Dan pada pertemuan evaluasi ini konseli masih menghindari jalanan tersebut. Maka dari itu pada pertemuan evaluasi pertama, konselor bercerita kepada konseli bahwa jika ia menghindari jalanan tersebut maka dia akan berputar jauh sehingga memakan waktu yang lebih lama dan membuat konseli semakin lama berkendara, dari situ konseli berfikir bahwa jika ia melewati jalan daerah situ belum tentu dia akan terjatuh kembali. Lalu konseli diberikan tugas rumah lagi, berupa mengajak teman konseli untuk pergi menggunakan kendaraan bermotor agar konseli tidak menjadi antisosial, dilakukan pada Hari Rabu, tanggal 18

November 2020. Pada evaluasi kedua, konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada evaluasi pertama. Ternyata sudah tercapai target yang diinginkan yaitu Rani berhasil menghilangkan pikiran negatifnya saat berkendara, dan selalu berhati-hati saat berkendara serta tidak lupa untuk selalu berdoa saat di perjalanan. Rani juga sudah tidak menghindari jalan daerah ketika ia terjatuh. Setelah pertemuan evaluasi kedua, konselor juga bertemu dengan konseli untuk follow up yang diadakan pada tanggal 1 Desember 2020. Dari hasil pertemuan itu, konseli merasa bahagia akhirnya berhasil bermain dengan teman dan tidak cemas lagi untuk berkendara.

C. Dampak dari Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR)

Setelah melakukan proses konseling individu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, tentunya konselor dan konseli mengharapkan dampak perubahan yang dirasakan konseli. Dampak yang diharapkan dapat berupa adanya perubahan-perubahan perilaku dan pikiran konseli kearah yang positif, irasional dan sehat. Dampak yang dihasilkan juga sangat berkaitan dengan macam-macam target yang ditentukan pada tiap sesi RPLBK.

Dampak yang dihasilkan dari sesi RPLBK 1 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat mengelola pola pikir negatif yang menyebabkan perasaan cemas saat berkendara. Pada sesi ini, yang awalnya konseli tidak mau mencoba berkendara lagi, akhirnya konseli sudah mau mencoba berkendara dan saat berkendara dia tidak merasa

gemeteran dan berkeringat lagi. Rani merasa tenang dan nyaman.

Dampak yang dihasilkan dari sesi RPLBK 2 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat mengelola pola pikir negatif yang menyebabkan perasaan takut saat berkendara. Pada sesi ini, konseli sudah bisa mencapai target yang ia tentukan sendiri, yaitu sudah berani menyetir kembali, yang awalnya konseli menghindari jalanan daerah ia terjatuh selama berbulan-bulan, akhirnya ia berani untuk melewatinya. Dan ia tidak menghindari dari berkendara.

Dampak yang dihasilkan dari sesi RPLBK 3 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat mengelola pola pikir negatif yang menyebabkan konseli malas berkegiatan yang berhubungan dengan berkendara. Pada sesi ini, konseli sudah bisa mencapai target yang ia tentukan sendiri, yaitu tidak beralasan ketika diberi perintah oleh orang tua sehingga ia menjadi tidak dimarahin lagi. Dampak lainnya yaitu teman-teman menjadi dekat lagi dengannya karena dia sudah tidak takut berkendara dan Rani sudah tidak menjadi seorang remaja yang antisosial.

D. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Prespektif Teori

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *descriptive comparative*. Deskriptif komparatif, yaitu menggambarkan objek penelitian yang dianalisis, memperhatikan pelaksanaan konseling yaitu untuk mengetahui proses konseling dengan teknik restrukturisasi

kognitif untuk mengelola pola pikir negatif. Peneliti membandingkan antara teori dan pelaksanaan di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

Terdapat perbedaan jika membandingkan teori mengenai teknik *cognitive restructuring* dengan pelaksanaan yang konselor lakukan di lapangan. Perbedaan itu terjadi karena konselor menyesuaikan tahapan-tahapan teknik *cognitive restructuring* dengan permasalahan yang dihadapi konseli dan karakteristik konseli, sehingga di beberapa tahap memungkinkan konselor melakukan adaptasi dengan menggunakan teknik lain.

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur CR (*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu, tahap pertama adalah memperkuat keyakinan konseli mengenai pikiran rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur, tahap kedua adalah identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, tahap yang ketiga melakukan pengenalan dan melatih konseli untuk mengenai *coping thought* (CT), tahap keempat merupakan latihan pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), tahap yang kelima adalah mengenalkan dan melatih konseli untuk memberikan dirinya penguatan positif ketika berhasil mencapai targetnya. Tahap yang keenam, merupakan pemberian tugas rumah kepada konseli. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CT dalam situasi yang sebenarnya.

Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan saat melakukan tahap keempat dengan teori yang telah disampaikan oleh para ahli. Menurut teori yang telah disampaikan, proses pemindahan pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) dapat dilakukan pemberian contoh konselor, namun tidak dijelaskan bagaimana proses perpindahan-nya. Maka, dari itu konselor, mengadaptasi teknik relaksasi untuk melakukan perpindahan kognitif. Teknik relaksasi memiliki 3 macam relaksasi yaitu relaksasi pernafasan, relaksasi otot, dan relaksasi imajeri.

Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dilakukan dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi di pikiran. Pada tahap relaksasi ini diharapkan konseli, memikirkan pikiran negatif atau pikiran dia yang salah dan meyakinkan pada dirinya bahwa pikiran tersebut merupakan pikiran yang negatif yang dapat merusak dirinya. Kemudian konselor mengajarkan konseli untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah gerakan merenggangkan semua otot, merasakan relaksasi untuk tubuhnya sehingga ia menjadi tenang dan rileks, ini juga berguna untuk mengurangi rasa gemetar dan gugup yang konseli rasakan. Selanjutnya konselor memandu konseli untuk melakukan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT) adalah membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Pada tahap ini dapat dilaksanakan proses perpindahan pikiran. Konseli mengganti pikiran-pikiran yang negative dan menakutkan dengan membayangkan kejadian yang ingin ia alami, kejadian yang ingin rasakan dalam bahagiannya.

Setelah melihat perbedaan pada proses pelaksanaan konseling. Peneliti juga ingin mengetahui mengenai dampak yang diberikan oleh pelaksanaan proses konseling individu dengan menggunakan teknik cognitive

restructuring untuk mengelola pola pikir negatif. Untuk mengetahui hal tersebut peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

Seperti yang sudah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, ada tiga dampak yang besar yang konseli alami akibat dari pikiran negatifnya. Tiga dampak yang ingin dia selesaikan adalah pikiran cemas saat berkendara ia pasti jatuh, pikiran takut untuk berkendara dan menyetir kembali, serta yang terakhir adalah pikiran malas berkegiatan yang berkaitan dengan berkendara yang mengakibatkan teman-temannya menjauh.

Dalam setiap dampak itu, konselor melakukan sebuah proses konseling dengan membuat RPLBK. Pada tiap RPLBK masing-masing terdapat dua target yang ditentukan oleh konseli bersama dengan konselor. Target tersebut, berisikan pikiran negatif atau irasional konseli pada saat sebelum, saat melakukan dan setelah melalui dampak dari pikiran negatif yang mengganggu kehidupannya.

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

Kondisi Konseli	Sebelum			Sesudah		
	A	B	C	A	B	C
RPLBK 1 : Rasa cemas saat berkendara, ia berfikir pasti akan tejatuh						
Khawatir dan berfikiran bahwa ketika dia	√					√

berkendara pasti akan terjatuh						
Gemetaran dan berkeringat saat berkendara		√			√	
Pikiran bahwa lebih baik dia menghindari itu, daripada membahayakan dirinya		√				√
RPBK 2 : Takut untuk menyetir dan berkendara kembali						
Tidak mau mencoba untuk berkendara		√				√
Takut untuk menyetir	√					√
Berpikir dia menjadi tidak percaya diri dengan kemampuannya		√				√
RPLBK 3 : Malas berkegiatan yang berhubungan dengan berkendara.						
Pikiran menolak perintah dari orang tua		√				√
Sering dimarahin karena berbohong dan selalu beralasan	√				√	
Berpikir bahwa teman-temannya akan menjauh		√				√

karena dia tidak bisa diajak bermain keluar						
---	--	--	--	--	--	--

Keterangan:

A: Selalu

B: Kadang-kadang

C: Tidak Pernah

Dari tabel diatas, dapat menjelaskan bahwa pemberian konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dapat mengelola dampak dari pola pikir negatif yang konseli alami. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran negatif konseli kepada pikiran yang lebih positif dan irasional.

2. Prespektif Islam

Hasil dari penelitian ini, terdapat perubahan dari satu tahap menuju tahap selanjutnya. Perubahan yang terjadi dalam penelitian ini diantaranya adalah konseli mampu untuk mengelola pikiran negatif yang ia alami. Pikiran negatif yang konseli rasakan membuat konseli memiliki prasangka dan pemikiran-pemikiran yang negatif tentang dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Padahal dalam firman Allah, manusia telah diciptakan oleh Allah SWT dengan struktur yang paling baik di antara makhluk Allah SWT yang lain. Struktur manusia terdiri dari unsur-unsur jasmani, rohani, nafs, dan iman. Kesempurnaan unsur manusia ini disebutkan dalam firman Allah SWT yaitu:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ
لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan dia memberi kamu pendengaran, pengelihatn & hati agar kamu bersyukur. (Q.S An-Nahl: 78)

Ayat tersebut menjelaskan tentang perintah untuk mensyukuri potensi yang diberikan seperti pendengaran, penglihatan, dan hati/pikiran. Salah satu potensi yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya ialah akal. Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal. Salah satu akhlak mahmudah (terpuji) kepada Allah SWT adalah khusnudzon (berbaik sangka atau berpikir positif) kepada-Nya. Allah adalah Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Allah mengasihi seluruh makhluk-Nya.

Rasulullah juga menganjurkan kepada umatnya untuk senantiasa bersabar dan berpikir positif dalam situasi sulit. Anjuran tersebut tertulis dalam hadist yang berbunyi, “Barangsiapa yang menjaga kehormatan dirinya, niscaya Allah juga akan menjaga kehormatannya. Barangsiapa yang meminta kecukupan, niscaya Allah juga akan memberinya kecukupan. Barangsiapa yang berusaha bersabar, niscaya Allah juga akan memberinya kesabaran. Tidaklah seseorang diberi pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran”. Hadist ini menjelaskan untuk menghibau agar manusia selalu optimis, berpikir positif, dan terus

produktif dengan kebaikan. Karena, setiap prasangka dia akan menjadi sebuah dampa dalam kehidupannya. Bila berpikir positif, perkataan dan tindakan akan positif, sebaliknya bila pikiran negatif, perkataan dan tindakan juga akan negatif. Berpikir positif adalah berpikir tentang hal-hal yang baik dan berpikir negatif adalah berpikir tentang hal-hal buruk.

Ayat dan penjelasan diatas merupakan yang berhubungan dengan temuan penelitian ini. Hal ini membuktikan bahwa cara pandang islam mencakup banyak hal. Semua keilmuan dapat diintergrasikan dengan dunia ke-Islaman terkhusus ayat Al- Quran dan Hadist.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Pola pikir negatif atau pikiran negatif yang konseli alami pada penelitian ini terjadi karena salah satu kejadian buruknya. Kejadian itu tidak terjadi satu atau dua kali saja, melainkan beberapa kali dan dalam kurun waktu yang dekat. Kejadian konseli terjatuh dari sepeda motor itu menyebabkan konseli tidak mau untuk berkendara menggunakan sepeda motor. Jika konseli berpergian selain menggunakan sepeda motor, konseli memilih untuk menghindari jalan daerah saat ia terjatuh. Hal itu menyebabkan konseli menjadi seorang remaja yang antisosial karena konseli malas berkegiatan yang itu menggunakan sepeda motor. Konseli ingin merubah pola pikir negatifnya saat berkendara karena mengingat bahwa berkendara adalah sesuatu yang sulit untuk dihindari.

Untuk mengelola pola pikir negatif konseli, konselor menggunakan 6 tahapan teknik *cognitive restructuring*. Penggunaan teknik ini dilakukan karena perilaku yang konseli alami berasal dari pikirannya sendiri yang irasional dan negatif. Sehingga untuk mengelola masalahnya, konselor perlu membantu konseli untuk mengubah pikiran negatif konseli menuju ke pikiran yang lebih positif dan rasional.

Setelah menggunakan proses konseling, dapat disimpulkan bahwa proses konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dapat memberikan dampak perubahan terhadap pola pikir negatif yang dialami konseli. Konseli dapat mengelola pikiran negatif yang mempengaruhi dirinya saat menghadapi sebuah situasi yang ia takutkan dan menggantikannya dengan pikiran positif sehingga konseli tidak merasakan ancaman dan merasa nyaman saat berkendara.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan menambah dan meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang teori teknik konseling, agar dapat menangani permasalahan konseli dengan semaksimal mungkin dan berjalan dengan baik dan lancar.

2. Bagi Konseli

Diharapkan untuk konseli mampu terbiasa selalu berpikir positif serta dapat melawan pikiran-pikiran negatif yang sering muncul. Konseli diharapkan bisa kembali berkendara dengan tenang dan nyaman, serta tidak lupa tetap selalu berhati-hati dan membaca doa. Selalu tetap bersyukur dengan apa yang dimiliki dan diberikan oleh Allah SWT. Kejadian buruk di masa lalu tidak selalu akan terulang kembali jika kita tetap berfikiran yang positif.

3. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kajian atau referensi untuk semuanya, khususnya pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Agar lebih mengetahui ruang lingkup kajian keilmuannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang di alami konselor saat melakukan penelitian ini adalah keadaan yang kurang mendukung yaitu *pandemic covid-19* yang sedang terjadi ditahun 2020. Sehingga beberapa target yang memang diharuskan untuk bertemu dengan orang baru tidak dapat berjalan dengan semaksimal mungkin karena bertentangan dengan protokol kesehatan yaitu melakukan *social distancing*. Serta diberlakukan pembelajaran daring membuat proses untuk melakukan tugas rumah berupa praktek presentasi didepan umum tidak berjalan sesuai yang di target yang ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, & Saebani, B. A. (2014). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Arikunto, S. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arikunto, S. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Cahyadi, R. (2018). Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan* Vol. 32 No.2.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTSN 2 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 290-291.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hajar, I. (1996). *Dasar-Dasar Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo.

- K.B, N. (2018). *Hubungan Antara Berpikir Negatif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. Palembang.
- Khairi, A. M., & dkk. (2017). Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa di Sekolah, Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium. *Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI*.
- Mardhika, R. (2012). Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara didepan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Buana Pendidikan*, 90-91.
- Moleong, L. J. (1988). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2006). Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Vol. 3 No. 2*, 78.
- Nugraheni, A. P. (2010). *Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

- Nursalim, M. (2003). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Rofiq, A. A. (2019). Berbagai Strategi Bimbingan Konseling Islam dalam Menghadapi Peluang dan Tantangan Revolusi Industri 4.0. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 79-89.
- Sofian, N., & Dwiaty. (2011). *The Miracle of Berpikir Positif*. Bekasi: Laskar Aksara.
- Sofyan, W. S. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. (2010). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS.
- Usman, H. (1996). *Metodelogi Penelitian Sosial*. Bandung: Bumi Aksara.
- Winda, A. (2011). *Kehebatan Berpikir Positif*. Yogyakarta: Sinar Kejora.