



Peran Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Inferiority Feeling* Pada Penerima Manfaat (PM) Di Sentra Budi Perkasa Palembang

Dita Puspita Sari, Suryati Suryati, Hartika Utami Fitri 
 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia
 puspitasaridita08@gmail.com

Submitted: 2023-06-01

Revised: 2023-06-03

Accepted: 2023-06-07

ABSTRACT:

This study aims to describe inferiority feelings and determine the role of individual counseling using cognitive restructuring techniques in overcoming inferiority feelings in PM with physical disabilities at the Sentra Budi Perkasa Palembang. This research is a field research using a qualitative approach. The subjects in this study were three persons with physical disabilities at the Sentra Budi Perkasa Palembang who were taken using a purposive sampling technique. The data collection technique in this study used interview, observation and documentation techniques. The data analysis technique uses the Miles and Huberman model, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study indicate that before carrying out individual counseling using cognitive restructuring techniques, the picture of inferiority feeling in PM with physical disabilities is still very visible, marked by the PM still showing behaviors that indicate aspects of inferiority feelings such as thinking negatively about oneself. The role of individual counseling using cognitive restructuring techniques in overcoming inferiority feelings in PM with physical disabilities at the Sentra Budi Perkasa Palembang obtained very significant results which can be seen from the change in negative to positive behavior shown by PM with physical disabilities after counseling activities. Thus the role of individual counseling with cognitive restructuring techniques is able to overcome inferiority feelings in PM with physical disabilities at the Sentra Budi Perkasa Palembang.

KEYWORDS: *Individual Counseling, Cognitive Restructuring, Inferiority Feeling*

Copyright holder:
 © Sari, D. P., Suryati & Fitri, H. U.
 (2023)

Published by:
 Scidacplus
Journal website:
<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

E-ISSN:
 2656-1050

This article is under:



How to cite:

Sari, D. P., Suryati & Fitri, H. U. (2023). Peran Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Inferiority Feeling* pada Penerima Manfaat (PM) di Sentra Budi Perkasa. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1).

PENDAHULUAN

Sentra Budi Perkasa adalah tempat rehabilitasi bagi orang-orang yang mengalami masalah mental atau psikologis yang terganggu dan masalah disabilitas fisik. Masalah mental atau psikologis yang terganggu yaitu seperti orang yang mengalami trauma setelah mendapatkan pengalaman yang tidak baik contohnya korban pelecehan seksual, anak jalanan, dan lain sebagainya. Sedangkan disabilitas fisik yaitu terganggunya fungsi gerak, antara lain amputasi, lumpuh layu, atau kaku, paraplegi, *celebral palsy* (CP), akibat stroke,

akibat kusta, dan orang kecil. Kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit, kecelakaan, dan kelainan bawaan atau genetik.

Klien atau orang-orang yang mengalami masalah seperti penjelasan di atas di Sentra Budi Perkasa disebut dengan istilah Penerima Manfaat (PM). Setelah peneliti melakukan observasi di Sentra Budi Perkasa terdapat beberapa PM penyandang disabilitas fisik. Ada beberapa dari PM penyandang disabilitas fisik tersebut yang diindikasikan memiliki gejala *inferiority feeling* dengan menampakkan ciri-ciri seperti merasa rendah diri dengan keadaan tubuhnya yang cacat sehingga seringkali menjauh dan tidak suka bersosialisasi dengan orang lain, merasa putus asa dan patah semangat, tidak mempunyai kepercayaan diri dan selalu membanding-bandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

Menurut Adler *inferiority feeling* adalah rasa diri kurang atau rasa rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam kehidupan apa saja. Dapat disimpulkan bahwa *inferiority feeling* adalah rasa rendah diri yang dialami seseorang. PM penyandang disabilitas fisik yang mengalami *inferiority feeling* disebabkan oleh keadaan fisiknya yang cacat kerap kali dipandang sebelah mata, direndahkan, di diskriminasi, bahkan dikucilkan karena memiliki tubuh yang tidak sempurna atau cacat yang disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor kecacatan dari lahir atau genetik dan faktor kecelakaan yang mengakibatkan cacat atau kerusakan anggota tubuh yang berujung pada amputasi, serta ketidakmampuannya melakukan hal-hal tertentu yang berbeda dari orang normal pada umumnya dan banyak orang yang memandang penyandang disabilitas ini berbeda dengan orang yang normal karena dia melakukan hal yang sama seperti kita dengan cara yang berbeda.

Permasalahan *inferiority feeling* yang terjadi pada PM penyandang disabilitas fisik sudah seharusnya untuk diatasi karena apabila tidak diatasi maka *inferiority feeling* tersebut akan berkelanjutan menjadi *inferiority complex* yang dapat memperburuk suatu keadaan, *Inferiority complex* yaitu sebuah kondisi yang terjadi saat seseorang tidak mampu mengkompensasi perasaan inferior yang normal. Maka dari itu peneliti akan membantu untuk mengatasi masalah tersebut dengan melakukan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*. Menurut Prayitno dan Erman Amti konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Dalam konseling terdapat konseling individu yang artinya konseling sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan "jantung hatinya" pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa konseling individu merupakan suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi klien. Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang mana klien bertemu dengan konselor secara langsung (*face to face*) dan di dalamnya terjadi interaksi. Hubungan konseling bersifat pribadi yang menjadikan klien nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang terjadi.

Dalam konseling individu terdapat berbagai macam teknik, salah satu teknik yang cocok untuk mengatasi masalah *inferiority feeling* yaitu teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). Penerapan pendekatan CBT ini menekankan proses kognitif dan perilaku. Menurut Ellis teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dengan adanya permasalahan mengenai *inferiority feeling* pada Penerima Manfaat (PM) penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Peran Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Inferiority Feeling* pada Penerima Manfaat (PM) di Sentra Budi Perkasa Palembang".

METODE

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang artinya mengumpulkan data langsung dari lapangan yang dilakukan pada kondisi yang natural atau menggambarkan keadaan yang sesungguhnya pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang merupakan penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles and Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui gambaran *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang dan peran konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. Berikut penjelasannya:

1. Gambaran *Inferiority Feeling* pada Penerima Manfaat (PM) Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang

Gambaran *inferiority feeling* yang di alami PM penyandang disabilitas fisik yang berinisial "NA", "AR", dan "RD" dapat diketahui melalui hasil wawancara dan

observasi yang berkaitan dengan aspek-aspek *inferiority feeling* yaitu *social confidence* (kepercayaan sosial), *school abilities* (kemampuan sekolah), *self regard* (harga diri), *physical appearance* (penampilan fisik), dan *physical abilities* (kemampuan fisik). Berdasarkan hasil penemuan peneliti di lapangan, dari hasil wawancara dari ketiga subjek penelitian mengenai aspek-aspek *inferiority feeling*, yang menyatakan bahwa: pertama, dilihat dari aspek *social confidence* pada indikator tidak percaya diri saat berada di keramaian, didapati bahwa ketiga subjek tersebut sama-sama pernah mengalami rasa tidak percaya diri saat berada di keramaian, akan tetapi yang membedakan hanyalah kondisi dan situasi keramaian yang dialami setiap subjek. Selanjutnya pada indikator kesulitan berkomunikasi dengan orang baru, didapati bahwa ketiga subjek tidak mampu untuk berkomunikasi dengan orang baru sehingga ketika bertemu dengan orang baru ketiga subjek tersebut hanya diam saja, faktor penyebabnya yaitu karena merasa malu dan merasa minder.

Dilihat dari aspek *school abilities* pada indikator tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dalam bidang akademik, ketiga subjek tersebut pernah merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dalam bidang akademik, yang membedakan jawaban dari ketiga subjek tersebut hanyalah kondisi dan situasi yang dialami. Sedangkan pada indikator tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, di dapati satu subjek yang menyatakan mampu dan dua subjek menyatakan tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, penyebab subjek tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan karena biasanya hanya mengandalkan orang lain atau mencontek hasil orang lain dan merasa masih bodoh.

Aspek *self regard* pada indikator kurang menghargai diri sendiri, didapati ketiga subjek menyatakan bahwa telah menghargai dirinya sendiri dengan caranya masing-masing yang dapat disimpulkan pada hasil wawancara bahwa ketiga subjek tersebut menghargai dirinya sendiri dengan cara menjaga kesehatan tubuhnya. Sedangkan pada indikator kurang perhatian terhadap pengembangan minat dan bakat, diketahui ketiga subjek menyatakan bahwa ada keinginan untuk mengembangkan minat dan bakatnya, pada hasil wawancara di dapati perbedaan minat dan bakat pada ketiga subjek yaitu ada yang ingin mengembangkan minat dan bakat dalam bidang menjahit, komputer, dan otomotif.

Aspek *physical appearance* pada indikator tidak percaya diri dengan penampilan fisik yang dimiliki, terdapat dua subjek yang menyatakan bahwa percaya diri dengan penampilan fisiknya dan terdapat satu subjek yang menyatakan tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya yang disebabkan oleh rasa minder dengan penampilan fisik yang dimilikinya. Sedangkan pada indikator membanding-bandingkan penampilan fisik dengan orang lain, terdapat dua subjek yang menyatakan bahwa tidak pernah membanding-bandingkan penampilan fisiknya dan terdapat satu subjek yang menyatakan bahwa pernah membanding-bandingkan penampilan fisiknya karena ketika subjek tersebut bertemu dengan orang dengan penampilan fisik yang sempurna seringkali subjek tersebut merasa sedih bahkan terlintas rasa sesal yang mendalam atas

kecelakaan yang pernah dialaminya sewaktu kecil yang mengakibatkan fisiknya cacat dan tidak seperti orang normal pada umumnya.

Pembahasan

1. **Gambaran *Inferiority Feeling* pada Penerima Manfaat (PM) Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi sebelum melakukan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dapat disimpulkan bahwa subjek masih memiliki rasa rendah diri (*inferiority feeling*) yang dapat diindikasikan melalui aspek-aspek *inferiority feeling* seperti *social confidence* (kepercayaan sosial), *school abilities* (kemampuan sekolah), *self regard* (harga diri), *physical appearance* (penampilan fisik), dan *physical abilities* (kemampuan fisik).

Dari hasil pengambilan data ini selanjutnya dapat menjadi bahan pertimbangan di dalam pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*. Jadi layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam penelitian ini difokuskan untuk mengatasi *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang, karena apabila *inferiority feeling* ini tidak segera di atasi maka *inferiority feeling* dapat berkelanjutan menjadi *inferiority complex* yang akan membuat keadaan seseorang menjadi lebih buruk.

2. **Peran Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Inferiority Feeling* pada Penerima Manfaat (PM) Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang**

Peran konseling individu sangat dibutuhkan untuk membantu klien dalam mengatasi rasa rendah diri (*inferiority feeling*). Adanya layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yang digunakan peneliti yaitu untuk mengatasi *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. Peneliti melakukan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*. Dalam konseling individu terdapat tiga tahapan umum yaitu tahap awal (pembuka), tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir (penutup). Adapun beberapa tahapan dari teknik *cognitive restructuring* yang dikemukakan oleh Cormier dan Cormier yaitu sebagai berikut:

Menurut Cormier dan Cormier terdapat 6 tahap yang harus dilalui dalam melaksanakan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*, yaitu 1) tahap rasional, 2) mengidentifikasi pikiran yang negatif atau pikiran-pikiran yang salah, 3) pengenalan dan praktik pikiran-pikiran positif (*coping thought*), 4) peralihan dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, 5) pengenalan penguatan positif, dan 6) tugas rumah. Peneliti melakukan layanan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi waktu 3 x 60 menit pada setiap pertemuan. Pada pertemuan ke-1 peneliti dilakukan kegiatan layanan untuk menjalin keakraban pada PM penyandang disabilitas dan dapat memasuki permasalahan yang dialaminya, kemudian peneliti menjelaskan secara mendalam mengenai asas, manfaat, dan tujuan layanan guna membantu subjek

memahami secara jelas mengenai target yang akan mereka capai, serta kontrak layanan yang akan dilaksanakan selama 3 x 60 menit setiap pertemuan, lalu Peneliti memberikan penjelasan mengenai *inferiority feeling*. Peneliti memberikan metode *cognitive restructuring* untuk melaksanakan layanan yang bertujuan untuk mengatasi masalah *inferiority feeling* yang dialami oleh PM penyandang disabilitas fisik. Pada pertemuan pertama ini peneliti membuka kegiatan konseling dengan mengucapkan salam dan menyapa klien dengan menanyakan kabar, peneliti membangun sebuah kearaban yang mendalam dengan klien agar klien dapat merasa akrab dan tidak kaku ketika layanan konseling dilaksanakan. Kemudian peneliti memberikan metode *cognitive restructuring* untuk melaksanakan layanan yang bertujuan untuk mengatasi masalah *inferiority feeling* yang dialami oleh PM penyandang disabilitas fisik. Pada pertemuan ini peneliti memfokuskan untuk mengatasi *inferiority feeling* pada aspek *social confidence* dengan indikator tidak percaya diri saat berada di keramaian dan kesulitan berkomunikasi dengan orang baru. Setelah kegiatan konseling selesai dilaksanakan maka peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.

Pada pertemuan ke-2, peneliti membuka kegiatan konseling dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar klien, pada pertemuan ini peneliti mengulas kembali sedikit pembahasan tentang *inferiority feeling* pada pertemuan sebelumnya, kemudian peneliti memberikan metode *cognitive restructuring* untuk melaksanakan layanan yang bertujuan untuk mengatasi masalah *inferiority feeling* yang dialami oleh PM penyandang disabilitas fisik. Pada pertemuan kedua ini peneliti memfokuskan untuk mengatasi *inferiority feeling* pada aspek *school abilities* dengan indikator tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dalam bidang akademik dan tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. Setelah kegiatan konseling selesai dilaksanakan maka peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.

Pada pertemuan ke-3 peneliti membuka kegiatan konseling dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar klien, pada pertemuan ini peneliti mengulas kembali sedikit pembahasan tentang *inferiority feeling* pada pertemuan sebelumnya, kemudian peneliti memberikan metode *cognitive restructuring* untuk melaksanakan layanan yang bertujuan untuk mengatasi masalah *inferiority feeling* yang dialami oleh PM penyandang disabilitas fisik. Pada pertemuan ini peneliti memfokuskan untuk mengatasi *inferiority feeling* pada aspek *physical appearance* dengan indikator tidak percaya diri dengan penampilan fisik yang dimiliki dan membanding-bandingkan penampilan fisik dengan orang lain. serta aspek *physical abilities* dengan indikator tidak percaya diri terhadap kemampuan yang melibatkan fisik dan pesimis terhadap kemampuan yang melibatkan fisik. Setelah kegiatan konseling selesai dilaksanakan maka peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.

Peran konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa: 1) PM penyandang disabilitas fisik mampu percaya diri saat berada di keramaian, 2) PM penyandang disabilitas fisik tidak ada lagi kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang baru, 3) PM penyandang

disabilitas fisik mampu percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dalam bidang akademik, 4) PM penyandang disabilitas fisik mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, 5) PM penyandang disabilitas fisik dapat menghargai diri sendiri, 6) PM penyandang disabilitas fisik perhatian terhadap pengembangan minat dan bakatnya, 7) PM penyandang disabilitas fisik mampu percaya diri dengan penampilan fisik yang dimiliki, 8) PM penyandang disabilitas fisik tidak lagi membanding-bandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain, 9) PM penyandang disabilitas fisik mampu percaya diri dengan kemampuan yang melibatkan fisiknya, 10) PM penyandang disabilitas fisik optimis terhadap kemampuan yang melibatkan fisiknya.

Selanjutnya dalam penggunaan teknik *cognitive restructuring* dengan persiapan yang matang dan dijalankan dengan benar, sangat membantu dalam mengatasi rasa rendah diri (*inferiority feeling*) pada PM penyandang disabilitas fisik yang dapat dilihat dari hasil perubahan yang signifikan terhadap PM penyandang disabilitas fisik setelah dilakukannya layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *inferiority feeling*. Sehingga peran konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* mampu dalam mengatasi *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang.

Keefektifan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang memanfaatkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*. seperti pada penelitian Muqoddimah (2020) yang menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Penelitian lain yang menggunakan teknik *cognitive restructuring* yaitu penelitian Hartika Utami Fitri dan Kushendar (2019) yang menyatakan bahwa konseling kelompok *cognitive restructuring* mampu untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *inferiority feeling* pada Penerima Manfaat (PM) di Sentra Budi Perkasa Palembang, maka dapat peneliti simpulkan bahwa Gambaran *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang sebelum dilakukan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* masih sangat terlihat, ditandai dengan PM tersebut masih memunculkan perilaku-perilaku yang mengindikasikan aspek-aspek *inferiority feeling* yaitu rasa rendah diri. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil observasi yang di dapati oleh peneliti yang menunjukkan bahwa PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang tidak percaya diri saat berada di keramaian, kesulitan berkomunikasi dengan orang baru, tidak percaya diri dalam bidang akademik, tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak percaya diri dengan penampilan fisik yang dimiliki, membanding-bandingkan penampilan fisik dengan orang lain, tidak percaya diri terhadap kemampuan yang melibatkan fisik, dan pesimis terhadap kemampuan yang melibatkan fisik.

Peran konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang memperoleh hasil yang signifikan yang dapat dilihat dari perubahan perilaku positif yang ditunjukkan oleh PM penyandang disabilitas fisik setelah dilakukan kegiatan konseling, perubahan perilaku positif tersebut yaitu PM penyandang disabilitas fisik mampu percaya diri saat berada di keramaian, tidak ada lagi kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang baru, mampu percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dalam bidang akademik, mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, dapat menghargai diri sendiri, perhatian terhadap pengembangan minat dan bakatnya, mampu percaya diri dengan penampilan fisik yang dimiliki, tidak lagi membanding-bandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain, mampu percaya diri dengan kemampuan yang melibatkan fisiknya, dan optimis terhadap kemampuan yang melibatkan fisiknya. Dengan demikian peran konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* mampu mengatasi *inferiority feeling* pada PM penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang.

REFERENSI

- Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67-74. DOI: <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Larasati, Adjeng Aprinna. (2021). *Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel. [Google Scholar](#)
- Muqoddimah. (2020). *Layanan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung*. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung. [Google Scholar](#)
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks. [Google Scholar](#)
- Prayitno dan Erman Amti. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Cet ke-3. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Schultz, Duane P & Sydney Ellen Schultz. (2015). *Teori Kepribadian*. Jakarta: EGC. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Cet ke-5. Bandung: Alfabeta CV. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. edisi ke-2, Cet ke-1. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Suryabrata, Sumadi. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Cet ke-23. Jakarta: Rajawali Pers. [Google Scholar](#)