



Penerapan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Pola Pikir Negatif Narapidana Pembunuhan

Aghniya Ahsana¹, Abdur Razzaq², Zhila Jannati³
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author ✉ Email@gmail.com

ABSTRACT

The aim of the research is to determine the description of the negative thought patterns experienced by murder convicts at LPKA Class 1 Pakjo Palembang before and after implementing individual counseling using cognitive restructuring techniques and applying individual counseling using cognitive restructuring techniques to reduce the negative thinking patterns of murder convicts. The approach used in this research is a qualitative approach with a case study research method. The subject, namely client "A", comes from Gandus District, 20 years old, convicted of murder, sentenced to 8 years and 6 months. Data collection techniques through observation, interviews, documentation. Meanwhile, the data analysis techniques used are pattern matching, explanation, time series analysis. The results of the research show that (1) The negative thought pattern of client "A" shows an attitude of feeling like a failure, giving up hope, often blaming others, likes to be alone, suffering from mental or physical illness, unable to accept change, unsure of business opportunities, feels that he is experiencing Failure results in low self-esteem. (2) The cognitive restructuring technique is carried out in 4 meetings lasting 60 minutes. The first meeting, observing "negative thoughts" influenced thoughts of not blaming yourself. Second, the client has the courage to try new things but avoids relationships with other people. Third, the counselee accepts reality, uses himself, does not get lost in sadness. Fourth, carry out follow-up to see the progress of counseling at the last meeting so that the formation of client "A"'s negative thought pattern is reduced and controlled into a positive thought pattern. (3) As well as the description of negative thought patterns in clients showing changes in being serious about achieving their desires, reducing attitudes of despair and daring to try without fear of failure. In this case, the client begins to show calmer mental health. The client begins to let go of the burden of regret he has suffered all this time.

Key words: *Individual Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Prisoners' Mindset*

ARTICLE INFO

Article history:

Received

September 12,
2023

Revised

February 02,
2024

Accepted

February 02, 2024

How to cite

Ahsana, A., Razzaq, A., Jannati, Z. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Pola Pikir Negatif Narapidana Pembunuhan. *Journal of Society Counseling*. 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Berpikir atau akal merupakan bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan dan bendamati, dengan berpikir manusia bisa membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, antara yang halal dan yang haram, antara yang positif dan yang negatif. Dengan begitu seseorang bisa memilih sesuatu yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya (Endraswara, S, 2016). Dengan demikian, berpikir merupakan anugerah dari Allah SWT yang dapat menjadikan manusia lebih mulia sehingga dapat memilih yang mana yang baik dan mana yang buruk. Dalam menjalani kehidupan seringkali hendaknya memiliki pola pikir yang positif. Menurut Elfiky, pola pikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebutkan sumber kekuatan karena membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu individu bertambah pandai, percaya, dan kuat. Dan disebut sumber kebebasan karena dengannya individu akan terbebas dari penderitaan dan ikatan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik (Mulyana, B, 2023). Jadi bagaimana cara atau solusi agar sampai mendapatkan apa yang ingin dicapai maka dengan begitu tambah pula kemahiran, dan kuat dalam diri individu. Dengan begitu juga individu dapat mengendalikan pikiran tersebut. Karena dengan berpikir positif maka individu akan menghasikan perbuatan dan hasil yang positif.

Islam telah mengajarkan bagaimana manusia hendaknya dapat berpikir positif sebagaimana dalam firman Allah *“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu, sedangkan kamu tidak mengetahuinya.”* (Q.S Al-Baqoroh (2): 216). Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap perkara yang buruk dan jahat menurut manusia itu belum bisa dilihat kebenarannya. Bisa jadi perkara tersebut walaupun buruk dan jahat menurut manusia akan menjadi hal yang lebih baik bagi manusia pula dan begitu pula sebaliknya karena, kembali lagi kepada asalnya bahwa semua atas kehendak dan kekuasaan dari Allah (Ri, D. A, 2010). Jadi pada intinya apapun yang di inginkan oleh manusia baik itu perkara baik, buruk ataupun jahat maka kembali lagi atas kehendak dari Allah, maka dari itu manusia harus selalu berpikir positif.

Namun, pola pikir positif tidak dimiliki oleh semua orang. Terdapat sebagai orang yang memiliki pola pikir negatif tidak boleh terus menguasai dirinya karena akan berdampak buruk. Menurut Arif, pikiran negatif adalah sebuah proses pemikiran yang menggambarkan sisi buruk dari suatu yang dilihat dan di alami oleh manusia (Indrayana, 2018). Pola pikir negatif tentunya sangat bahaya jika dibiarkan karena pikiran negatif bisa muncul karena di hantui oleh sudut pandang yang suram, kegagalan dan ketakutan akan kenyataan yang akan datang. Pemikiran-pemikiran ini akan mengatur dan akhirnya berdampak pada kecemasan, stres, dan depresi pada diri seseorang (George, C. V, 2019). Jadi, dapat disimpulkan bahwa pola pikir negatif adalah sebuah pemikiran yang mengarahkan kepada keburukan sehingga membuat hidup menjadi tidak bahagia, karena adanya rasa takut akan hal yang telah seseorang lakukan, sehingga membuat situasi menjadi semakin buruk.

Pikiran negatif terjadi saat seseorang merangsang akal untuk fokus pada hal-hal negatif. Maka, otak akan membuka file yang diberi sebutan “pikiran negatif”. Pada waktu yang bersamaan pula, seseorang tersebut menggagalkan seluruh informasi positif yang lain, dan dalam satu waktu akal manusia tidak bisa berkonsentrasi kecuali pada informasi. Kemudian, manusia menyimpulkan informasi tersebut dan memperkuatnya dengan mencari bukti yang mendukungnya (Olivia, F, 2013). Pikiran negative memengaruhi fisik seseorang dalam bentuk ekspresi wajah, gerakan organ tubuh, dan tarikan nafas. Aktivitas tersebut juga dapat mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku seseorang. Jika sudah seperti itu. Maka, seseorang akan bertindak negative (Kuswandi, L, 2014). Hasil yang seseorang dapatkan itupun sesuai

dengan tindakan yang seseorang itu lakukan, baik menyangkut kehidupan spritual, kesehatan, keluarga, sosial, pekerjaan, dan keuangan.

Seseorang yang memiliki pola pikir negatif akan cenderung mengarah ke hal-hal yang buruk. Williams mengatakan bahwa secara garis besar terbentuknya pola pikir manusia dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu (1) kebiasaan, (2) kedudukan sosial, (3) kecenderungan personal (Wrzus, C, 2017). Menurut Rini, ciri-ciri individu yang berpikir negatif sebagai berikut yaitu, selalu merasa gagal, cenderung putus asa, menyalahkan orang lain, senang menyendiri, terserang penyakit jiwa atau jasmani, menolak perubahan, tidak yakin dengan peluang usahanya seperti merasagagal tidak percaya diri (Musman, A, 2017). Jadi, dapat di pahami bahwa seseorang yang memiliki ciri dari pola pikir negatif yaitu selalu merasa gagal dan cendrung merasa putus asa sehingga kebiasaannya sering merasa tidak percaya atas diri sendiri.

Pola pikir negatif tentunya akan memberikan dampak buruk bagi seseorang. Dampak buruk dari berpikir negatif seperti sulitnya untuk menerima pendapat orang lain, sulit menerima hal baru, sulit bersosialisasi, serta sering muncul sebagai pribadi yang kurang menarik untuk diajak kerjasama. Selalu merasa khawatir, dan tidak tenang, menjauhkan kesuksesan dari kehidupan, menimbulkan berbagai macam penyakit, dan mempercepat peroses penuaan, serta menyebabkan kecemasan, setres, dan depresi (Utami, A. P., Asrori, M., & Purwanti). Jadi, dampak buruk dari berpikir negatif ini ialah seseorang seringkali merasa ketakutan, kecurigaan, dan sangat susah bergaul dengan orang lain serta bisa sampai menimbulkan penyakit.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada studi pendahuluan diperoleh hasil bahwa cara berpikir klien "A" masih mengarah pada pola pikir negatif. Hal tersebut dibuktikan dengan klien "A" yang masih ada keyakinan yangnegatif, sering merasa gagal ketika mencoba sesuatu hal, kepercayaan yang dimiliki klien "A" atau pandangan yang terlihat dari sikap dan perilaku dari klien "A" juga sering kali menurun dikarenakan kurangnya percaya diri yang disebabkan oleh kenangan masa lalu dari klien "A" tersebut. Bukan karena itu saja, klien "A" juga sering menganggap nasib nya buruk dan sering merasa putusasa sehingga tidak ada niat untuk menyelesaikan masalah, oleh karena itu menganggap orang lain negatif seperti dilihat dari cara pandang atau cara seseorang menyelesaikan suatu masalah, dan juga klien "A" sering tidak yakin akan usahanya sendiri seperti merasa tidak dapat berhasil dan sukses untuk kehidupan kedepannya.

Dari permasalahan di atas, maka pola pikir negatif dalam diri klien "A" harus direduksi melalui layanan bimbingan konseling. Gibson dan Mitchell, mengartikan konseling individu sebaagai hubungan tatap muka antar konselor dengan konseli, di mana konselor sebagai seorang yang memberi bantuan atau memberikan suatu situasi belajar kepada konseli sebagai seorang yang normal, diadibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan, sehingga dia dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan sosial, dan lebih lanjut dia dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan dimasa depan (Putra, A, 2019).

Konseling individu ialah suatu pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli ataupun klien yang akan di bantu dalam mengatasi masalah yang dialami oleh konseli tersebut, dan juga bukan itu saja seorang konselor pun akan mengajarkan bagaimana cara memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi (Fatchurahman, M, 2018). Adapun tujuan dari layanan konseling individu yaitu untuk membantu individu mengembangkan dirinya secara sempurna dan terentaskannya masalah yang dialami konseli. Serta membangun, menjaga, dan memelihara kesehatan mentalnya (Aqib, Z, 2020).

Adapun teknik yang disarankan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling ini yaitu dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* adalah usaha pemberian bantuan kepada klien agar mereka dapat menilai sendiri tingkah laku mereka dan memfokuskan ke dalam kegiatan pribadi yang lebih positif (Aini, D. K, 2019). Jadi, teknik *cognitive restructuring* memfokuskan pada upaya pemberian bantuan untuk mereduksi pemikiran dan keyakinan negatif menjadi positif yang bertujuan agar klien mampu menilai diri sendiri. *Cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mereduksi pemikiran negatif dan dari keyakinan konseli yang tidak irasional (Selvia, F., Sugiharto, D. Y. P., & Samsudi, S, 2017). *Cognitive Restructuring* beranggapan bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak terbiasa karena di pengaruhi oleh keyakinan, tanggapan, dan sikap klien sendiri (Damayanti, R., & Nurjannah, P. A, 2017).

Konseling individu dengan teknik teknik *Cognitive Restructuring* ini dipilih peneliti untuk mereduksi pola pikir negatif klien khususnya dalam kasus pembunuhan, yang mana memiliki peran penting dalam mengontrol sikap seseorang dan mampu untuk memengaruhi perilaku seseorang. Konseling individu dengan teknik *cognitive Restructuring* diharapkan bisa membantu klien berproses dan mengatasi masalahnya dengan cara mereduksi pikiran negatif menjadi pikiran positif. Konseling individu dengan teknik ini juga diberikan untuk membantu klien mencapai respon emosional yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan atau perilaku negatif sehingga menjadi perilaku positif. Dalam hal ini peneliti akan membantu dalam proses merubah pemikiran yang negatif menjadi lebih positif (Salsabilah, Q., & Darwis, R. S, 2021). Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mereduksi pola pikir negatif pada klien “A” yang merupakan narapidana di LPKA kelas I Pakjo Palembang dengan judul “Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk Merubah Pola Pikir Narapidana (Studi kasus Klien A) Pembunuhan di LPKA Kelas 1 Pakjo Palembang”

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan ini ialah menggunakan penelitian kualitatif yaitu untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana penelitian kualitatif adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif bersifat untuk memahami makna, keunikan, mengkonstruksi fenomena (Wijaya, H, 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus. Studi kasus adalah suatu proses untuk mempelajari keadaan serta perkembangan individu yang lebih baik sehingga membantu proses perkembangan kedepannya (Liyani, W, 2021). Adapun peneliti ini menggunakan jenis data primer dan jenis data sekunder: 1) Data primer, merupakan data yang dikumpulkan secara langsung dari lapangan termasuk laboratorium. Dalam penelitian ini di peroleh data yang di amati secara langsung di lembaga pembinaan khusus anak yaitu hasil data yang diambil dengan cara wawancara kepada narapidana, terkait pada narapidana pembunuhan di LPKA kelas 1 pakjo Palembang. 2) Data sekunder, merupakan data yang dikumpulkan dan di peroleh dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder ini juga dikumpulkan dan diperoleh dari petugas atau pembina lapas. Adapun berbagai sumber.

Lokasi pada penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) kelas 1 Pakjo Palembang, merupakan tempat dimana klien “A” tinggal. Penelitian ini berfokus pada klien “A” yang memiliki pola pikir negatif yang di sebabkan oleh permasalahan di masa lalu serta

lingkungan dari klien “A”. Teknik analisis data yang digunakan perbandingan pola, eksplanasi, analisis deret waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran pola pikir negatif dialami narapidana pembunuhan di LPKA Kelas 1 Pakjo Palembang sebelum diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*

Gambaran pola pikir negatif klien “A” sebelum diterapkan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* yaitu masih menunjukkan sikap masih selalu merasa gagal, berputus asa, sering menyalahkan orang lain atas kesalahan atau permasalahan apapun, senang menyendiri, terserang penyakit jiwa ataupun jasmani, belum bisa menerima perubahan, klien tidak yakin dengan peluang usaha dan merasa dirinya akan mengalami kegagalan sehingga membuat klien merasa rendah diri terhadap hal apapun.

Penerapan Konseling Individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Narapidana Pembunuhan di LPKA Kelas 1 Pakjo Palembang

Konseling individu dilakukan dengan cara menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mereduksi pola pikir negatif narapidana pembunuhan pada klien “A” yang dilakukan pada tanggal 6 sampai dengan 18 Juli 2023. Pelaksanaan dilakukan dalam durasi pertemuan sebanyak 4 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap pertemuannya. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* ini bertujuan agar mampu mengurangi pola pikir negatif yang dialami oleh klien “A” yang merasuki pikiran dan menjadikan klien selalu bersikap merendahkan diri, merasa selalu gagal dan berputus asa. Berdasarkan hasil wawancara di atas, berikut merupakan pemaparan dari tahapan yang dilakukan dalam melakukan konseling individu dengan *Cognitive Restructuring* diantaranya sebagai berikut:

Pertemuan *pertama* merupakan tahap observasi proses konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mereduksi pola pikir negatif klien “A”. Penelitian yang dilakukan pada hari Kamis, 6 Juli 2023. Pada tahap ini melakukan pembelakalan mengenai proses konseling. Pada tahap awal, konselor menjelaskan tentang tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling yang akan dilakukan. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional dimana permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien “A” saat ini, yang artinya konseli yakin bahwa “pikiran negatif” dapat mempengaruhi perilaku dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran yang menyalahkan diri sendiri. Kemudian konselor menjelaskan peran dan tanggungjawab kepada klien “A”. Dan membuat perjanjian waktu dan tempat yang lebih kondusif.

Pertemuan *kedua* konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif klien “A” yaitu setelah melakukan penerapan teknik *Cognitive Restructuring*, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan. Pada evaluasi tahap akhir ini, konselor membahas hasil yang diperlihatkan pada klien sudah berani untuk mencoba suatu hal tetapi masih menghindari hubungan dengan orang lain. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa konselor sudah tercapai target pertama. Pertemuan *ketiga* konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif klien “A” yaitu pada tahap ini konseli/klien sudah mampu mengambil keputusan terhadap masalah yang dihadapinya, konseli sudah mampu menerima kenyataan yang terjadi, dengan memanfaatkan dirinya sendiri dan tidak akan terus larut dalam kesedihan karena perasaan bersalahnya. Tetapi dalam hal ini konselor akan melakukan *follow up* untuk mengetahui perkembangan konseli dengan melakukan

konseling lagi dipertemuan terakhir agar pencapaian pembentukan pola pikir negatif klien “A” dapat direduksi dan dikendalikan menjadi pola pikir yang positif.

Pertemuan *keempat* konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif klien “A” yaitu konselor akan melakukan *follow up* untuk mengetahui perkembangan konseli dengan melakukan konseling lagi dipertemuan terakhir agar pencapaian pembentukan pola pikir negatif klien “A” dapat direduksi dan dikendalikan menjadi pola pikir yang positif. Lalu konselor juga memberikan pemahaman tentang pemeliharaan pola pikir klien yang baru serta juga membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri sendiri, supaya klien bisa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya agar bisa lebih melakukan hal yang positif dan meninggalkan pola pikir yang negatif.

Gambaran Pola Pikir Negatif yang Dialami Narapidana Pembunuhan di LPKA Kelas 1 Pakjo Palembang Sesudah Diterapkan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Dari proses konseling yang telah dilaksanakan perilaku klien “A” sudah mulai mengalami peningkatan dalam mengatur pola pikir klien. Konseling individu dengan teknik ini juga diberikan untuk membantu klien mencapai respon emosional yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan atau perilaku negatif sehingga menjadi perilaku positif. Hal ini dapat dilihat dari perilaku-perilaku klien “A” serta dari penuturan dari pembina lapas dan hasil observasi yang peneliti lakukan. Maka dari itu klien “A” sangat bersyukur dengan adanya proses konseling ini karena dia merasa lebih baik dibandingkan sebelumnya dan merasa mengalami perubahan yang sangat signifikan di dalam dirinya serta lebih bias mengatur pola pikir negatif menjadi lebih positif. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa tujuan dari konseling individu terhadap klien “A” berhasil dan mendapatkan keinginan sesuai yang diharapkan.

Gambaran pola pikir negatif yang dialami klien “A” di LPKA Kelas 1 Pakjo Palembang sesudah diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu klien mulai berusaha mencapai keinginan agar tidak selalu mengalami kegagalan, bersungguh-sungguh ingin mencapai apa yang diinginkan, mengurangi sikap putus asa dan berani mencoba tanpa takut mengalami kegagalan. Dalam hal ini klien mulai menunjukkan kesehatan jiwa yang lebih tenang dan jasmani yang dimana klien mulai melepaskan beban penyesalan yang dideritanya selama ini.

KESIMPULAN

Gambaran pola pikir negatif yang dialami narapidana pembunuhan di LPKA Kelas 1 Pakjo Palembang sebelum diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu masih menunjukkan sikap masih selalu merasa gagal, berputus asa, sering menyalahkan orang lain atas kesalahan atau permasalahan apapun, senang menyendiri, terserang penyakit jiwa ataupun jasmani, belum bisa menerima perubahan, klien tidak yakin dengan peluang usaha dan merasa dirinya akan mengalami kegagalan sehingga membuat klien merasa rendah diri terhadap hal apapun.

Penerapan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi pola pikir negatif narapidana pembunuhan di LPKA kelas 1 Pakjo Palembang yaitu Pelaksanaan dilakukan dalam durasi pertemuan sebanyak 4 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap pertemuannya. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* ini bertujuan agar mampu mengurangi pola pikir negatif yang dialami oleh klien “A” yang merasuki pikiran dan menjadikan klien selalu bersikap merendahkan diri, merasa selalu gagal dan berputus asa. Pada pertemuan *pertama*, observasi “pikiran negatif” dapat mempengaruhi perilaku dan

khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran yang menyalahkan diri sendiri. *Kedua*, konselor membahas hasil yang diperlihatkan pada klien sudah berani untuk mencoba suatu hal tetapi masih menghindari hubungan dengan orang lain. *Ketiga*, konseli sudah mampu menerima kenyataan yang terjadi, dengan memanfaatkan dirinya sendiri dan tidak akan terus larut dalam kesedihan karena perasaan bersalahnya. *Keempat*, melakukan *follow up* untuk mengetahui perkembangan konseli dengan melakukan konseling lagi dipertemuan terakhir agar pencapaian pembentukan pola pikir negatif klien “A” dapat direduksi dan dikendalikan menjadi pola pikir yang positif.

Gambaran pola pikir negatif yang dialami narapidana pembunuhan di LPKA Kelas 1 Pakjo Palembang sesudah diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu klien mulai berusaha mencapai keinginan agar tidak selalu mengalami kegagalan, bersungguh-sungguh ingin mencapai apa yang diinginkan, mengurangi sikap putus asa dan berani mencoba tanpa takut mengalami kegagalan. Dalam hal ini klien mulai menunjukkan kesehatan jiwa yang lebih tenang dan jasmani yang dimana klien mulai melepaskan beban penyesalan yang dideritanya selama ini.

REFERENSI

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70-90. <https://doi.org/10.21580/Jid.V39.1.4432>
- Aqib, Z. (2020). *Bimbingan Dan Konseling*. Yrama Widya. [Google Scholar](#)
- Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M., Johnson, W., Blum, G., Borke, P., ... & Wrzus, C. (2017). Integrating Personality Structure, Personality Process, And Personality Development. *European Journal Of Personality*, 31(5), 503-528. <https://doi.org/10.1002/Per.2115>
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas Viii Di Mts N 2 Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219-232. <http://dx.doi.org/10.24042/Kons.V3i2.567>
- Endraswara, S. (2016). *Berpikir Positif Orang Jawa*. Media Pressindo. [Google Scholar](#)
- Fatchurahman, M. (2018). Problematik Pelaksanaan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25-30. <http://dx.doi.org/10.31602/Jbkr.V3i2.1160>
- George, C. V. (2019). *God's Salesman: Norman Vincent Peale And The Power Of Positive Thinking*. Oxford University Press. [Google Scholar](#)
- Indrayana, A. (2018). Mengatasi Siswa Berfikir Negatif Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Homeworkassignment Pada Siswa Kelas X Ts A Semester 2 Smk Negeri 5 Surakarta Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Konvergensi: Juli 2017*, 17. [Google Scholar](#)
- Kuswandi, L. (2014). *Gentle Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth*. Puspa Swara. [Google Scholar](#)
- Liyani, W. (2021). Motivasi Orang Tua Memilih Pondok Pesantren Sebagai Sarana Pengembangan Akhlak Anak (Studi Kasus Wali Santri Di Pondok Pesantren Modern Darunnajah, Ulujami Pesangrahan Jakarta Selatan). <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/31002>
- Mulyana, B. (2023). *Berpikir Positif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi (Studi Analisis Deskriptif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh)* (Doctoral Dissertation,

- Uin Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan). <https://Repository.Ar-Raniry.Ac.Id/Id/Eprint/27732>
- Musman, A. (2017). *The Miracle Of Positive Thinking*. Anak Hebat Indonesia. [Google Scholar](#)
- Olivia, F. (2013). *Visual Thinking*. Elex Media Komputindo. [Google Scholar](#)
- Putra, A. (2019). Dakwah Melalui Konseling Individu. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling* <https://doi.org/10.32505/Enlighten.V2i2.1201> *Islam*, 2(2), 97-111.
- Ri, D. A. (2010). Al-Qur'an Dan Tafsirnya. *Jakarta: Lentera Abadi*, 220. [Google Scholar](#)
- Salsabilah, Q., & Darwis, R. S. (2021). Mengubah Pola Pikir Negatif Pada Remaja Melalui Cognitive Restructuring. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 17-27. <https://doi.org/10.24198/Focus.V4i1.31894>
- Selvia, F., Sugiharto, D. Y. P., & Samsudi, S. (2017). Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 20-27. <https://doi.org/10.15294/Jubk.V6i1.17430>
- Utami, A. P., Asrori, M., & Purwanti, P. Studi Kasus Tentang Siswa Yang Berpikir Negatif Di Sma Negeri 1 Kuala Mandor B. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 8(11). <https://dx.doi.org/10.26418/Jppk.V8i11.37782>
- Wijaya, H. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray. [Google Scholar](#)
-

Copyright Holder :

© Ahsana, A., Razzaq, A., Jannati, Z. (2023).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

