

**PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUKTURING*
DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATION* (STUDI
KASUS KLIEN “A” SIMPANG POLDA PALEMBANG)**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.sos)**

OLEH :

MUHAMMAD MIFTAHUL ILMI

1930502106

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG**

1443 H

NOTA PEMBIMBING

Hal : **Pengajuan Ujian Munaqosyah**

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Raden Fatah

Di Palembang

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan Hormat,

Setelah melakukan bimbingan dengan sungguh-sungguh, maka kami berpendapat bahwa Skripsi saudara Muhammad Miftahul Ilmi NIM 1930502106 yang berjudul "**Penerapan *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)**" sudah dapat diajukan dalam ujian Munaqosyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian , terimakasih

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Palembang, Juni 2023

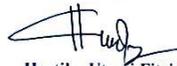
Pembimbing I



Dr. Suryati, M.Pd

NIP. 197209212006041002

Pembimbing II



Hartika Utami Fitri, M.Pd

NIDN. 2014039401

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Muhammad Miftahul Ilmi
NIM : 1930502106
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien “A” Simpang Polda Palembang).

Telah dimunaqsyah dalam sidang terbuka Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang pada :

Hari/Tanggal : 23 Oktober 2023

Tempat : Ruang Munaqsyah BPI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Dan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk melengkapi syarat memperoleh Gelar Sarjana Program Strata 1 (S1) Pada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Palembang, November 2023

DEKAN

Dr. Achmad Syarifuddin, S.Ag., MA
NIP. 197311102000031003

TIM PENGUJI

KETUA

SEKRETARIS

Dr. Suryati, M.Pd
NIP.197209212006042002

Bela Janare Putra, M.Pd
NIP.199411222023211016

PENGUJI I

PENGUJI II

Dr. Abdur Razzaq, MA
NIP. 197307112006041001

Bela Janare Putra, M.Pd
NIP.199411222023211016

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Miftahul Ilmi
NIM : 1930502106
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang).

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan, serta kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini terkecuali yang disebutkan sumbernya adalah hasil pengamatan, penelitian, dan pemikiran saya dengan pengarahannya bimbingan yang ditetapkan.
2. Skripsi ini yang saya tulis adalah asli dan belum pernah disajikan untuk memperoleh gelar akademis, baik Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari didapatkan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan saya, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

Palembang, Juni 2023

Yang membuat pernyataan


Muhammad Miftahul Ilmi
1930502106

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Gagal Hanya Terjadi Jika Kita Menyerah”

(BJ Habibie)

“Berjalanlah Agar Kamu Tau Luasnya Ilmu. Berlarilah Agar Kamu Tau Persaingan Menuntut Ilmu. Sesungguhnya Orang Yang Berusaha Itu Lebih Baik Dari Pada Orang Yang Tidak Berusaha”

(Muhammad Miftahul Ilmi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada

- **Papa dan Mama yang teramat saya sayangi dan cintai, Papa Kamaludin, SP terimakasih untuk doa dan perjuangan dan Mama Dra.Roselah, M.Pdi, terimakasih untuk doa yang selalu menyertai putramu ini. Terimakasih untuk didikan dan perjuangannya sehingga Ananda mampu menyelesaikan Pendidikan ini. Skripsi ini Ananda persembahkan sebagai bukti bakti Ananda pada Papa dan Mama.**
- **Seluruh keluarga besarku, Kakak dan Ayuk tercinta, terimakasih telah memberikan dukungan dan semangat selama ini.**

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)". Sholawat bertangkai salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya,

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Strata 1 (S1) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sesungguhnya sebagai makhluk Allah tidak terlepas dari salah dan khilaf.

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya peneliti ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini. Terkhusus kepada dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan semangat dalam membimbing menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah SWT membalas dengan pahala yang besar.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang tiada batas kepada semua pihak yang terlibat :

1. Yth. Ibu Prof. Dr. Nyanyu Khodijah, S.Ag., M.Si, selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
2. Yth Bapak Dr. Achmad Syarifuddin, S.Ag., MA, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
3. Yth. Ibu Manah Rasmanah, M.Si dan Yth. Ibu Dr. Suryati, M.Pd, selaku Ketua Program Studi dan sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Yang senantiasa memberikan motivasi, arahan, dan nasihat selama ini kepada peneliti

4. Yth. Ibu Hartika Utami Fitri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama masa perkuliahan ini.
5. Yth. Ibu Dr. Suryati, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan ilmu dan manfaat, waktu , dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Yth. Ibu Hartika Utami Fitri, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang selaku memberikan arahan, motivasi dan pembelajaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Terimakasih yang takterhingga kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, karna telah mendidik, dan membimbing, serta melimpahkan seluruh ilmunya , sehingga peneliti dapat sampai pada titik ini.
8. Terimakasih kepada seluruh jajaran Admin Fakultas Dakwah dan Komunikasih.
9. Yth, Kepala Camat dan Lurah Ario Kemuning serta Kepala RT 12, RW 04, Kelurahan Ario Kemuning, Kec. Ario Kemuning, terimakasih karna telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian dan memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Kepada Sahabat-sahabatku Della Adelya, THE ASPRI, yang telah menemani, membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. dan Rekan-rekan Kosan yang selalu memberikan semangat dan motivasinya.
11. Teman-teman BPI D Angkatan 2019 dan rekan-rekan terbaik selama Magang dan KKN. Terimakasih telah menemani selama masa perkuliahan ini, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan peneliti selama masa perkuliahan ini. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga, dan memberikan keberkahan kepada kalian semua.
12. Almamater UIN Raden Fatah Palembang kebanggaanku. Dan Seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini, semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian

Peneliti sangat menyadari masih banyaknya kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Hal ini karna keterbatasan peneliti akan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, peneliti berharap pembaca dapat memberikan saran terbaik yang bersifat membangun. Agar karya

ilmiah ini dapat menjadi referensi dan motivasi kepada mahasiswa dan bagi kita semua.

Palembang, 23 Oktober 2023
Penulis

Muhammad Miftahul Ilmi
NIM. 1930502106

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
F. Sistem Penulisan Skripsi	7
BAB II KERANGKA TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
B. Kerangka Teori	12
1. Konseling Individu	12
2. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	15
3. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	19
4. <i>Self Regulation</i>	23

C. Kerangka Berfikir	27
BAB III METODELOGI PENELITIAN	29
A. Pendekatan atau Metode Penelitian.....	29
B. Data dan Sumber Data.....	31
C. Teknik Pengumpulan Data	31
D. Lokasi Penelitian	32
E. Variabel Penelitian.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Gambaran Lokasi Penelitian	34
1. Sejarah Singkat Kelurahan Ario Kemuning.....	34
2. Letak Geografis Kelurahan Ario Kemuning	35
3. Keadaan Penduduk Ario Kemuning.....	35
4. Struktur Organisasi Kelurahan Ario Kemuning	36
5. Denah Kelurahan Ario Kemuning.....	38
B. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Subjek	38
2. Gambaran <i>Self Regulation</i> Klien “A”	40
3. Hasil Penelitian <i>Self Regulation</i> Klien “A”	40
4. Penerapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Regulation</i> Klien “A”	46
C. Analisis Data	55
1. Perjodohan Data	55
2. Eksplansi Data.....	56
3. Analisis Deret Waktu	57
D. Pembahasan	58
1. Gambaran <i>Self Regulation</i>	58

2. Penerapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Regulation</i>	58
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah-Langkah <i>Cognitive Restructuring</i>	22
Tabel 4.1 Jumlah Kependudukan Ario Kemuning.....	35
Tabel 4.2 Jumlah RT/RW Kelurahan Ario Kemuning.....	36
Tabel 4.3 Hasil Observasi	40
Tabel 4.4 Hasil Wawancara Aspek Metakognitif Klien “A”	40
Tabel 4.5 Hasil Wawancara Aspek Motivasi Klien “A”.....	42
Tabel 4.6 Hasil Wawancara Aspek Tindakan Positif Klien “A”	44
Tabel 4.7 Hasil Wawancara Orang Tua Klien “A”	45
Tabel 4.8 Eskplansi Data.....	56
Tabel 4.9 Analisis Deret Waktu	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	28
Bagan 4.1 Struktur Kepengurusan Kelurahan Ario Kemuning.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Denah Kelurahan Ario Kemuning.....	38
---	----

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien “A” Simpang Polda Palembang). Penelitian ini sangat bermanfaat bagi klien “A” seorang wanita tuna susila yang memiliki *self regulation* yang rendah. Karena itu diperlukan konseling dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self regulation*, agar klien dapat menjalankan kehidupan yang baik, mampu dalam mengelola emosi, perilaku dan pemikirannya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan penelitian kualitatif deskriptif. Subjek pada penelitian merupakan seorang wanita tuna susila yang bertempat di simpang polda Palembang. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi. Dan menggunakan analisis data model Robert K.Yin, yaitu *Penjodohan Pola, Eksplanasi, dan Analisis Deret Waktu*. Penelitian ini menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan *Self Regulation*, dengan melalui tujuh tahapan yaitu, *Rasional, Identifikasi pikiran negatif klien, pengenalan dan praktik pikiran positif, peralihan pikiran, pengenalan serta praktik pernyataan diri, tugas rumah, dan evaluasi*. Dari pemberian konseling dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring* klien mampu dalam meningkatkan *self regulation*-nya.

Kata kunci : Teknik *Cognitive Restructuring, Self Regulation*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita tuna susila (WTS) merupakan salah satu bentuk perilaku yang menyimpang dikalangan masyarakat, seperti perilaku yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan kehendak masyarakat atau kelompok tertentu. Masalah wanita tuna susila (WTS) ini sendiri merupakan bentuk pelanggaran atau penyimpangan baik dalam norma keluarga, sosial dan agama.

Wanita tuna Susila (WTS) itu sendiri mengandung makna suatu perbuatan yang dilakukan oleh wanita dengan menawarkan serta menjual seks kepada kaum lelaki untuk melakukan hubungan seksual yang mana akan memperoleh sejumlah bayaran sebagai imbalan pemenuhan kepuasan biologis yang telah diberikan. Mengenai komersialisasi jasa seks di Indonesia tidak bisa dilepaskan dari berbagai istilah yang saling terkait, misalnya prostitusi, pelacuran dan industry seks komersial. Pelacuran merupakan praktek penjualan jasa seksual oleh seseorang terhadap pengguna jasa seks. Penyedia pelayanan seksual tersebut umumnya disebut pelacur, pada umumnya Wanita tuna susila (WTS) atau pekerja seks perempuan didefinisikan sebagai perempuan yang memberikan jasa pelayanan seksual atas permintaan dan bertujuan memuaskan pemakai dengan imbalan uang atau barang.

Di Indonesia sendiri masalah Wanita tuna Susila (WTS) sangatlah memperhatikan. Adapun data tertinggi wilayah yang memiliki masalah Wanita tuna Susila (WTS) tertinggi terdapat di

Kalimantan timur dan Kalimantan utara, berdasarkan data Dinas Sosial Provinsi Kaltim, Bidang Rehabilitasi Sosial (Rehsos) menyatakan untuk tahun 2013 jumlah pekerja seks komersial di Kalimantan timur dan Kalimantan utara sebanyak 4.449 jiwa yang tersebar di 13 kabupaten. Populasi pekerja seks komersil terbesar terdapat di Kabupaten Kutai Kartanegara sebanyak 1.084 PSK.¹

Beberapa faktor yang menjadi alasan seseorang bekerja sebagai wanita tuna susila diantaranya, *pertama* faktor *psikoanalisis* dimana factor ini menekankan pada aspek neurosis yaitu bertindak untuk menentang standar orang tua dan sosial, *kedua* factor ekonomi, dimana uang menjadi factor motivasi seseorang melakukan pelacuran tekanan ekonomi yang tinggi menjadikan seseorang melilih mengambil jalan pintas dan menguntungkan dimana pelacuran menyediakan standar hidup yang tinggi dan dapat dicapai. *Ketiga* motivasi situasional, penyalahgunaan kekuasaan orang tua, penyalahgunaan fisik, masa lalu yang kelam, merendahkan, hubungan yang buruk dengan orang tua.²

Pandangan agama islam praktek pelacuran atau Wanita tuna Susila (WTS) dilarang keras karena merupakan suatu perbuatan keji, baik secara terang-terangan ataupun tersembunyi. Para pelaku pelacuran selain mendapatkan hukuman yang berat secara fisik juga mendapatkan hukuman moril dari masyarakat sekitar, seperti dijelaskan dalam surat Al-Isra ayat ke-32

¹ <https://www.kaltimprov.go.id/berita/kaltim-bebas-lokalisasi-prostitusi-2019>. Diakses tanggal 26 Febuari 2023, pukul 16.27.

² Rizki Nur Utami, "Pembinaan Sosial Wanita Tuna Susila (WTS) Di Resosialisasi Argorejo Kota Semarang". Skripsi Pendidikan Luar Sekolah. 2017, h, 29.

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَةَ إِنَّكُمْ كَانْتُمْ لَعِندَهُ عِندَ اللَّهِ كَانَتْ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya :

Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zinaitu adalah suatu perbuatan yang keji.

Dan dijlaskan juga dalam surat An-Nur ayat 2 yang berbunyi:

الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُم بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلِيَشْهَدَ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya :

Pezina perempuan dan pezina laki-laki, deralah mereka masing-masing dari keduanya sartaus kali, dan janganlah rasa belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu untuk (menjalankan) agama (hukum) Allah, jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian dan hendaklah hukuman mereka disaksikan oleh sebagian orang-orang yang beriman.

Dari surat Al-Isra ayat 32 menjelaskan bahwa Allah sangat melarangan hambahnya untuk mendekati zinah apalagi melakukannya. Zina merupakan perbuatan yang sangat keji orang yang melakuakn perzinahan maka keimanan nya dipertaruhkan. Dan di perkuat dalam surat An-Nur ayat 2 dimana dijelaskan hukuman bagi seseorang yang melakukan perbuatan zinah ialah diderah masing-masing pezinah serratus kali. Sudah jelas dari kedua ayat diatas larang keras untuk melakukan perzinahan.

Self regulation atau kontrol diri, merupakan kondisi yang menyebabkan seseorang terjerumus sebagai pekerja seks, dimana kurangnya kontrol diri yang dimiliki dapat dilihat pada perilaku sehari-hari individu tersebut. *Self regulation* atau kontrol diri sangatlah diperlukan dalam mengatasi keinginan atau dorongan seksual dan agresivitas. Jika seseorang tidak dapat melakukan *self regulation* dengan baik maka ia akan melakukan tindakan atau pemikiran yang negatif.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada klien "A" bahwa seorang individu yang memiliki *self regulation* kontrol diri yang rendah, dimana dilihat dalam kehidupan sehari-harinya, klien "A" ini tidak mampu dalam mengatur perilaku, pola pikir dan emosionalnya. Sehingga klien ini tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang akan dihadapi dan tidak mampu memilih tindakan yang tepat.

Pada penelitian ini peneliti akan menerapkan teknik *cognitive restructuring* terhadap *self regulation* klien "A", dimana dalam penelitian ini diharapkan klien dapat meningkatkan *self regulation* atau kontrol dirinya, sehingga klien mampu dalam mengatur perilaku, pikiran dan emosionalnya.

Dengan adanya penelitian ini peneliti akan membantu meningkatkan *self regulation* atau kontrol diri pada wanita tuna susila dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring*. Dimana teknik ini merupakan teknik yang memfokuskan pada perubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pemikiran yang positif, dimana tingkah laku, pemikiran dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh kepercayaan, sikap dan persepsi individu. Dengan teknik ini

peneliti berharap klien dapat merubah pemikiran irasionalnya menjadi rasional, realitis dan logis, sehingga dapat membantu klien dalam meningkatkan *self regulation* atau kontrol dirinya.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang berakar pada penghapusan distorsi atau keyakinan irasional dan mengembangkan kognisi serta pola pikiran dan respon yang baru lebih positif. *Cognitive restructuring* memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif (menyalahkan diri) dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri yang positif.

Diharapkan penerapan teknik *cognitive restructuring* ini dapat membantu klien dalam meningkatkan *self regulation* atau kontrol dirinya sehingga klien mampu dalam mengelola perilaku, pikiran serta emosinya. Maka dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien “A” Simpang Polda Palembang)”**

B. Batasan Masalah

Batasan masalah yang digunakan bertujuan untuk menghindari adanya pelebaran pokok masalah agar penelitian tertuju dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian tercapai. Adapun batasan masalah dalam penelitian terbatas pada seorang wanita Tuna Susila Simpang Polda Palembang.

C. Rumusan Masalah

Maka dari uraian di atas dapat disimpulkan rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana Gambaran *Self Regulation* Terhadap Klien “A” Simping Polda Palembang ?
2. Bagaimana Strategi Teknik *Cognitive Restrukturing* Terhadap *Self Regulation* Pada Klien “A” Simping polda Palembang?

D. Tujuan Penelitian

Dengan uraian masalah diatas, maka tujuan penelitiannya adalah :

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Gambaran *Self Regulation* Terhadap Klien “A” Simping Polda Palembang.
2. Untuk mengetahui bagaimana Strategi Teknik *Cognitive Restrukturing* Terhadap *Self Regulation* Pada Klien “A” Simping Polda Palembang.

E. Kegunaan Penelitian

Dari tinjauan yang sudah di uraikan diatas, maka penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut ;

1. Secara Teoretis
Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi acuan dan menambah ilmu pengetahuan kepada masyarakat, mahasiswa, peneliti, terkhusus bagi Bimbingan Penyuluhan Islam.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi konselor, sebagai penambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan inovasi penggunaan teknik *cogniti restructuring* dalam menemukan *self regulation* klien “A” Simping Polda Palembang.

- b. Bagi klien, sebagai acuan dalam membantu klien terhadap *self regulation* dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.
- c. Bagi peneliti, sebagai wadah untuk memperdalam dan memperluas ilmu pengetahuan terkhusus pada bidang Bimbingan Penyuluhan Islam.

F. Sistematika Penulisan

Agar penyusunan penelitian ini tersusun secara berurutan dan berkesinambungan secara sistematika, maka peneliti secara garis besar menjelaskan penyusunannya terbagi sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan, yaitu menguraikan latar belakang, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian.

BAB II Tinjauan pustaka, dalam bab ini berisi tentang materi dan teori yang berhubungan dengan judul penelitian penulis.

BAB III Metode Penelitian membahas prosedur dan proses pencarian data-data dan keterangan yang berkaitan dengan pokok penelitian. Dan didalam bab ini juga terdapat pendekatan penelitian, lokasi penelitian. Jenis, sumber data, metode pengumpulan data, metode pengolahan, dan analisis data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, dalam bab ini akan menjelaskan tentang gambaran Teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan *Self-* pada klien "A" Simpang Polda Palembang.

BAB V Penutup, dalam bab ini penulis akan menguraikan hasil

dari penelitian yang telah diperoleh dari hasil pembahasan, selain itu juga penulis menuliskan saran-saran yang akan memberikan perbaikan untuk penelitian yang akan datang.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka sangat perlu adanya dalam melakukan sebuah penelitian, agar tidak terjadi kesamaan terhadap penelitian-penelitian sebelumnya. Dalam hal ini penulis melakukan pengkajian baik skripsi maupun jurnal yang memiliki relevansi terhadap penelitian yang akan dilakukan. Antara lain :

Pertama, penelitian karya dari Diyan Fitria Ningsih, pada tahun 2018 dengan judul “*Teknik Konseling Cognitive Restrukturing Untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*”.³ Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui proses dan hasil dari pelaksanaan teknik konseling *Cognitive Restrukturing* untuk meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) bagi perempuan hamil diluar nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya. Hasil dari penelitian ini ialah konseling dengan teknik *Cognitive Restrukturing* efektifa dalam meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) bagi perempuan hamil diluar nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya.

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis ialah sama-sama menggunakan teknik *Cognitive Restrukturing*. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini dengan

³ Diyan Fitria Ningsih, *Teknik Konseling Cognitive Restrukturing Untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hail DiLuar Nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*, Skripsi Bimbingan Konseling Islam, 2018.

penelitian yang akan penulis teliti terletak pada permasalahan dan lokasi penelitiannya.

Kedua, penelitian ini ditulis oleh Atika Fahrur Niza, tahun 2022 dengan judul “*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self regulation learning Terhadap Kedisiplinan Belajar Di SMPN 44 Bandar Lampung*”.⁴ tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self regulation learning* terhadap kedisiplinan belajar SMPN 44 Bandar Lampung. Hasil dari penelitian ini teknik *self regulation learning* efektif digunakan terhadap kedisiplinan belajar di SMPN 44 Bandar Lampung.

Persamaan penelitian ini terletak pada pembahasan yang sama-sama membahas mengenai *self regulation*, dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah pada objek dan lokasi penelitian.

Ketiga, penelitian ini ditulis oleh Fadhila Annisa, tahun 2021 dengan judul “*Teknik Cognitie Restrukturing Untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja*”.⁵ Tujuan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti tulis ialah untuk mengetahui proses munculnya permasalahan mengenai pola pikir negative saat berkendara pasca kecelakaan pada seorang remaja, untuk mengetahui proses teknik *Cognitie Restrukturing* untuk mengelola

⁴ Atika Fahrur Niza, “*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Regulation Learning Terhadap Kedisiplinan Belajar Di SMPN 44 Bandar Lampung*. Skripsi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam. 2022.

⁵ Fadhila Annisa, *Teknik Cognitie Restrukturing Untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja*. Skripsi Bimbingan Penyuluhan Islam, Uniersitas Sunan Ampel Surabaya. 2021

pola pikir negative dan bagaimana dampak dari pelaksanaan teknik *Cognitie Restrukturing* untuk mengelola pola pikir negative saat berkendara pasca kecelakaan pada seorang remaja.

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis ialah sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring*, perbedaan dari penelitian ini ialah terletak pada subjek permasalahan dan lokasi penelitiannya.

Keempat, penelitian ini ditulis oleh Isnaini Kusuma Hati, tahun 2019 dengan judul “*Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restrukturing Dalam Meningkatkan Body Image Yang Negatif Pada Peserta didik Kelas IX Di SMP Perintis 2 Bandar Lampung*”.⁶ Tujuan dari penelitian ini dengan penelitian penulis ialah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restrukturing* dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Hasil dari penelitian ini ialah teknik *Cognitie Restrukturing* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif .

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis ialah sama-sama menggunakan teknik *Cognitie Restrukturing* perbedaannya dengan penelitian penulis terletak pada permasalahan, subjek dan lokasi penelitiannya.

⁶ Isnaini Kusuma Hati, *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restrukturing Dalam Meningkatkan Body Image Yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX SMP Perintis 2 Bandar Lampung*. Skripsi Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019

B. Kerangka Teori

1. Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Istilah konseling sering kali digunakan untuk menggambarkan suatu proses pemberian bantuan pemecahan masalah yang diberikan oleh seorang ahli atau yang biasa disebut dengan konselor kepada seseorang yang mengalami masalah atau konseli, melalui situasi yang dirancang secara khusus yang didalamnya mengandung dimensi-dimensi psikologis.⁷ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), konseling merupakan pemberian bimbingan yang dilakukan oleh ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis. Sedangkan individu sendiri merupakan seseorang, organisme yang hidupnya berdiri sendiri atau secara fisiologis bersifat bebas.

Konseling individu merupakan pertemuan konselor dan konseli secara langsung dengan dilakukannya proses wawancara untuk mencapai tujuan konseli. Konseling individu juga dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara konselor dan konseli dimana konselor berusaha membantu konseli untuk mencapai pengertian tentang dirinya dalam hubungan masalah-masalah yang dihadapinya.

⁷ Mochammad Nursalim, "*Strategi dan Intervensi Konseling*". Jakarta Barat: Akademia Permata. 2013, hal.1

b. Prinsip dan Tujuan Konseling Individu

Adapun prinsip dan tujuan dari pelaksanaan konseling individu diantaranya:

1. Bimbingan konseling harus diarahkan untuk pengembangan individu akhirnya mampu membimbing diri sendiri dalam menghadapi permasalahan.
2. Dalam proses bimbingan dan konseling keputusan diambil dan akan dilakukan oleh individu itu sendiri.
3. Permasalahan individu harus ditangani oleh tenaga ahli dalam bidang yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi.
4. Pengembangan program layanan bimbingan dan konseling ditempuh melalui pemanfaatan yang maksimal dari hasil pengukuran dan penilaian terhadap individu yang terlibat dalam proses layanan dan program bimbingan konseling itu sendiri.⁸

c. Tahapan dan Metode Konseling Individu

Proses konseling individu merupakan proses untuk mengadakan perubahan pada diri klien, adapun perubahan tersebut pada dasarnya untuk menimbulkan sesuatu yang baru yang sebelumnya belum berkembang seperti, perubahan sudut pandang, pemikiran sifat dan sebagainya. Adapun gambaran mengenai konseling individu melalui 3 tahap yaitu :

⁸ Juli Andriani, "Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga". Jurnal At Taujih. Vol.1. No.1. Januari-Juni. 2018.

1. Tahap awal, tahap ini merupakan tahap dimana klien menemui konselor dan klien menemukan definisi dari permasalahan yang diadapinya.
2. Tahap pertengahan, tahap dimana berakar dari definisi masalah klien yang disebakati pada tahap awal. Selanjutnya yaitu memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa saja yang akan diberikan berdasarkan penilaian dari masalah tersebut.
3. Tahap akhir, pada tahap ini di tandai dengan beberapa hal yaitu, menurunnya kecerdasan klien, adanya perubahan prilaku klien kearah yang positif.⁹

Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan konseling individu ada 3 metode yang digunakan diantaranya:

1. Konseling Direktif yaitu konselor berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalahnya. Konselor juga memberikan saran, anjuran, dan nasihat kepada klien.
2. Konseling Non Direktif yaitu konseling yang berpusat pada siswa muncul akibat kritik terhadap konseling direktif
3. Sedangkan Konseling Eklektif yaitu gabungan dari metode konseling direktif dengan non direktif.

⁹ Muhammad Husni “*Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme*”. Al-Ibrah .Vol. 2 No.2 Desember 2017

Penerapan dalam metode eklektif dilakukan pada keadaan tertentu.¹⁰

2. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

a. Pengertian CBT

Cognitive behavior therapy (CBT), merupakan pendekatan yang memiliki pengaruh dari pendekatan *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Oleh karena itu Matson & Ollendick mengatakan bahwa CBT merupakan perpaduan pendekatan dalam psikoterapi. Sehingga langkah-langkah yang dilakukan *cognitive therapy* dan *behavior therapy* ada dalam konseling yang dilakukan oleh CBT.¹¹

CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negative yang sangat mempengaruhi emosi, melalui CBT konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan. Bush mengatakan bahwa CBT merupakan perpaduan dari *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan, dimana terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan.¹²

¹⁰ Ahmat Putra “Metode Konseling Individu Dalam Mengatasi Bolos Sekolah Siswa Kelas VIII SMPN 3 Lengayang Sumatera Barat”. Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 16, No. 2, Desember 2019

¹¹ Gusman Lesmana, “Teori dan Pendekatan Konseling”. Medan: Umsu Press. 2021, h.151

¹² *Ibid*, h,155

Teori *cognitive behavior* pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia yang dimana proses kognisi menjadi factor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

b. Prinsip-Prinsip Pendekatan CBT

Saat proses pelaksanaan konseling tidak hanya disesuaikan dengan karakteristik, tetapi konselor juga harus memahami prinsip-prinsip yang ada. Adapun prinsip-prinsip yang terdapat dalam pendekatan CBT diantaranya:

1. CBT didasarkan pada formula yang terus berkembang, dimana formulasi konseling terus diperbaiki sejalan dengan perkembangan evaluasi dan setiap sesi konseling.
2. CBT didasarkan pada pemahaman yang sama antar konselor dengan konseli. Melalui situasi konseling yang hangat, empati dan peduli. Respon terhadap permasalahan konseli akan menimbulkan pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.
3. CBT memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif, yang mana pada hal ini konselor menempatkan konseli selama proses konseling sehingga keputusan yang didapatkan merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli.

4. CBT berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Pada setiap pelaksanaan konseling terdapat sesi evaluasi dengan adanya evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli mengenai pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya.
5. CBT berfokus pada kejadian saat ini. Yang dimana proses pelaksanaan konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini.
6. CBT merupakan edukasi, bertujuan untuk mengajarkan konseli untuk menjadi terapis pada dirinya dan menekankan pada pencegahan. Pada prinsip ini konselor mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya, konselor membantu konseli untuk menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi serta mengevaluasi proses berfikir dan keyakinan konseli.
7. CBT dilakukan pada waktu yang terbatas, dimana pada pendekatan ini proses yang diperlakukan selama 6-14 sesi pertemuan.
8. CBT merupakan pendekatan yang terstruktur, pada bagian *awal* pendekatan ini konselor menganalisis perasaan konseli dan menetapkan waktu pelaksanaan konseling, *kedua* meninjau pelaksanaan tugas rumah, tahap *akhir* melakukan umpan balik mengenai perkembangan selama proses konseling berlangsung.
9. CBT mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi menanggapi pemikiran disfungsional.

Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pemikiran dan menyesuaikan dengan kondisi realita dan perspektif adaktif yang mengarahkan konseli merasa lebih baik secara emosional.

10. CBT dalam pendekat ini CBT menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Dimana pada pendekatan ini pertanyaan yang bersifat socratic memudahkan konselor dalam melakukan proses konseling, yang mana pertanyaan ini merupakan inti atau kunci dari evaluasi konseling.¹³

c. Karakteristik Pendekatan CBT

CBT memiliki karakteristik sendiri yang menjadikan CBT lebih khas dan membedakan dari pendekatan lainnya. Berikut karakteristik yang dimiliki oleh CBT diantaranya :

- a. CBT didasarkan pada model konseling kognitif dari respon emosional.
- b. Pelaksanaan CBT dilakukan dalam waktu yang terbatas.
- c. Hubungan konselor dengan konseli terjalin dengan baik.
- d. Pendekatan CBT merupakan kolaboratif yang dilakukan dengan konselor dan konseli.
- e. CBT menawarkan pada konseli perasaan yang tenang meski dalam keadaan yang sulit.
- f. CBT menggunakan metode sokratik.
- g. Pendekatan CBT memiliki program yang terstruktur dan terarah.

¹³ *Ibid*, h,157

- h. CBT didasarkan terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari.
- i. CBT merupakan teori dan teknik yang didasarkan atas metode induktif
- j. Pemberian tugas rumah merupakan bagian penting dalam CBT.¹⁴

3. Teknik *Cognitive Restructuring*

a. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring merupakan sebuah teknik dari terapi kognitif yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. *Cognitive restructuring* merupakan upaya mengumpulkan serta mengganti pikiran-pikiran konseli menjadi lebih positif. Menurut Lazarus *Cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengumpulkan serta mengubah diri negative dan perilaku konseli yang tidak irasional.¹⁵

Cognitive restructuring merupakan teknik yang dikembangkan oleh Albert Elis, dimana teknik ini difokuskan pada perubahan pikiran-pikiran negative menjadi suatu pikiran yang positif. Teknik ini beranggapan bahwa tanggapan tingkah laku dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh kepercayaan, sikap serta persepsi

¹⁴ Akhmad Syah Roni Amanullah, "*Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku*". Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol.3. No.1. 2019, h, 11.

¹⁵ Hasanah, "*Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan*".

konseli. Teknik ini berupaya agar keyakinan individu menjadi lebih realitas, rasional dan logis.¹⁶

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran negative serta keyakinan konseli yang tidak rasional, dimana teknik ini menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif tersebut dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, serta persepsi konseli.

b. Prosedur *Cognitive Restructuring*

Dalam pelaksanaan konseling konselor juga harus memperhatikan prosedur-prosedur yang ada dalam teknik yang digunakan. Adapun prosedur-prosedur dalam teknik *cognitive restructuring* yaitu:

1. Rasional

Digunakan guna memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, khususnya dari pernyataan diri yang negative. Setelah rasional diberikan, konseli diminta persetujuan untuk bersedia melakukan strategi ini.

2. Identifikasi Pikiran Konseli Dalam Situasi Problem

Setelah rasional diberikan Langkah selanjutnya melakukan suatu analisis terhadap pikiran konseli pada situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang

¹⁶ Siska Itma Yunita, “*Cognitive Restructuring Untuk Mengubah Pola pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring*”. Skripsi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. 2021, h.18.

mengandung kecemasan. Pada tahap ini ada tiga tahapan yang perlu dilakukan diantaranya:

- a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem.
- b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi.
- c) Pemodelan pemikiran oleh konseli.

3. Pengenalan dan Latihan Coping Thought

Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju pada bentuk pikiran yang lain yang lebih konstruktif atau pikiran yang mengulangi, pengenalan ini penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *cognitive restructuring*.

4. Pindah Dari Pikiran Negatif Pada Coping Thought

Setelah dilakukan identifikasi pikiran konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran negative pada *coping statement*. Ada dua kegiatan yang dapat dilakukan diantaranya:

- a) Pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor
- b) Latihan peralihan oleh konseli.

5. Pengenalan dan Latihan Penguat Positif

Pada bagian akhir ini berisikan kegiatan mengajar konseli mengenai cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya.

6. Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Tujuan pemberian tugas rumah ini memberikan kesempatan pada konseli untuk mempraktikkan

keterampilan yang didapatkan dalam menggunakan CR dalam situasi yang sebenarnya.¹⁷ Berikut langkah-langkah strategi *cognitive restructuring* dapat dilihat pada tabel 2.1 dibawah ini :

Table 2.1
Langkah-Langkah Strategi *Cognitive Retructuring*

KOMPONEN/ LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. • Konselor memberikan <i>overview</i> tahapan-tahapan implementasi strategi. • Konselor memberikan gambaran tentang pikiran negative dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri (positif). • Konselor menjelaskan pengaruh pikiran negative pada kerja perilaku.
Langkah 2 Identifikasi pikiran-pikiran negative konseli	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor mendeskripsikan pikiran dalam situasi problem • Konselor modelkan kaitan antara peristiwa dan emosi • Konselor meminta konseli memodelkan pikirannya.
Langkah 3 Pengenalan dan praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor menjelaskan dan memodelkan CT

¹⁷ Mochamad Nursalim. "Strategi dan Intervensi Konseling". Jakarta Barat: Permata Putri Media. 2013.h,36.

pikiran positif (CT)	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor meminta konseli memodelkan CT • Konselor meminta konseli mempraktikkan CT
Langkah 4 Peralihan dari pikiran negative ke CT	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memodelkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke CT • Konselor mempraktikkan perpindahan
Langkah 5 Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang mengganjar (PSS, <i>Positive Self-Statement</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor menjelaskan maksud PSS • Konselor memodelkan PSS • Konselor meminta konseli memilih PSS • Konselor meminta konseli mempraktekan PSS
Langkah 6 Tugas rumah	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan tugas rumah dengan cara meminta konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang telah didapat untuk mengatasi masalah yang dihadapinya
Langkah 7 Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor menghentikan

Sumber: Mochammad Nursalim. "Strategi dan Intervensi Konseling".

7. *Self Regulation*

a. *Pengertian Self Regulation*

Self regulation diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengola pikiran, perasaan, dorongan, dan keinginan untuk mencapai tujuan tertentu dimasa yang akan datang atau kemampuan dalam mengontrol diri. Dengan

adanya *self regulation* dapat membantu individu dalam mencapai tujuan dengan cara yang terkendali.¹⁸

Carey, Neal & Collins, mengatakan bahwa *self regulation* merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan tingkah laku untuk mencapai suatu tujuan, Zimmerman mengungkapkan *self regulation* sebagai proses belajar yang terjadi karena adanya pengaruh dari pikiran, perasaan, strategi dan perilaku sendiri.¹⁹

Menurut Ghufron & Risnawita, regulasi diri merupakan upaya individu dalam mengatur diri dalam suatu aktivitas dan mengikutsertakan kemampuan *metakognisi, motivasi dan perilaku aktif* yang mana ini merupakan aspek dari regulasi diri.²⁰ Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan tingkah laku dan mengatur diri dalam suatu aktifitas dengan melibatkan kemampuan *metakognisi, motivasi dan perilaku aktifnya*.

b. Aspek-aspek Self Regulasi

Self regulation atau regulasi diri merupakan proses dimana manusia mengatur dirinya untuk berperilaku sesuai

¹⁸ Mengenal Self Regulation, kemampuan Kendali Diri Menangkal Narkoba. <https://sumsel.bnn.go.id/mengenal-regulation-kemampuan-kendali-diri-menangkal-narkoba/#:~:text=Self%20regulation%20dapat%20diartikan%20sebagai,adalah%20kemampuan%20mengontrol%20diri%20sendiri>. Diakses Pada Tanggal 9 Maret 2023, Pukul 22.36.

¹⁹ Ika Wahyu Pratiwi, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self regulation Remaja Dalam Bersosialisasi*". Jurnal Psikologi Universitas Borobudur. Vol.8. No.1. 2019, h, 3.

²⁰ Mutiah Farah, Yudhi Suharsono & Susanti Prasetya Nigrum. "Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA". Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol.07. No.2. 2019, h.172.

dengan tujuannya, Adapun aspek-aspek dalam *self regulation* sebagai berikut:

1. Metkognitif

Kemampuan individu dalam merancang suatu Tindakan sesuai dengan kebutuhannya. Dalam pembentukan regulasi diri aspek kognitif sangat berperan penting karena melibatkan pemahaman serta cara berfikir seseorang untuk merancang dan mengorganisaikan.

2. Motivasi

Salah satu aspek yang mempengaruhi regulasi diri seseorang diantaranya, aspek motivasi, dimana melalui motivasi atau rangsangan luar ataupun individu itu sendiri. Bentuk motivasi dapat berupa hadiah ataupun kepuasan bagi individu itu sendiri, motivasi sendiri merupakan kebutuhan dasar manusia untuk mengontrol serta berkaitan dengan kemampuan individu.

3. Tindakan positif

Tindakan individu yang memilih serta menyeleksi dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh masyarakat.²¹

c. Factor-faktor *Self Regulation*

Zimerman mendefinisikan *self regulation* sebagai proses belajar yang terjadi karena adanya pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi dan perilaku yang berorientasi pada tujuan. Dalam pembentukan regulasi diri Zimerman

²¹ Saras Wulasih Febriani, "*Regulasi Diri Dan Identitas Anak Jalanan DILTS Foundation*". Skripsi Program Studi Kesejahteraan Sosial. 2020, h.21

mengemukakan ada bahwa ada 3 faktor dalam *self regulation* yaitu:

1. Individu

Terbagi menjadi tiga antara lain:

- a. Pengetahuan individu semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan semakin membantu dalam melakukan regulasi diri.
- b. Kemampuan metakognisi, semakin baik kemampuan metakognisi maka akan membantu pelaksanaan regulasi diri.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin kompleks tujuan yang dirai semakin besar kemampuan dalam melakukan regulasi diri.

2. Perilaku

Bagaimana individu menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan regulasi diri.

3. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dan menentukan dapat atau tidak mendukung dalam pelaksanaan regulasi diri.²²

d. Konsep *Self Regulation*

Bandura dalam (Lulutiana Pisani) mengatakan ada tiga aspek yang terdapat dalam regulasi diri atau *self regulation* diantaranya:

1. Observasi diri

²² *Op.chit*, h,4

Dimana individu memahami dirinya melalui pengamatan kualitas dan kuantitas penampilan dan tingkah laku dirinya.

2. Penilaian

Individu mampu menyadari dirinya secara selektif dan menilai seberapa berharga tindakan yang dilakukannya berdasarkan tujuan yang dibuat.

3. Reaksi diri

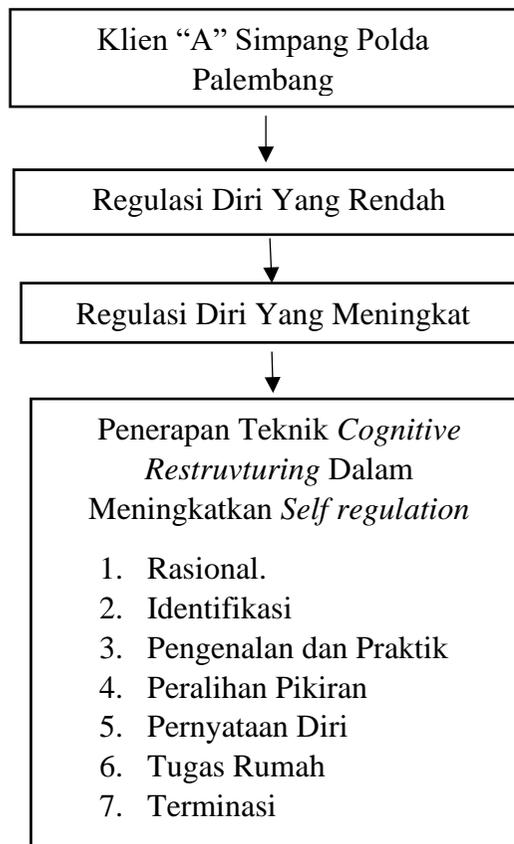
Dimana individu merespon positif dan negative perilaku berdasarkan apa yang sudah didapatkan dari perilaku yang dilakukan.²³

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan jalur pemikiran yang dirancang berdasarkan kegiatan penelitian yang dilakukan. Kerangka berfikir adalah konsep berisikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam rangka memberikan jawaban sementara. Kerangka berfikir berfungsi guna menyederhanakan arti kata atau pemikiran mengenai ide-ide, hal, dan kata benda ataupun gejala sosial yang digunakan agar orang lain mampu memahami apa yang disampaikan penulis.²⁴ Agar dapat mudah dipahami dapat dilihat pada bagan 2.1.

²³ Lulutiana Pisani "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Remaja Akhir Terhadap Produk Barang". Skripsi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. 2017, h.18

²⁴ Madalis, "Metode Penelitian Pendekatan Proposal". Jakarta:PT Bumi Aksara. 2017, h.45.

Bagan 2.1**Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien “A” Simping Polda Palembang)**

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan atau Metode Penelitian

1. Metode Pendekatan Penelitian

Metode penelitian adalah suatu proses atau cara yang dipilih secara spesifik untuk menyelesaikan masalah. Menurut Sugiyono metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, sedangkan Muhammadiyah Nasir mengatakan bahwa, metode penelitian merupakan cara utama yang digunakan oleh para peneliti untuk mencapai tujuan dan menemukan jawaban dari masalah yang diajukan.²⁵

Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang naturalistik serta bersifat natural atau apa adanya, pada penelitian kualitatif data yang didapatkan apa adanya yang diperoleh dari objek yang apa adanya, tanpa dimanipulasi atau diatur dengan eksperimen atau alat tes.²⁶ Objek dalam penelitian kualitatif ini merupakan objek yang alamiah, dimana objek merupakan objek yang apa adanya artinya tidak di manipulasi oleh peneliti sehingga kondisi objek tidak berubah. Kriteria dalam penelitian kualitatif ini merupakan data yang pasti dimana data yang sebenarnya terjadi apa adanya, bukan hanya data yang sekedar terlihat, terucap, tetapi merupakan data yang mengandung makna dibalik yang terlihat dan terucap.

²⁵ Dini Silvia Purnia dan Tuti Alawiyah, " *Metode Penelitian Strategi Menyusun Tugas Akhir*". (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020), h.25.

²⁶ Pupu Saeful Rahmat, " *Penelitian Kualitatif*". Jurnal Equilibrium. Vol 5. No 9. 2009, h.8.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat naturalistik dan objek yang apa adanya tidak dapat dimanipulasi, serta digunakan untuk menguji suatu hipotesis.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian studi kasus merupakan metode penelitian yang meneliti suatu kasus atau fenomena tertentu yang ada dalam masyarakat dilakukan secara mendalam guna mempelajari latar belakang, keadaan, serta interaksi yang terjadi. Studi kasus dilakukan pada suatu kesatuan sistem dapat berupa program, kegiatan, peristiwa, atau sekelompok individu yang ada pada keadaan atau kondisi tertentu.²⁷

Menurut Robert K.Yin studi kasus merupakan strategi penelitian yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan *how* atau *why* dan fokusnya pada fenomena yang kontemporer.²⁸ Herdiansya, menjelaskan bahwa studi kasus merupakan rancangan penelitian yang bersifat komprehensif, intens, merinci, dan mendalam, serta lebih diarahkan sebagai upaya untuk menelaah masalah-masalah yang bersifat kontemporer (batas waktu)²⁹. Jenis bukti-bukti dalam metode studi kasus meliputi dokumen, peralatan, wawancara,

²⁷ Nurmah Intan Hidayati, "Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini 5-6 Tahun (Studi Kasus Di Perumahan Impian Perdana Kandang Mas Kota Bengkulu)". Skripsi Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Bengkulu, h. 36.

²⁸ Ratna Dewi Nur'aini, "Penerapan Studi Kasus Yin Dalam penelitian Arsitektur dan Peilaku". Inersia. Vol.XVI. No.1. 2020, h.93.

²⁹ Herdiansya, "Metodelogi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial". (Jakarta Selatan: Salalemba Humanika,2015), h.92.

observasi, dan dalam beberapa situasi dapat terjadi observasi partisipan dan meliputi informasi.

B. Data dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif, adapun jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Data Primer, pada penelitian ini data primer didapatkan dari hasil observasi dan wawancara peneliti dengan sumber data yaitu klien “A”, dan orang tua klien.
- b. Data Skunder, pada penelitian ini data skunder didapatkan dari buku, jurnal, dan artikel.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini terdapat beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis, diantaranya:

1. Observasi

Adler mengatakan bahwa observasi merupakan salah satu dasar fundamental dari semua metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, khususnya yang menyangkut ilmu sosial dan perilaku manusia. Dimana observasi merupakan proses pengamatan sistematis dan aktivitas manusia, pengaturan fisik yang dimana kegiatan berlangsung secara terus menerus dari lokasi aktivitas bersifat alami untuk menghasilkan fakta.³⁰ Observasi pada penelitian ini dilakukan langsung pada klien “A” dan orang-orang terdekat.

2. Wawancara

³⁰ Hasyim Hasanah, ” *Teknik-Teknik Observasi*”. Jurnal At-Taquaddum. Vol.8. No.1. 2016, h.26

Esterberg, mendefinisikan bahwa wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, dan dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.³¹ Wawancara bertujuan untuk mendapatkan informasi yang pasti, wawancara dilakukan secara langsung pada objek penelitian. Wawancara pada penelitian ini dilakukan langsung pada klien “A” dan orang tua klien.

3. Dokumentasi

Pada teknik pengumpulan data dokumentasi merupakan media penyimpan data atau bahan penelitian. Data yang tersimpan berupa catatan harian, laporan, foto, dimana sifat data ini tidak terbatas pada ruang dan waktu serta dapat memberikan peluang kepada peneliti untuk dapat mengetahui hal-hal yang terjadi terdahulu.³²

D. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian adalah Jln. Balayuda Rt12, Rw04, Kel.Kemuning ,Kec.Kemuning (Simpang Polda Palembang).

E. Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian kualitatif ini merupakan seorang klien wanita tuna susila, dan kedua orang tua klien.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam, dan dilakukan secara terus menerus. Dengan adanya pengamatan terus menerus ini mengakibatkan variasi data

³¹ Sugiyono, *Op.,cit*, h.106.

³² Nurmah Intan Handayani, *Op.,cit*, h 38.

yang tinggi. Pada penelitian ini analisis data yang digunakan jelas dimana data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan.³³

Adapun teknik analisis data yang digunakan dilapangan, menggunakan teknik analisis data model Robert K Yin, yaitu :³⁴

1. Penjodohan Pola, pada teknik ini penjodohan pola atau pencocokan pola, merupakan teknik yang membandingkan pola berbasis empiris, berdasarkan dari temuan pada studi kasus dengan pola yang diprediksi. Jika adanya kesamaan dengan kedua pola maka hasil perbandingan tersebut dapat menetapkan validitas internal dari studi kasus.
2. Eksplanasi , teknik ini merupakan menguraikan fenomena yang terjadi, yaitu mencari hubungan fenomena satu dengan fenomena yang lainnya. Bertujuan untuk dapat menguraikan kasus yang akan diteliti.
3. Analisis Deret Waktu , teknik analisis deret waktu ini merupakan pengamatan terhadap rangkaian peristiwa yang sudah terjadi sampai peristiwa sebelum kejadian guna untuk membentuk deret waktu. Melalui analisis deret waktu ini diperoleh kesimpulan mengenai perkembangan masalah yang terjadi.

³³ Sugiyono, *Op.,cit*, h.129.

³⁴ Iswadi, Neti Karnati, dkk, “*Studi Kasus Desain & Metode Robert K. Yin*”. Indramyu:CV.Adanu Abimata. 2023, h.155.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Kelurahan Ario Kemuning

Penelitian ini di laksanakan di Kelurahan Ario Kemuning, Kecamatan Kemuning Kota Palembang, Ario Kemuning pertama kali didirikan pada tahun 1980-an dibuka pada pelebaran kecamatan kemuning dengan bertahap, guna membuka wilayah yang ada dan saat ini disebut Kelurahan Ario Kemuning, sebelum disahkan diberi nama Kelurahan 20 Ilir D.2 Kecamatan Ilir 1 dan dipimpin kepala desa, pada sekitar tahun 2000 adanya pemekaran kecamatan dan kelurahan, dan berubah status menjadi kelurahan ario kemuning dan kecamatan kemuning Palembang sampai saat ini dipimpin oleh ketua lurah.

Ario kemuning merupakan kawasan yang dahulunya masih disebut kampung. Dimana kampung ini rawan akan banjir dikarenakan kawasan Ario Kemuning terletak di dataran rendah yang banyak dikelilingi rawa-rawa. Kelurahan Ario Kemuning merupakan bagian dari wilayah Kecamatan Kemuning Kota Palembang, luas wilayah Ario Kemuning sekitar 90 Ha dan kondisi geografis yang merupakan dataran tinggi dengan luas wilayahnya 50 Ha, dan luas dataran rendah sekitar 40 Ha. Kelurahan Ario Kemuning sendiri memiliki 25 RT dan 5 RW yang terdapat disepanjang jalan AKBP H. Umar. Dan penelitian ini sendiri dilakukan di sekitar wilayah RT 12, RW 04. Kelurahan Ario Kemuning memiliki batas wilayah adminitratif,

berikut merupakan batas wilayah administratif Kelurahan Ario Kemuning:

1. Sebelah Utara yang berbatasan dengan Kelurahan Sukabangun.
2. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Pahlawan.
3. Sebelah Barat berbatasan dengan Kelurahan 20 Ilir D IV.
4. Sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Talang Aman

2. Letak Geografis Kelurahan Ario Kemuning

Ario Kemuning sendiri merupakan bagian dari wilayah kemuning kota Palembang dengan memiliki luas wilayah 90 Ha :

- a. Dataran Tinggi : 50 Ha
- b. Dataran Rendah : 40 Ha

3. Keadaan Penduduk Ario Kemuning

Distribusi penduduk Kelurahan Ario Kemuning menurut golongan umur, jenis kelamin, dan berdasarkan RT/RW pada tahun 2023, dapat dilihat pada tabel 4.1:

Tabel 4.1

Jumlah Kependudukan Kelurahan Ario Kemuning

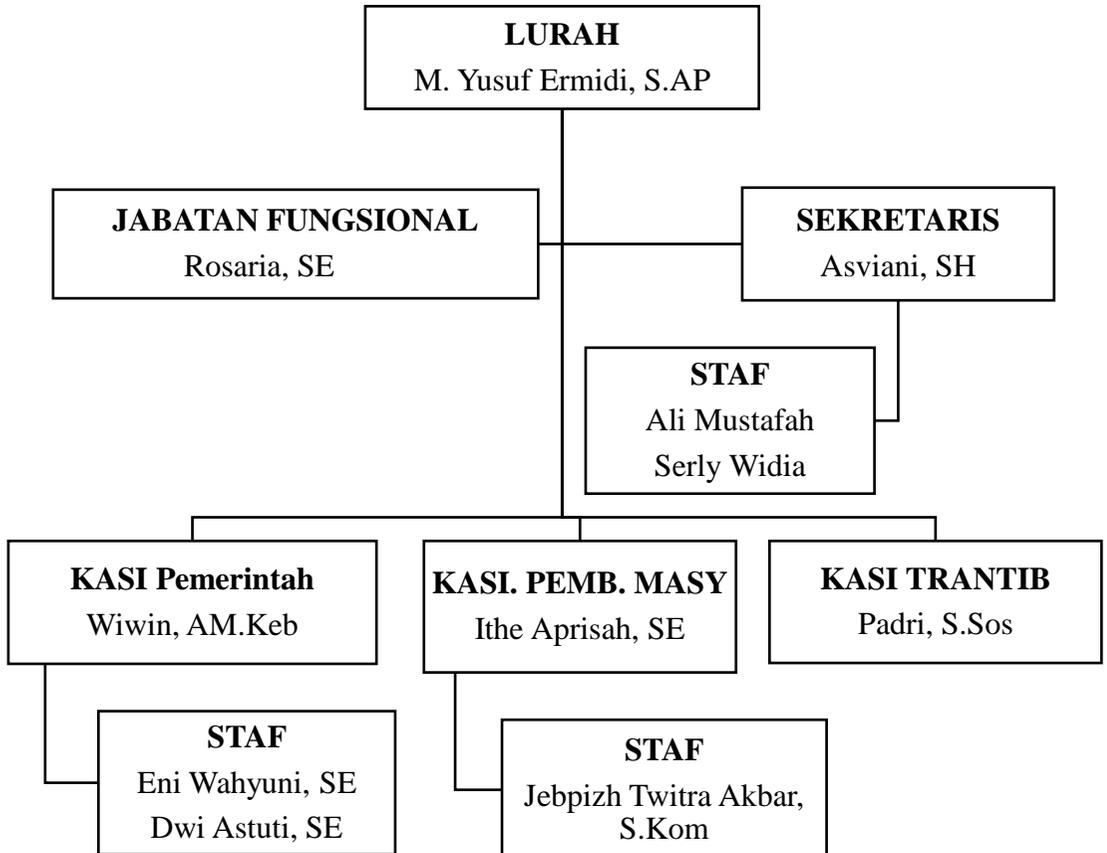
No	Kelompok Umur	WNI		
		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1.	00 – 16	1.146	1.113	2.259
2.	17- 34	1.779	1.398	3.177
3.	35 – 52	1.453	1.252	2.705
4.	53 – 70	663	721	1.384
5.	>70	136	199	335
Jumlah		5.177	4.683	9.860

Tabel 4.2
Jumlah RT/RW Kelurahan Ario Kemuning

No	Jumlah RT/RW Kelurahan Ario Kemuning	Jumlah
1.	Jumlah RT	25
2.	Jumlah RW	5

B. Struktur Organisasi Kelurahan Ario Kemuning

Adapun struktur kepengurusan Kelurahan Ario Kemuning disesuaikan dengan wewenang dan tugas para staf di Kelurahan Ario Kemuning. Agar terciptanya suatu kinerja yang kondusif maka kepala lurah membentuk tatanan kepengurusan agar para jajaran staf dapat bekerja sesuai dengan bidangnya masing-masing. Struktur kepengurusan merupakan gambaran pekerjaan sesuai dengan kemampuan dan keahlian individu. Untuk mempermudah mengetahui struktur kepengurusan Kelurahan Ario Kemuning dapat dilihat pada bagan 4.1 :

Bagan 4.1**Struktur Kepengurusan Kelurahan Ario Kemuning**

C. Denah Kelurahan Ario Kemuning

Berikut merupakan Peta Wilayah Kelurahan Ario Kemuning dapat dilihat pada tabel 4.1 :



Gambar 4.1

D. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 14 Mei sampai dengan tanggal 7 Juni 2023, dalam memperoleh data-data maka dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Subjek penelitian ini sesuai dengan kriteria pada penelitian ini yaitu wanita tuna susila di simpang polda Palembang yang bertepatan di RT 12/ RW 04, Kel. Ario Kemuning, Kec. Kemuning. Sebagai penunjang dalam penelitian ini peneliti melakukan dokumentasi dan pengumpulan data sebagai bahan pelengkap penelitian.

Nama : "A"

Umur : 36 tahun

Tempat tanggal lahir : Palembang, 25 Desember 1987

Pendidikan Terakhir : SMA

Status Perkawinan : Janda

Pekerjaan : WTS (Wanita Tuna Susila)

Subjek pada penelitian merupakan seorang wanita tuna susila yang kesehariannya melakukan kegiatan di Simpang Polda Palembang, RT 12/ RW 04, Kel. Airio Kemuning, Kec. Ario Kemuning. Klien merupakan anak pertama dari 4 bersaudara dan memiliki seorang anak yang tinggal dengan orang tuanya. Klien seorang janda yang ditinggal mati suami sehingga subjek memilih untuk menjadi WTS demi mencukupi kebutuhan anak dan keluarganya. Klien masih memiliki orang tua dan saudara namun klien memilih untuk tinggal bersama keluarga dan lebih memilih untuk hidup di jalanan, dengan alasan klien tidak ingin merusak suasana keluarga di rumah. Faktor pendorong subjek memilih menjadi WTS dengan alasan ekonomi , karena klien ditinggal mati suami dan memiliki seorang anak yang harus ia besarkan.

Saat klien memilih melakukan pekerjaan ini, subjek menitipkan anaknya pada kedua orang tua untuk dirawat, klien mengenal dunia WTS dari teman SMA, klien merasa dari melakukan pekerjaan ini ia mendapatkan perekonomian yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya dan anaknya, sehingga klien lebih memilih melakukan pekerjaan ini. Namun sering kali klien.

2. Gambaran *self regulation* klien “A” di Simpang Polda Palembang

Gambaran mengenai *self regulation* klien “A” , diperoleh dari hasil wawancara dan observasi, peneliti telah melakukan observasi terhadap klien “A” sebagai data pendukung mengenai gambaran *self regulation* klien “A”. berikut kisi-kisi observasi mengenai *self regulation* pada tabel 4.3:

Tabel 4.3
Kisi-Kisi Observasi

No	Aspek Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1.	Belum Mampu dalam mengelola emosi, perilaku, dan pola pikir.	✓	
2.	Belum dapat mengontrol tindakan yang dilakukan.	✓	
3.	Memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang tua.	✓	

3. Hasil Penelitian

Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan klien “A” dan orang tua klien yang dilakukan pada tanggal 15 Mei sampai tanggal 7 Juni 2023 di Simpang Polda Palembang.

a) Metakognitif Klien “A”

Tabel 4.4
Hasil Wawancara Aspek Metakognitif Klien “A”

Subjek	Hasil Wawancara	Terjemahan
Klien “A”	<i>Awal aku terjun ke dunia WTS ini, oleh aku ditinggal mati laki aku, terus dikenalkelah</i>	Awal saya memasuki dunia WTS ini, karena suami saya

	<p><i>samo kawan SMA aku dulu, begawe mak ini, sampe aku kenal samo laki ke duo aku, punyo anak 1, terus kami pisah. Nah dari gawean ini lah aku pacak ngidupi anak akuni, cuman anak aku idk melok samo aku, ku titipke samo wong tuo aku, oleh hidup aku yang luntang lantung nikan.</i></p>	<p>meninggal, dan dikenalkan oleh teman SMA saya mengenai pekerjaan ini. Sampai saya bertemu dengan suami kedua saya dari pekerjaan ini. Tidak lama dari pernikahan kedua saya, saya dan suami pisah dan memiliki satu orang anak. Anak saya, saya titipkan dengan orang tua saya.</p>
	<p><i>Aku dak balek, dak tinggal samo wong tuo aku, awalnyo gara-gara kapan aku ngajak kawan aku kerumah selalu keno marah samo wong tuo aku, jadi aku lebih meleh keluar dari rumah, bekumpul samo kawan-kawan aku, trus jugo karno aku dak galak ganggu mereka idak nak ngerusak suasana di rumah itu tulah ak lebih meleh hidup di luar itu. Terus jugo idak ado yang nak ngatur aku.</i></p>	<p>Saya tidak tinggal dengan kedua orang saya, penyebabnya, saat saya membawa teman sepekerjaan dengan saya, orang tua selalu melarang, saya merasa tersinggung dan memilih keluar dari rumah dan hidup diluaran. Saya memutuskan untuk tidak tinggal dan kembali kerumah, karena saya tidak mau merusak suasana dirumah.</p>
Klien "A"	<p><i>Yo, men akuni pasti mekerke apo yang nak ak gaweke, apo akibatnyo, cuman yo kadang masih aku</i></p>	<p>Kalo saya pasti memikirkan apa yang akan saya lakukan, namun kadang saya masih</p>

	<i>gawe ketulah baik dak baeknyo buat aku. Kapan di saran ke jugo aku galak terimo.</i>	tidak dapat mengontrol diri saya dan saya juga tidak bisa menerima masukan dari orang lain.
	<i>Kapan ado masalah yo aku hadapi, aku selesaike. Cuman men aku meraso aku bener aku dak galak kalah mak itu nah. Aku lawan kadang sampe belago.</i>	Setiap ada masalah pasti saya hadapi, namun jika saya merasa benar saya tidak mau kalah, saya akan lawan, sampai kadang berkelahi
	<i>Dak ado sih, men aku ni yo di diriku be dewek, dak pernah nak cerito-cerito ke wong, men ado masalah yo aku dewek nyelesaike nyo itu.</i>	Tidak ada, saya hanya kepada diri saya saja, tidak pernah berverita pada orang lain, saya hadapi sendiri.

Dari hasil wawancara pada tabel 4.4 diatas disimpulkan bahwa aspek metakognitif klien “A”, masih kurang mampu dalam mengatur metakognitifnya, diketahui bahwa klien mengetahui akan perbuatan yang salah namun tetap menjalankannya, tidak menerima masukan.

b) Motivasi Klien “A”

Tabel 4.5
Hasil Wawancara Aspek Motivasi Klien “A”

Subjek	Hasil Wawancara	Terjemahan
Klien “A”	<i>Aku kadang dak pacak nak ngatur diri aku dewek, apo lagi men akulah pening banyak masalah lari aku</i>	Saya terkadang tidak bisa mengatur diri saya, apalagi ketika saya mendapat banyak masalah saya

	<i>paling ke minum-minum alkohol mak itu</i>	akan memiliki untuk mengonsumsi minuman-minum yang beralkohol.
	<i>Kalo di tempat rame apo kapan lagi kumpul samo wong aku biso ngontrol diri aku, tapi kadang jugo aku dak pacak ngontrol diri aku ado bae hal dak wajar yang aku gawe ke.</i>	Saat ditempat ramai atau saat sedang kumpul terkadang saya bisa mengontrol diri saya kadang juga tidak, terkadang ada hal-hal yang aneh yang saya lakukan.
	<i>Sebelum aku terjun ke dunio WTS, aku ni yo begawe yang bagus-bagus, jago konter.</i>	Sebelum saya terjun pada dunia WTS ini saya bekerja yang baik seperti jaga konter.
	<i>Tujuan hidup aku ni aku pengen jadi baik, liat anak aku sukses, berkeluarga lagi.</i>	Tujuan hidup saya, saya ingin menjadi lebih baik, lihat anak saya sukses, saya ingin berkeluarga lagi.

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi yang klien miliki masih kurang dan klien mengungkapkan klien memiliki tujuan hidup kedepan untuk berkeluarga dan memiliki kehidupan yang lebih baik lagi.

c) Perilaku atau Tindakan Klien “A”

Tabel 4.6
Hasil Wawancara Aspek Perilaku atau Tindakan Positif
Klien “A”

Subjek	Hasil Wawancara	Terjemahan
Klien “A”	<i>Aku samo kawan-kawan aku biaso bae kapan mereka nak bekawan yo bekawan nian samo aku, nah kapan ado dari mereka itu yang ngatoke aku dari belakang aku paling dak senang nian. Aku dak pernah ganggu wong, jadi aku jugo dak senang diganggu.</i>	Saya dengan teman-teman saya ya biasa saja, mereka ingin berteman dengan saya, saya persilakan, taoui saat ada dari mereka yang menjelek-jelekan saya saya tidak suka, saya tidak pernah mengganggu jadi saya tidak suka diganggu.
	<i>Aku galak gaweke hal-hal yang positif, aku jugo pernah sempat begawe di rumah makan, cuman oleh wong tau aku ni WTS, yo jadi agak lain bae wong tu kadang samo aku. Terus jugo aku ni kadang dak biso narok diri aku kapan di tempat rame ado be kadang gawe dak senono itu.</i>	Saya suka mengerjakan hal-hal yang positif saya juga sempat kerja di rumah makan, namun karna orang taunya saya seorang WTS, jadi tanggapan mereka terkadang berbeda. Saya juga terkadang sulit menempatkan diri saya.

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara pada tabel 4.6 diatas bahwa klien “A” kurang mampu dalam melakukan kegiatan yang positif, dilihat dari hasil wawancara di atas bahwa klien “A” ini terkadang tidak dapat mengkondisikan perilakunya di lingkungan sosial.

Setelah dilakukan wawancara dengan klien “A” peneliti juga melakukan observasi melalui wawancara dengan orang tua klien guna menambahkan kelengkapan penelitian.

a) Hasil Wawancara dengan Orang Tua Klien “A”

Tabel 4.7

Hasil Wawancara Orang Tua Klien “A”

Subjek	Hasil Wawancra	Terjemahan
Orang Tua Klien “A”	<i>Awal dio ni masuk ke dunio WTS ini oleh faktor ekonomi dio ni dulu nikah tu diumur yang masih mudolah, dak lamo itu lakinyo ini ninggal, yo dio kenal gawean yang mak itu dari kawan dio SMA inikan.</i>	Awal dia masuk ke dunia WTS ini karna faktor ekonominya, dia dulu nikah diusia yang masih muda, tidak lama dari itu suaminya meninggal, dia kenal dunia WTS ini dari teman SMAnya.
	<i>Dio ni kan galak ngajak kawannyo ni maen kerumah cuman bapak samo ibu inikan liat pergaulan kawan-kawannyo mak itu yo dak seneng lah, jadi galak kami kasih tau jangan ngajak kawan-kawan kau yang gawenyo mak itu ke rumah, retinyo dioni dak terimo jadi dio metu dari rumah melok pergaulan kawan-kawanyo</i>	Dia ini suka bawa temannya pulang kerumah main, karna bapak, sama ibu ini liat pergaulan teman-temannya ini kami kurang senang. Kami sebagai orang tua memberi nasehat, namun dia tadi tidak terima, jadi dia lebih memilih keluar dari rumah.
	<i>Dari dio begawe mak itu sampe ketemu samo laki ke duo dio</i>	Dari pekerjaannya sebai WTS ini, dia bertemu dengan suami keduanya

	<p><i>ni, nikah punyo anak siko, tapi cerai dio ni dengan laki yang ini. Jadi anak nyo ini bapak samo yang ngurus, cuman untuk kebutuhan anaknyo dari dio dewek, dari hasil dio begawe itu.</i></p>	<p>ini, dikaruniai anak laki-laki satu, namun setelah itu pisah atai cerai dengan suami keduanya ini. Anaknya bapak sama ibu yang rawat, namun untuk kebutuhan hidup anaknya dia yang berjuang mencari.</p>
	<p><i>Susah nyo dio ini , dak pacak di kasih tau, nak gawe ke apo yang menurut dio senang bae lah.</i></p>	<p>Dia ini sangat sulit jika beri arahan yang baik. Suka berbuat semaunya dia.</p>

4. Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation*

Pelaksanaan konseling dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self regulation* klien “A” dilaksanakan pada tanggal 17 Mei sampai dengan 7 Juni 2023 di Simpang Polda Palembang, RT 12/ RW 04, Kel. Airo Kemuning, Kec. Kemuning. Yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan untuk mengetahui gambaran *Self Regulation* pada klien “A”. Adapun hasil dari pelaksanaan konseling selama 6 kali pertemuan sebagai berikut :

a) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama peneliti dan subjek, dalam proses konseling dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self regulation* klien “A”, yang dilakukan pada tanggal 18 Mei 2023.

I. Tahap I : Pembentukan

Pada tahap I ini konselor membuka sesi konseling dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar klien guna memberikan kenyamanan dan rasa percaya klien terhadap konselor. Pada tahap pertama di pertemuan pertama ini konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan yang ringan seperti identitas klien, nama panggilan, alamat, kegiatan sehari-hari klien, agar terciptanya rasa nyaman dan percaya sehingga dalam pelaksanaan konseling berikutnya klien dengan suka rela dan tanpa keterpaksaan menyampaikan permasalahan yang dialaminya.

II. Tahap II : Peralihan

Pada tahap peralihan ini peneliti yang bertugas sebagai konselor menyampaikan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang akan peneliti dan klien lakukan selama proses konseling berlangsung, serta menanyakan kesiapan klien untuk menjalankan proses konseling. Jika klien menyatakan siap, maka proses konseling dapat dilanjutkan.

III. Tahap III :Kegiatan

Tahap ke III ini konselor menyampaika apa saja yang akan dibahas selama proses konseling berlangsung, selanjutnya konselor mulai mengidentifikasi permasalahan klien mengenai *self*

regulation, kemudian konselor mempersilakan klien menyampaikan permasalahannya.

IV. Tahap IV : Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran ini konselor menyampaikan bahwa sesi konseling akan segera berakhir selanjutnya, konselor dan klien menyimpulkan hasil bahasan selama proses konseling berlangsung, kemudian konselor dan klien membuat kesepakatan mengenai waktu dan hari pelaksanaan konseling berlangsung.

b) Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua ini dilakukan pada tanggal 23 Mei 2023, pada pertemuan ini konselor menetapkan permasalahan klien secara mendalam serta mengumpulkan data klien mengenai *self regulation*.

I. Tahap I : Pembentukan

Klien membuka sesi konseling dengan memberikan salam serta menyapa klien, menanyakan kabar atau kondisi klien, guna membangun kenyamanan pada diri klien, agar berjalannya proses konseling yang baik sesuai dengan yang diharapkan.

II. Tahap II : Peralihan

Tahap peralihan ini konselor mulai menjelaskan pada klien kegiatan apa saja yang akan dilakukan selama sesi konseling berlangsung dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, selanjutnya konselor menanyakan kesiapan klien dalam menjalankan sesi konseling, jika klien menyatakan kesiapan untuk

melakukan konseling maka dapat dilanjutkan pada tahap kegiatan.

III. Tahap III : Kegiatan

Pada tahap sebelumnya klien telah menceritakan mengenai permasalahannya, selanjutnya pada tahap ini konselor dapat menerapkan proses konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Selanjutnya konselor meminta klien untuk menyampaikan mengenai permasalahannya. Klien menyampaikan bahwa klien belum dapat atau belum optimal dalam mengontrol diri sendiri, baik perasaan, atau pikirannya. Kemudian konselor memberikan *feedback* kepada klien mengenai permasalahannya, selanjutnya konselor meminta klien untuk mengambil tujuan yang ingin klien capai. Klien mengungkapkan bahwa kedepannya ia ingin berkeluarga dan menjalankan kehidupan yang baik bersama keluarganya.

Pertemuan kedua ini konselor menjelaskan pada klien mengenai pikiran-pikiran negatif yang dapat menyalahkan diri sendiri. karena dari pikiran-pikiran negatif ini yang menyebabkan klien tidak dapat mengendalikan dirinya baik perasaan, ataupun pikiran klien.

IV. Tahap IV : Pengakhiran

Setelah tahap kegiatan dilaksanakan, kemudian masuk pada tahap pengakhiran, pada tahap ini konselor menyampaikan bahwa konseling akan segera berakhir,

kemudian konselor dan klien menyimpulkan hasil bahasan selama proses konseling berlangsung, dapat disimpulkan bahwa klien mengetahui bahwa dari pikiran-pikiran negatif itulah yang menyebabkan klien sulit dalam mengendalikan atau mengontrol dirinya.

c) Peretemuan Ketiga

I. Tahap I : Pembentukan

Pada tahap pembentukan ini dilakukan pada tanggal 27 Mei 2023. Konselor membuka sesi konseling dengan memberikan salam, serta menanyakan kabar klien, agar tercipta suasana yang nyaman antara konselor dan klien dan terciptanya rasa percaya klien kepada konselor agar proses konseling dapat berjalan dengan baik.

II. Tahap II : Peralihan

Pada tahap ini konselor menjelaskan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* yang akan dilakukan pada pertemuan ini, kemudian konselor menanyakan kesiapan klien dalam melaksanakan konseling, ketika klien siap maka sesi konseling dapat dilanjutkan pada tahap kegiatan.

III. Tahap III : Kegiatan

Pada tahap ketiga ini konselor mendeskripsikan pikiran dalam situasi problem, serta mengkaitkan antara peristiwa dan emosi. Pada sesi ini konselor memberi kesempatan pada klien untuk menyampaikan apa yang dirasakan, klien menyampaikan "*terkadang saya sulit*

untuk mengontrol diri saya, sehingga terkadang ada hal-hal yang tidak baik yang saya lakukan, dan saya terkadang sulit mengendalikan emosi saya ketika saya sedang menghadapi masalah, dengan orang di sekitar saya”

Selanjutnya konselor memodelkan natara peristiwa dan emosi dimana konselor memberikan contoh kepada klien berdasarkan pengalaman pribadi konselor, dimana konselor bercerita konselor sulit mengendalikan emosi konselor ketika menghadapi suatu masalah, konselor pernah melakukan kesalahan yang fatal menurut konselor kepada orang lain yaitu melukai teman konselor sendiri. Namun konselor berfikir positif dan mau belajar dari kesalahan agar tidak mengulanginya lagi. Setelah klien mendapat contoh dari konselor, klien merasa termotivasi untuk mau berusaha belajar mengontrol emosi dan mengendalikan dirinya, dan belajar untuk menjadi lebih baik.

IV. Tahap IV : Pengakhiran

Setelah tahap kegiatan selesai dilakukan, masuk pada tahap berikutnya yaitu pengakhiran, dimana konselor menyampaikan pada klien bahwa sesi konseling telah masuk pada tahap akhir. Kemudian konselor dan klien bersama memberikan kesimpulan pada sesi konseling di pertemuan ketiga ini, dimana

klien telah merasa termotivasi untuk mau belajar menjadi lebih baik lagi.

d) Pertemuan keempat

I. Tahap I : Pembentukan

Pada pertemuan keempat ini dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2023, pada sesi pembentukan ini konselor membuka sesi konseling dengan mengucapkan salam, serta menanyakan keadaan dan kondisi klien. Agar tercipta suasana yang nyaman antara konselor dan klien, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik serta tercapainya tujuan yang diinginkan.

II. Tahap II : Perlihatkan

Pada tahap peralihan ini konselor memberikan penjelasan kepada klien mengenai pelaksanaan konseling dengan teknik menerapkan teknik *cognitive restructuring*. Setelah klien menyampaikan kesipan dalam menjalankan proses konseling, maka sesi konseling masuk pada tahap kegiatan.

III. Tahap III : Kegiatan

Pada tahap ini konselor menjelaskan dan memodelkan *coping thought* (CT), konselor menyampaikan bahwa *coping thought* (CT) merupakan pemikiran klien yang dapat merusak diri menuju pada pikiran lain yang lebih konstruktif tidak merusak diri. Selanjutnya konselor meminta klien untuk memodelkan *coping thought* (CT), dimana klien menyampaikan bahwa klien mampu untuk mengendalikan diri dan

emosi serta mampu untuk percaya diri. Setelah klien mampu memodelkan CT, maka konselor meminta klien untuk mempraktikannya.

IV. Tahap IV : Pengakhiran

Setelah tahap kegiatan usia, konselor menyampaikan pada klien bahwa sesi konseling telah memasuki pada tahap akhir, kemudian konselor dan klie bersama menyimpulkan hasil konseling yang telah dilaksanakan. Dimana dapat disimpulkan bahwa klien mampu dalam memodelkan CT dan akan mempraktikannya dalam kehidupan.

e) Pertemuan kelima

I. Tahap I : Pembentukan

Pada pertemuan kelima ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2023, sebelum memulai sesi konseling konselor membuka dengan salam serta tidak lupa menanyakan kabar klien, agar tercipta rasa nyaman dan percaya antara konselor dan klien. Agar proses konseling dapat berjalan baik dan mencapai tujuan yang diinginkan.

II. Tahap II : Peralihan

Pada tahap peralihan ini konselor menjelaskan kepada klien mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada peretmuan kelima ini. Kemudian konselor menanyakan pada klien kesiapan dalam melaksanakan konseling, ketika klien menyatakan siap maka konseling berlanjut pada tahap kegiatan.

III. Tahap III : Kegiatan

Pada tahap ini konselor memodelkan cara peralihan dari pikiran yang menyalakan ke CT, dimana konselor melatih klien untuk berpindah dari pikiran yang negatif kepada pikiran yang positif, dengan cara memperagakan diri. Konselor memberikan contoh dan kemudian klien mengikutinya.

IV. Tahap IV : Pengakhiran

Konselor menyampaikan kepada klien bahwa sesi konseling saat ini telah memasuki pada tahap akhir, kemudian konselor bersama dengan klien menyimpulkan hasil konseling yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa klien telah mampu dalam mengalihkan pikiran negatifnya kepada pikiran yang positif.

f) Pertemuan keenam

I. Tahap I : Pembentukan

Peretemuan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2023. Sama dengan pertemuan sebelumnya, dimana sebelum memulai sesi konseling konselor membuka sesi konseling dengan salam dan menanyakan kabar klien. Agar tercipta rasa nyaman dan percaya konselor dan klien, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

II. Tahap II : Peralihan

Pada tahap ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan akhir ini, dan menanyakan akan kesiapan klien dalam menjalankan

sesi konseling, setelah klien merasa siap maka sesi konseling dapat dilanjutkan pada tahap kegiatan.

III. Tahap III : Kegiatan

Pada tahap ketiga ini yaitu pengenalan dan praktik pernyataan diri yang mengganjar (*positive self-statement*), dimana konselor memberikan pengenalan serta penguatan diri kepada klien dengan cara mempraktikkan pernyataan diri yang positif bahwa klien tidak perlu takut dalam menghadapi suatu masalah atau lingkungan sekitarnya. Konselor meminta klien untuk memikirkan bahwa klien pasti bisa mengatasi persoalan yang ada. Kemudian konselor memberikan tugas rumah kepada klien untuk menerapkan apa yang telah didapat selama melakukan proses konseling dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan akhir.

IV. Tahap IV : Pengakhiran

Setelah memberikan tugas rumah, konselor dan klien melakukan evaluasi guna mengetahui perkembangan *self-regulation* klien. Pada tahap ini diketahui klien telah mampu dalam mengendalikan diri baik secara emosi, dan perasaan dan klien mau dan terus mencoba untuk belajar.

E. Analisis Data

1. Perjodohan Data

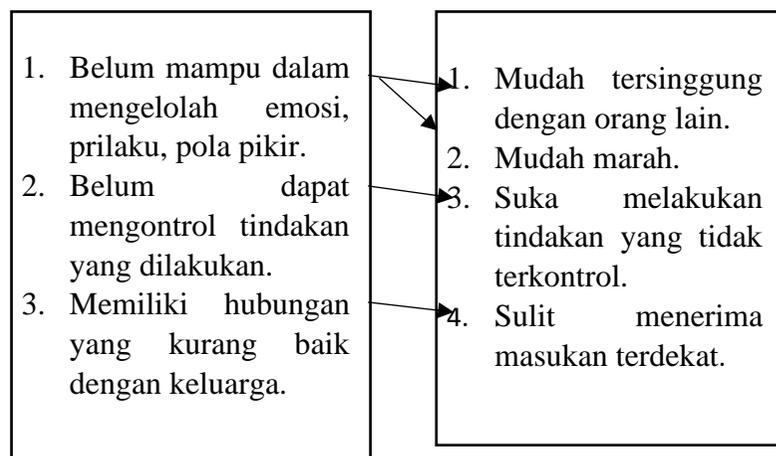
Dalam menganalisis data pada penelitian ini, digunakan cara membandingkan pola empiris dengan pola prediksi. Bertujuan untuk menguatkan validitas pada

penelitian ini jika kedua pola memiliki persamaan. Berikut pola prediksi dan empiris dari hasil observasi pada penelitian ini, terdapat pada tabel 4.8:

Tabel 4.8
Perjodohan Data

Prediksi Awal

Prediksi Empiris



2. Eksplansi Data

Dalam penelitian studi kasus, peneliti melakukan eksplansi data agar data yang didapatkan lebih spesifik saat disimpulkan. *Self regulation* merupakan kemampuan dalam mengelola pikiran, perasaan, serta keinginan untuk mencapai tujuan tertentu dimasa mendatang. Saat seseorang memiliki *self regulation* yang rendah maka ia akan sulit dalam mengelola emosi, perilaku, dan pula pikir serta dalam mencapai keinginan dalam mencapai tujuannya. Ada beberapa yang harus dipenuhi seorang individu dalam

mencapai *self regulation* diantaranya, pengetahuan individu, kemampuan metakognisi, tujuan yang ingin dicapai individu, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Pada perkiraan awal, peneliti memprediksikan bahwa klien “A” sulit dalam mengontrol emosi, perilaku dan mengelola pola pikir, dimana hal ini dapat dilihat berdasarkan data yang didapatkan dimana klien “A” sulit mengontrol emosi, suka berbuat sesukanya, sulit menerima masukan dan selalu berfikiran negatif.

3. Analisis Deret waktu

Tabel 4.9
Analisis Deret Waktu

No	Keterangan	Januari-Agustus 2022						Mei-Juni 2023			
		07	08	09	10	11	12	01	02	03	04
1.	Mampu mengelola emosi									√	√
2.	Mampu mengelola pola pikir.										√
3.	Mampu mengatur perilaku.				√	√	√	√	√	√	√
4.	Mampu menerima masukan dari orang terdekat.				√	√	√	√	√	√	√

F. Pembahasan

1. Gambaran *Self Regulation*

Hasil penelitian mengenai *self regulation* diketahui bahwa, sebelum klien melaksanakan proses konseling ini klien memiliki *self regulation* yang rendah, dimana dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa klien belum dengan baik mengontrol diri, emosi, dan pikirannya, klien juga tidak mau mendengarkan masukan dari orang terdekatnya. Dan klien merasa apa yang yang dia lakukan saat ini adalah hal yang baik untuk dirinya sendiri.

2. Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation*

Pada pembahasan sebelumnya diketahui bahwa gambaran *self regulation* klien “A”, dimana klien “A” masih memiliki *self regulation* yang rendah yaitu klien belum secara optimal mampu mengendalikan diri, emosi, serta perasaannya, klien juga belum dapat menerima masukan dari orang-orang terdekatnya. Dimana hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Diyan Fitria Ningsih tahun 2018 dengan judul “Tekning Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya”. Peneliti sebelumnya membahas mengenai *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) pada wanita hamil diluar nikah dimana pada penelitian sebelumnya faktor yang menyebabkan rendahnya penerimaan diri pada klien ia pengalaman buruk

klien hal ini menyebabkan rendahnya penerimaan diri pada klien.

Pada penelitian ini peneliti menerapkan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self regulation* pada wanita tuna susila, dimana teknik ini cocok diterapkan pada klien guna membantu dalam meningkatkan *self regulation* klien. Teknik ini membantu klien dalam merubah pikiran-pikiran negatif klien menjadi pemikiran yang positif, serta membantu klien dalam merubah perilaku negatif menjadi positif.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan dalam 6 pertemuan x 50 menit, pada setiap pertemuannya dilaksanakan melalui tiga tahapan tahap awal, tahap akhir atau evaluasi.

Tahap awal pelaksanaan konseling, konselor membuka dengan salam serta menanyakan kabar klien hal tersebut agar terciptanya rasa nyaman dan percaya, sehingga klien dengan sukarela untuk terbuka kepada konselor tanpa adanya keterpaksaan konseli kepada peneliti atau konselor yang dilakukan kepada klien "A" sebagai subjek. Kemudian konselor merumuskan permasalahan klien dimana klien memerlukan bantuan dalam meningkatkan *self regulation*nya, kemudian konselor membuat kesepakatan dengan klien mengenai waktu pelaksanaan konseling yang mana dilakukan selama 6 pertemuan dengan waktu selama 50 menit pada setiap pertemuannya.

Kemudian masuk pada tahap inti dimana konselor memberikan kesempatan pada klien untuk mengungkapkan permasalahan yang dialaminya, selanjutnya dilakuakn konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* yaitu : konselor membantu klien dalam mengungkapkan permasalahannya kemudian konselor memberikan *feedback* mengenai permasalahan klien, kemudian konselor meminta klien untuk mengambil tujuan yang akan dicapainya. Selanjutnya konselor mendeskripsikan pikiran dalam situasi problem dan mengikat antara peristiwa dan emosi serta memodelkannya, kemudian konselor menjelaskan pada klien mengenai *coping thought* dimana *coping thought* sendiri merupakan pemikiran klien yang dapat merusak diri dan konselor meminta klien untuk memodelkan *coping thought*. Selanjutnya konselor memodelkan cara peralihan diri pikiran yang menyalahkan kepada *coping thought*, konselor melatih klien untuk berpindah dari pikiran yang negatif kepada pikiran yang positif.

Tahap akhir, dimana pada tahap ini konselor menyampaikan kepada klien bahwa proses pelaksanaan konseling telah memasuki tahap akhir yang dimana akan segera berakhir, kemudian konselor melakukan evaluasi hasil pelaksanaan konseling. Dapat disimpulkan dari hasil pelaksanaan konseling yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan peneliti mendapatkan hasil bahwa klien “A” dapat meningkatkan *self regulation*nya, dimana klien “A” dapat merubah pola pikir, emosi dan perilakunya, konselor memberi penguatan kepada klien agar

klien tetap terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi, dan tetap bersemangat dalam menggapai apa yang diharapkannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self regulation* (Studi Kasus Klien “A” Simpang Polda Palembang). Dapat disimpulkan bahwa :

1. *Self regulation* klien “A” sebelum dilaksanakan konseling dengan penerapan teknik *cognitive restructuring*, klien memiliki *self regulation* yang rendah dimana klien sulit mengontrol emosi, pola fikir, serta perilakunya, klien juga sulit dalam menempatkan dirinya pada lingkungan sosialnya.
2. Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self regulation* pada klien “A” yang terdiri dari 7 tahapan dan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, adapun terdiri tahapan : tahap rasional , tahap identifikasi pikiran negatif klien, tahap pengenalan dan praktik *coping thought*, tahap peralihan dari pikiran negatif ke pada *coping thought*, tahap pengenalan dan praktik pernyataan diri, terakhir tugas rumah dan evaluasi. Setelah dilakukan konseling dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring* memperlihatkan adanya perubahan pada klien, dimana adanya oeningkatan dalam *self regulation* klien.

B. Saran

Dari hasil penelitian, terdapat pendapat atau saran yang dapat peneliti berikan. Adapun saran-saran yang peneliti berikan :

1. Kepada Camat dan Lurah Ario Kemuning, agar dapat lebih memperhatikan kembali wilayah yang dipimpin dan lebih memberdayakan kembali para WTS agar ditempatkan pada tempat yang dapat membimbing dan membina mereka.
2. Kepada Ketua RT 12 RW 04, Ario Kemuning, agar dapat memperhatikan kondisi lingkungannya, serta lebih memperhatikan kembali warga-warga pendatang pada lingkungannya.
3. Kepada peneliti selanjutnya, semoga penelitian ini dapat menjadi bahan perbandingan serta referensi, serta semoga penelitian ini dapat dilanjutkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, Akhmad Syah Roni. 2019. "Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku". *Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol.3. No.1.*
- Andriani, Juli. 2018. "Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga". *Jurnal At Taujih. Vol.1. No.1.*
- Annisa, Fadhila. 2021. "*Teknik Cognitie Restrukturing Untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja*". Skripsi Bimbingan Penyuluhan Islam, Uniersitas Sunan Ampel Surabaya.
- Febriani, Saras Wulasih. 2020. "*Regulasi Diri Dan Identitas Anak Jalanan DILTS Foundation*". Skripsi Program Studi Kesejahteraan Sosial.
- Hartini, Nurul dan Atika Dian Ariana. 2016. *Psikologi Konseling (Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi)*. Airlangga University Press.
- Hasnah, Hasyim. 2016." Teknik-Teknik Observasi". *Jurnal At-Taqaddum. Vol.8. No.1.*
- Hati, Naini Kusuma. 2019. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitie Restrukturing Dalam Meningkatkan Body Image Yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX SMP Perintis 2 Bandar Lampung". *Skripsi Tarbiyah dan Keguruan, Uniersitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.*
- Herdiansya. 2015 "*Metodelogi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*". Jakarta Selatan: Salalemba Humanika.

<https://sumsel.bnn.go.id/mengenal-regulation-kemampuan-kendali-dirimenangkalnarkoba/#:~:text=Self%20regulation%20dapat%20diartikan%20sebagai,adalah%20kemampuan%20mengo>

[ntrol%20diri%20sendiri](#). Diakses Pada Tanggal 9 Maret 2023, Pukul 22.36.

<https://www.kaltimprov.go.id/berita/kaltim-bebas-lokalisasiprostitusi-2019>. Diakses tanggal 26 Febuari 2023, pukul 16.27.

- Husni, Muhammad. 2017. "Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme". *Al-Ibrah*. Vol. 2 No.2.
- Iswadi, Neti Karnati, dkk. 2023. "*Studi Kasus Desain & Metode Robert K. Yin*". Indramyu:CV.Adanu Abimata.
- Lesmana, Gusman. 2021 "*Teori dan Pendekatan Konseling*". Medan: Umsu Press.
- Madalis. 2017. "*Metode Penelitian Pendekatan Proposal*". Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Mutiah Farah, Yudhi Suharsono & Susanti Prasetya Nigrum. 2019. "Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol.07. No.2.
- Ningsi, Diyan Fitria. 2018. "*Teknik Konseling Cognitive Restrukturing Untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hail Di Luar Nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*". Skripsi Bimbingan Konseling Islam.
- Niza, Atika Fahrur Niza. 2022. "*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Regulation Learning Terhadap Kedisiplinan Belajar Di SMPN 44 Bandar Lampung*". Skripsi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam.
- Nur'aini, Ratna Dewi. 2020. "Penerapan Studi Kasus Yin Dalam penelitian Arsitektur dan Peilaku". *Jurnal Inersia*. Vol.XVI. No.1. 2020
- Nursalim, Mochamad. 2013 "*Strategi dan Intervensi Konseling*". Jakarta Barat: Permata Putri Media.

- Oktrifianty, Erdita. 2021. "*kemampuan menulis narasi di sekolah dasar melalui regulasi diri, kecemasan dan kemampuan membaca pemahaman.*" Jawa Barat : CV Jejak .
- Pisani, Lulutiana. 2017 "*Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecenderungan Pembelian Implusif Pada Remaja Akhir Terhadap Produk Barang*". Skripsi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Pratiwi, Ika Wahyu. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self regulation Remaja Dalam Bersosialisasi". *Jurnal Psikologi Universitas Borobudur. Vol.8. No.1.*
- Purnia, Dini Silvia dan Tuti Alawiyah. 2020 "*Metode Penelitian Strategi Menyusun Tugas Akhir*". Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Putra, Ahmat. 2019. "Metode Konseling Individu Dalam Mengatasi Bolos Sekolah Siswa Kelas VIII SMPN 3Lengayang Sumatera Barat". *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 16, No. 2.*
- Rahmat, Pupu Saeful. 2009 "Penelitian Kualitatif". *Jurnal Equilibrium. Vol 5. No 9. 2009, h.8.*
- Sugiyono. 2022. "*Metode Penelitian Kualitatif*". Bandung:CV Alfabeta,
- Utami, Rizki Nur. 2017. "*Pembinaan Sosial Wanita Tuna Susila (WTS) Di Resosialisasi Argorejo Kota Semarang*". Skripsi Pendidikan Luar Sekolah.
- Yunita, Siska Itma. 2021. "*Cognitive Restrukturing Untuk Mengubah Pola pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring*". Skripsi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.

LAMPIRAN



Wawancara Klien "A"



Wawancara orang tua klien



Wawancara klien "A"

INSTRUMEN PENELITIAN
PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUKTURING*
DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATION* (STUDI
KASUS KLIEN “A” SIMPANG POLDA PALEMBANG)

Kisi-Kisi Wawancara

Pertanyaan pengantar :

1. Siapa Namanya ?
2. Usianya berapa ?
3. Sudah berapa lama menjalani pekerjaan sebagai WTS ?
4. Alasan melakukannya ?

Variable	Aspek	Indicator	Pertanyaan
Self Regulation atau Regulasi Diri (kemampuan individu dalam mengola pikiran, perasaan, dorongan, dan keinginan untuk mencapai tujuan tertentu dimasa yang akan datang atau kemampuan dalam mengontrol diri).	Metakognitif	Mampu memikirkan Tindakan yang akan dilakukan. Serta mampu menyelesaikan masalah.	1. Bagaimana cara anda untuk mengatur Tindakan yang akan anda lakukan? 2. Apa yang anda lakukan Ketika menghadapi masalah ? 3. Siapa orang yang paling bisa anda andalkan Ketika anda menghadapi masalah ? 4. Strategi apa yang anda lakukan 5. Ketika anda lakukan Ketika menyelesaikan masalah ?

	Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu melakukan pengelolaan diri atau pengaturan diri. 2. Memiliki kepercayaan diri 3. Memiliki tujuan hidup. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara anda mengatur diri anda ? 2. Seperti apa anda Ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan ? 3. Bagaimana diri anda Ketika didepan umum ? 4. Apakah anda selalu memiliki kepercayaan diri terhadap hal-halyang baru ? 5. Seperti apa diri anda sebelum menjadi Wanita Tuna Susila ? 6. Menurut anda apakah tujuan hidup itu ? 7. Apa tujuan hidup anda saat ini ? 8. Bagaimana jika tujuan hidup anda tidak berjalan semestinya ?
	Perilaku atau Tindakan Positif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menciptakan lingkungan sosial 2. Mengoptimalkan aktivitas yang dilakukan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman yang ada disekitar anda ? 2. Apakah anda selalu ikut kegiatan yang positif ?

Kisi-Kisi Observasi

No	Aspek Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1.	Belum mampu dalam mengelola emosi, perilaku, dan pola pikir.		
2.	Belum mampu mengontrol tindakan yang dilakukan.		
3.	Memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang tua.		

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL)

Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien “A” Simpang Polda Palembang)

Pertemuan Ke-1

A	Jenis Layanan	Konseling Individu
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik	Meningkatkan Self Regulation
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Diharapkan klien dapat meningkatkan <i>Self regulation</i> yang dimilikinya.
F	Sasaran Layanan	Klien Wanita Tuna Susila Simpang Polda Palembang
G	Materi	1. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan Teknik <i>cognitive restructuring</i> . Konselor menjelaskan tahapan-tahapan pelaksanaan teknik.
H	Metode / Teknik	Cognitive Restructuring
I	Media /Alat	Teks Wawancara, dan Alat Perekam
J	Waktu	2 x 50 menit
K	Tempat Pelaksanaan	Taman Simpang Empat Polda Sumsel
L	Pelaksanaan Kegiatan	

	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor akan memberikan salam dan menyapa klien. 2. Konselor membuat kesepakatan hari, tanggal, jam, dan waktu pelaksanaan konseling. 3. Konselor memperkenalkan p 4. Konselor menjelaskan tujuan 5. Konselor mendorong keterbukaan klien, agar klien dengan sukarela mengungkapkan perasaan yang berkaitan dengan masalahnya.
		<ol style="list-style-type: none"> 6. Konselor melibatkan klien pelaksanaan konseling.
	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberi kesempatan pada klien untuk mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang dirasakannya. 2. Konselor menetapkan permasalahan yang dibahas mengenai “Meningkatkan <i>Self Regulation</i>”. 3. Konselor melaksanakan tanya jawab mengenai permasalahan klien agar lebih terbuka dan mengungkapkan perasaannya. 4. Konselor menjelajahi dan mengeksplor masalah klien. 5. Konselor menerapkan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan <i>Self Regulation</i>.

	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyampaikan pada klien bahwa pelaksanaan konseling sudah berada ditahap akhir. 2. Konselor dan klien menentukan waktu pelaksanaan konseling selanjutnya, apabila dibutuhkan.
P	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	<p>Memperhatikan proses layanan konseling dan mengamati sikap klien selama berlangsungnya pelaksanaan konseling.</p>
	Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi hasil setelah pelaksanaan konseling individu berlangsung yaitu: klien merasa nyaman dan terbuka, klien menerima dengan baik pelaksanaan konseling.</p>

Pertemuan Ke-2

A	Jenis Layanan	Konseling Individu
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik	Meningkatkan Self Regulation
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Diharapkan klien dapat meningkatkan <i>Self Regulation</i> yang dimilikinya.
F	Sasaran Layanan	Klien Wanita Tuna Susila Simpang Polda Palembang
G	Materi	1. Mengidentifikasi pikiran-pikiran negative konseli.
H	Metode / Teknik	Cognitive Restrukturing
I	Media / Alat	Teks Wawancara dan Alat perekam
J	Waktu	2 x 50 menit
K	Tempat Pelaksanaan	Taman Simpang Empat Polda Sumsel
L	Pelaksanaan Kegiatan	
	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam dan menyapa klien. 2. Konselor menjelaskan tujuan penerapan teknik <i>cognitive restructuring</i>. 3. Konselor dan klien mengemukakan masalah membuat definisi yang disepakati sejak awal.

	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mendeskripsikan pikiran-pikiran dalam situasi masalah. 2. Konselor memodelkan kaitan antara peristiwa dan emisi. 3. Konselor meminta konseli memodelkan pikirannya.
	Tahap Penutup	1. Konselor membahas kontrak dengan klien mengenai waktu
P	Evaluasi	
	Evaluasi proses	Memperhatikan proses pelaksanaan mengamati sikap klien selama proses konseling berlangsung.
	Evaluasi hasil	Evaluasi hasil setelah dilakukan konseling individu berlangsung: klien merasa nyaman dan dengan sukarela
		untuk terbuka, klien menerima dengan baik pelaksanaan konseling

Pertemuan Ke-3

A	Jenis Layanan	Konseling Individu
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik	Meningkatkan Self-Regulation
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Diharapkan klien dapat meningkatkan <i>Self-regulation</i> yang dimilikinya.
F	Sasaran Layanan	Klien Wanita tuna Susila Simpang Polda Palembang.
G	Materi	1. Pengenalan dan praktek pikiran-pikiran positif
H	Metode / Teknik	Cognitive Restrukturing
I	Media / Alat	Teks wawancara dan Alat perekam
J	Waktu	2 x 50 menit
K	Tempat Pelaksanaan	Taman Simpang Empat Polda Sumsel.
L	Pelaksanaan Kegiatan	
	Tahap Awal	1. Konselor memberikan salam dan menyapa konseli. 2. Konselor menjelaskan mengenai teknik <i>cognitive restructuring</i> serta praktik pikiran-pikiran positif.

	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan dan memodelkan teknik <i>cognitive restructuring</i>. 2. Konselor meminta klien untuk memodelkan teknik <i>cognitive restructuring</i>. 3. Konselor meminta klien untuk mempraktikkan teknik <i>cognitive restructuring</i>.
	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membahas mengenai waktu pelaksanaan konseling Bersama klien. 2. Konselor dan klien merangkum hasil konseling. 3. Konselor dan klien menetapkan pertemuan selanjutnya Bersama dengan klien.
P	Evaluasi	
	Evaluasi proses	Memperhatikan proses selama proses pelaksanaan konseling individu berlangsung.
	Evaluasi hasil	Evaluasi hasil setelah pelaksanaan konseling individu : klien merasa nyaman dan dengan sukarela terbuka pada konselor, klien menerima dengan baik pelaksanaan konseling.

Pertemuan Ke-4

A	Jenis Layanan	Konseling Individu
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik	Meningkatkan Self-Regulation
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Diharapkan klien dapat meningkatkan <i>Self-regulation</i> yang dimilikinya.
F	Sasaran Layanan	Klien Wanita tuna Susila Simpang Polda Palembang.
G	Materi	1. Peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri, kepada <i>cognitive restructuring</i> .
H	Metode / Teknik	Cognitive Restrukturing
I	Media / Alat	Teks wawancara dan Alat perekam
J	Waktu	2 x 50 menit
K	Tempat Pelaksanaan	Taman Simpang Empat Polda Sumsel.
L	Pelaksanaan Kegiatan	
	Tahap Awal	1. Konselor memberikan salam dan menyapa konseli. 2. Konselor menjelaskan mengenai teknik <i>cognitive restructuring</i> serta praktik pikiran-pikiran positif.

	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memodelkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke <i>cognitive restructuring</i>. 2. Klien mempraktikkan perpindahanya.
	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membahas mengenai waktu pelaksanaan konseling Bersama klien. 2. Konselor dan klien merangkum hasil konseling. 3. Konselor dan klien menetapkan pertemuan selanjutnya Bersama dengan klien.
P	Evaluasi	
	Evaluasi proses	Memperhatikan proses selama proses pelaksanaan konseling individu berlangsung.
	Evaluasi hasil	Evaluasi hasil setelah pelaksanaan konseling individu : klien merasa nyaman dan dengan sukarela terbuka pada konselor, klien menerima dengan baik pelaksanaan konseling.

Pertemuan Ke-5

A	Jenis Layanan	Konseling Individu
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik	Meningkatkan Self-Regulation
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Diharapkan klien dapat meningkatkan <i>Self-regulation</i> yang dimilikinya.
F	Sasaran Layanan	Klien Wanita tuna Susila Simpang Polda Palembang.
G	Materi	1. Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang mengganjar (Positive self statement /PSS)
H	Metode / Teknik	Cognitive Restrukturing
I	Media / Alat	Teks wawancara dan Alat perekam
J	Waktu	2 x 50 menit
K	Tempat Pelaksanaan	Taman Simpang Empat Polda Sumsel.
L	Pelaksanaan Kegiatan	
	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam dan menyapa konseli. 2. Konselor menjelaskan mengenai teknik <i>cognitive restructuring</i> serta praktik pikiran-pikiran positif.

	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan maksud PSS 2. Konselor memodelkan PSS 3. Konselor meminta klien memilih PSS 4. Konselor meminta klien mempraktikan PSS
	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membahas mengenai waktu pelaksanaan konseling Bersama klien. 2. Konselor dan klien merangkum hasil konseling. 3. Konselor dan klien menetapkan pertemuan selanjutnya Bersama dengan klien.
P	Evaluasi	
	Evaluasi proses	Memperhatikan proses selama proses pelaksanaan konseling individu berlangsung.
	Evaluasi hasil	Evaluasi hasil setelah pelaksanaan konseling individu : klien merasa nyaman dan dengan sukarela terbuka pada konselor, klien menerima dengan baik pelaksanaan konseling.

Pertemuan Ke-6

A	Jenis Layanan	Konseling Individu
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik	Meningkatkan Self-Regulation
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Diharapkan klien dapat meningkatkan <i>Self-regulation</i> yang dimilikinya.
F	Sasaran Layanan	Klien Wanita tuna Susila Simpang Polda Palembang.
G	Materi	1. Tugas rumah 2. Penguatan
H	Metode / Teknik	Cognitive Restrukturing
I	Media / Alat	Teks wawancara dan Alat perekam
J	Waktu	2 x 50 menit
K	Tempat Pelaksanaan	Taman Simpang Empat Polda Sumsel.
L	Pelaksanaan Kegiatan	
	Tahap Awal	1. Konselor memberikan salam dan menyapa klien. 2. Konselor menjelaskan mengenai teknik <i>cognitive restructuring</i> serta praktik pikiran-pikiran positif.

	Tahap Inti	1. Konselor memberikan tugas rumah dengan cara meminta klien untuk mempraktikkan keterampilan yang telah didapatkan untuk mengatasi masalah yang dialaminya.
	Tahap Penutup	1. Konselor membahas mengenai waktu pelaksanaan konseling Bersama klien. 2. Konselor dan klien merangkum hasil konseling. 3. Evaluasi dan penguatan.
P	Evaluasi	
	Evaluasi proses	Memperhatikan proses selama proses pelaksanaan konseling individu berlangsung.
	Evaluasi hasil	Evaluasi hasil setelah pelaksanaan konseling individu : klien merasa nyaman dan dengan sukarela terbuka pada konselor, klien menerima dengan baik pelaksanaan konseling.

DAFTAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Muhammad Miftahul Hmi
Nim : 1930502106
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self-Regulation* (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)
Pembimbing I : Dr. Suryati, M.Pd

No	Hari / Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
1		Pendahuluan	q
2	10-4-23	bhs no 1, 2, 3 - dan no 3. dan meri	q
3	15-5-23	bhs 1, 2, - dan . gk no or	q
4	3-7-23	bhs no 4, 5 and for dpa meri	q
5	14-7-23	ACC file bhs (lengkap)	q

DAFTAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Muhammad Miftahul Ilmi
Nim : 1930502106
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self-Regulation* (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)
Pembimbing I : Dr. Suryati, M.Pd

No	Hari / Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
6	2-10-21	bbm ke - dsbna dgn kamen - abn d-ke hwa - gnd baba pa kura	
7	4-10-21	Acc pue ke (gk pbat (jmb)) Muzah	

DAFTAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Muhammad Miftahul Ilmi
Nim : 1930502106
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Penerapan Teknik *Cognitive Restrukturing* Dalam Meningkatkan *Self-Regulation* (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)
Pembimbing II : Hartika Utami Fitri, M.Pd

No	Hari / Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
1	2/3/23	BAB I : kata tulis, alur latar belakang	1
2	17/3/23	BAB II : ACC	2
3	4/4/23	BAB III : ACC	3
4	5/4/23	BAB IV : perbaikan format analisis data	4
5	10/4/23	BAB V : ACC + Instrum	5
6	16/4/23	BAB VI : Paragraf + tabel	6
7	13/4/23	BAB VII : ACC	7
8	5/5/23	BAB VIII : penutup	8

Perubahan Judul

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG
NOMOR : 99 TAHUN 2023
TENTANG
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU (S1)
BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG.

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk mengakhiri Program sarjana (S1) bagi Mahasiswa, maka perlu ditunjuk Tenaga ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa.
2. Bahwa untuk lancarnya tugas pokok itu, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD ini memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No. 2 Tahun 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan tinggi;
3. Keputusan Menteri Agama RI No. 53 Tahun 2015 tentang Organisasi dan tata kerja Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 62 tahun 2015 tentang statuta UIN Raden Fatah Palembang;
5. Keputusan Menteri Agama RI No. 27 Tahun 1995 tentang Kurikulum Nasional Program Sarjana (S1) Universitas Islam Negeri Raden Fatah.
6. Keputusan Menteri Agama RI No. 232 Tahun 1991 yang telah disempurnakan dengan Keputusan Menteri Agama No. 298 Tahun 1993.

MEMUTUSKAN

MENETAPKAN

- Pertama** : Menunjuk sdr. : 1. Dr.Suryati, M.Pd NIP : 19720921.200604.2.002
2. Hartika Utami Fitri, M.Pd NIDN : 201403940

Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :

Nama : M.Miftahul Ilimi
NIM / Prodi : 1930502106 / BPI
Semester/Tahun : VIII / 2022 - 2023
Judul Skripsi : Penerapan teknik cognitive restructuring dalam meningkatkan self regulation (studi kasus klien "A" simpang polda Palembang)

- Kedua** : Masa Bimbingan Berlaku Sampai Tanggal 21 bulan Juli Tahun 2023
ketiga : Keputusan ini mulai berlaku 6 (Enam) Bulan Sejak tanggal ditetapkan dan dapat di perpanjang 1 (Satu) kali jika yang bersangkutan belum dapat menyelesaikan.
Keempat : Mohon kepada dosen pembimbing agar memberikan bimbingan secara maksimal 8 (delapan) Kali Pertemuan.
Kelima : Apabila dalam penetapan ini terdapat kekeliruan akan di tinjau Kembali.



Tembusan
1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang
2. Ketua prodi KPI/BPI/Jurnalistik/MD/PMI
3. Mahasiswa Yang bersangkutan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikry No. 1 Km. 3,5 Palembang 30126
Telepon: (0711) 354668 Faksimile (0711) 356209
Website: www.dakkom.radenfatah.ac.id



Nomor
Lampiran
Hal

B 758 Un 09 V 1 PP.00 9/05/2023

Palembang, 17 Mei 2023

Izin Penelitian

Kepada Yth
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Provinsi Sumatera Selatan

Assalamu alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan penulisan karya ilmiah berupa skripsi/makalah mahasiswa kami:

Nama : Muhammad Miflahul Ilmi
Smt. Tahun : VIII / 2022-2023
NIM. Jurusan : 1930502106/ Bimbingan Penyuluhan Islam
Alamat : Jalan Kelapa Gading X Blok III
Tempat Penelitian : Jalan Balayuda RT/RW 12/04 Kelurahan Kemuning
Waktu Penelitian : 14 Mei s.d 07 Juni 2023
Judul : *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self Regulation (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang).*

Sehubungan dengan itu kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu semoga berkenan memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melaksanakan penelitian di lingkup wilayah kerja Bapak/Ibu, sehingga memperoleh bahan-bahan yang dibutuhkan, untuk kemudian digunakan dalam penyusunan tugas mata kuliah tersebut. Semua bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata untuk perkembangan Ilmu pengetahuan dan tidak akan dipublikasikan untuk umum.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu alaikum Wr. Wb.



Dekan,
A. B. R. Refeud
Dr. Achmad Syarifudin, S. Ag., MA.
NIP. 197311102000031003





**PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KOTA PALEMBANG**

Jl. Lunjuk Jaya No.3 - Demang Lebar Daun Palembang
Telp. 0711-368726 Email : bankesbangpalembang@gmail.com

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1420/BAN.KBP/2023

**TENTANG
IZIN PENELITIAN**

Dasar : a. Surat Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Nomor B.758/Un.09/V.1/PP.00.9/05/2023 Tanggal 17 Mei 2023 perihal Izin Penelitian

MEMBERI IZIN:

Kepada :
Nama : Muhammad Miftahul Ilmi (NIM 1930502106)
Jabatan : Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Alamat : Jl Prof K. H. Zainal Abidin Fikry No.1 Km.3,5 Palembang 30126 Telp (0711) 353360 website: www.dakkom.radenfatah.ac.id
Untuk : Melaksanakan Penelitian di Kelurahan Ario Kemuning-Kecamatan Kemuning Kota Palembang, Periode Tanggal 14 Mei 2023 s.d 07 Juni 2023
Judul : Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self Regulation (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)

Dengan Catatan :

1. Sebelum melakukan Penelitian terlebih dahulu melapor kepada pemerintah setempat.
2. Dalam melakukan Penelitian tidak diizinkan menanyakan soal politik, yang sifatnya tidak ada hubungan dengan kegiatan Penelitian yang telah diprogramkan.
3. Dalam melakukan Penelitian agar dapat mentaati peraturan perundang-undangan dan adat istiadat yang berlaku di daerah setempat.
4. Setelah selesai melakukan Penelitian diwajibkan memberikan laporan secara tertulis kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Palembang.

Demikian untuk dimaklumi dan dipergunakan seperlunya.

Ditetapkan di Palembang
pada tanggal 26 Mei 2023


**KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PALEMBANG**

**H. AHMADI DAMRAH, SE.,MM
PEMBINA UTAMA MUDA
NIP.196601151994031005**

Tembusan Yth:

1. Camat Kemuning Kota Palembang.
2. Lurah Ario Kemuning Kota Palembang.
3. Dekan Fak Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.



**PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
KECAMATAN KEMUNING**

Jl. Kejawan RT. 32 RW. 07 Palembang, Provinsi Sumatera Selatan
Telepon : (0711) 810918 Kode Pos: 30127
Website : www.kemuning.palembang.go.id

Palembang, 30 Mei 2023

Nomor : 070/126 /KM/2023
Sifat : -
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan
Komunikasi Universitas Islam Negeri
Raden Fatah Palembang
di-

Palembang

Sehubungan dengan Sura' Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Palembang Nomor : 070/1420/BAN.KBP/2023 tanggal 26 Mei 2023 perihal tersebut diatas dilaksanakan di Kelurahan Aro Kemuning Kota Palembang, dengan ini dibentahukan kepada saudara bahwa :

NO.	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Muhammad Miftahul Ilimi	1930502106	Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self Regulation (Studi Kasus Klien "A" Singsang Polda Palembang)

Untuk melakukan Pengambilan Data secara Langsung
Masa berlaku selama : 14 Mei 2023 s.d 07 Juni 2023

Dengan catatan :

1. Sebelum melakukan penelitian/survey/riset terlebih dahulu melapor kepada Pemerintah setempat
2. Penelitian tidak diizinkan menanyakan soal politik, dan melakukan penelitian/survey/riset yang sifatnya tidak ada hubungan dengan judul yang telah diprogramkan
3. Dalam melakukan penelitian/survey/riset agar dapat mentaati peraturan perundang-undangan dan adat istiadat yang berlaku di daerah setempat
4. Apabila izin penelitian/survey/riset telah habis masa berlakunya, sedang tugas penelitian/survey/riset belum selesai maka harus ada perpanjangan izin
5. Setelah selesai mengadakan penelitian/survey/riset diwajibkan memberikan Laporan tertulis kepada Walikota Palembang melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Palembang.

Demikian untuk dimaklumi dan untuk dibantu seperlunya

CAMAT KEMUNING KOTA PALEMBANG,


M. IRMAN, S.STP., M.Si
Pembina TK.I
NIP. 198304012001121092



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
KECAMATAN KEMUNING
KELURAHAN ARIO KEMUNING
Jl. Rimba Kemuning No. 28 Palembang, Provinsi Sumatera Selatan
Telp. (0711) 414433 Kode Pos. 30128

Palembang, 07 Juni 2023

Nomor : 070/45/AK/2023
Sifat :-
Lampiran :-
Perihal : Permohonan Izin Penelitian/
Pengambilan Data

Kepada
Yth. Ketua (UIN) Universitas Islam Negeri
Negeri Raden Fatah Palembang
di - Palembang

Menindaklanjuti Surat Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Palembang Nomor : 070/1420/BAN.KBP/2023 tanggal 26 Mei 2023 perihal Permohonan Izin penelitian/Pengambilan Data atas nama:

NO.	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Muhammad Miftahul Ilmi	1930502106	Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self Regulation (Studi Kasus Klien "A" Sempang Polda Palembang)

Pada prinsipnya kami tidak keberatan nama yang bersangkutan melaksanakan penelitian/pengambilan data disini sejak tanggal 14 Mei 2023 sampai dengan 07 Juni 2023.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Palembang, 07 Juni 2023
a.n Lurah Ario Kemuning



NIP. 196606261994022001



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
KECAMATAN KEMUNING
KELURAHAN ARIO KEMUNING
Jl. Rimba Kemuning No. 28 Palembang, Provinsi Sumatera Selatan
Telp. (0711) 414433 Kode Pos. 30128

Palembang, 07 Juni 2023

Nomor : 070/ 45 /AK/2023
Sifat : -
Perihal : Izin Penelitian/Pengambilan Data

Kepada
Yth. Ketua RT. 12... / Rm. 04
Kelurahan Ario Kemuning
di
Palembang.

Sehubungan dengan Surat Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Palembang Nomor : 070/1420/BAN.KBP/2023 dan Surat Camat Kemuning Kota Palembang Nomor : 070/176/KM/2023 Perihal tersebut diatas di Kelurahan Ario Kemuning Kecamatan Kemuning Kota Palembang, dengan ini diberitahukan kepada saudara bahwa :

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Muhammad Miftahul Ilmi	1930502106	Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self Regulation (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang).

Untuk melakukan pengambilan data secara langsung di wilayah RT saudara
Adapun lama Pengambilan Data : 14 Mei s.d 07 Juni 2023

Dengan catatan :

1. Sebelum melakukan penelitian/survey/riset terlebih dahulu melapor kepada RT setempat
2. Penelitian tidak diizinkan menanyakan soal politik, dan melakukan penelitian/survey/riset yang sifatnya tidak ada hubungan dengan judul yang diprogramkan.
3. Dalam melakukan penelitian/survey/riset agar menaati peraturan perundang-undangan dan adat istiadat yang di daerah setempat.
4. Apabila izin penelian/survey/riset telah habis masa berlakunya, sedang tugas penelitian /survey/riset belum selesai maka harus ada perpanjangan izin.
5. Setelah selesai mengadakan penelitian/survey/riset diwajibkan memberikan laporan kepada Walikota Palembang melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Palembang.

Demikian untuk dimaklumi atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kelurahan Ario Kemuning

M. YUSUF ERMIDFI, S. AP
Penata Tk. I
NIP. 197509182001121003



**Social Science and Contemporary Issues Journal
SSCIJ**

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/index>
RA. Kartini Street No. 28 Purwosari North Metro, Lampung, Indonesia
WA/Call: +62856-0962-0243
E-mail: sscijournal2023@gmail.com

DATE: 30.8.2023

LETTER OF ACCEPTANCE

Dear Muhammad Miftahul Ilmi, Suryati, Hartika Utami Fitri

Yours faithfully,

Based on your article submitted to the editor of the Social Science and Contemporary Issues Journal SSCIJ with the title: "Penerapan Teknik *Cognitive Restrukturing* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)".

At the same time, we convey that the results of the evaluation of the bestari partners and editorial boards have decided if your article is **suitable for publication** in the journal Social Science and Contemporary Issues Journal SSCIJ December 2023 (Vol. 01, No. 04).

We thank you for your attention and cooperation.

Lampung, August 30 2023
Editor In Chief,

Sholihin

For more information
<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/Contact>

Universitas Islam Negeri
Raden Fatah Palembang
Language Centre
Jln. Prof. Zainal Abidin Fiki KM 3.5
Palembang Telp. 0711 354668 pos 147

No: B-41 / PPBJ / VII / 2023



TOEFL CERTIFICATE

Full Name

MUHAMMAD MIFTAHUL ILMI

TOEFL Score

Section 1:	40
Section 2:	41
Section 3:	39
Total Score:	400



Date of Birth: 27 / 06 / 1998
Sex: M
Test Date: 26 / 07 / 2023

Drs. HERIZAL, MA
CHAIRMAN

The person whose name appears above has taken the TOEFL PREDICTION TEST at UIN Raden Fatah Language Centre. This score is valid for one year.

08.54

4G



ev.turnitin.com/app/carta/en_us/?lang=en_us&o=2170170958&s=1&u=109003

Muhammad Miftahu...

Match Overview

27%

- 1 repository.radenfatah.a...
Internet Source 6%
- 2 repository.uinbanten.a...
Internet Source 2%

PENYEBARAN KELOMPOK KOGNITIF BERKAITAN DENGAN
MENDUKUNG KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR DI LINGKUNGAN
SIMPANG POKOK PALLEMBANG



UIN
RADEN FATAH
PALLEMBANG
Jember
Pusat Studi, Meneliti, Mengajar, dan Mengabdikan
Gelar Sarjana S1 dan S2
GELF

INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [Redacted] (A)

Jenis Kelamin : Perempuan

Instansi : Palembang, 25-12-1987

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU / BERSEDIA** menjadi subyek penelitian dan terlibat serta berpartisipasi aktif dalam proses konseling individu oleh Miftahul Ulmi, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul **"PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUKTURING DALAM MENINGKATKAN SELF REGULATION (STUDI KASUS KLIEN "A" SIMPANG POLDA PALEMBANG)"**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses konseling berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses konseling berupa tulisan rekaman percakapan selama proses konseling berlangsung, dengan jaminan informasi pribadi saya di rahasiakan.
5. Guna menunjang kelancaran proses konseling yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati Bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses konseling ini dari awal hingga selesai, serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini.

Palembang, 14 Mei 2023

Mengetahui

Konselor


M. Miftahul Ulmi

Konseli



DATA DIRI



Nama : Muhammad Miftahul Ilmi
Tempat, tanggal lahir : Palembang, 27 Mei 1998
Agama : Islam
Alamat : Jl. Kelapa Gading X, Blok 3 RT/RW
26/08. Talang Kelapa
No. Handphone : 083148812767
Email : ilmidanker11@gmail.com

RIWAT PENDIDIKAN

SD : SDN 136 Talang Kelapa (2011)
SMP : Pondok Pesantren Al-Iman Ponorogo (2016)
SMA : MA. Mamba'ul Huda Sendang Terpadu, Ponorogo (2019)
Perguruan Tinggi : S1 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah
Palembang

Pengalaman Organisasi

1. PERSADA (Persatuan Senam Darussalam)
2. PRAMUKA

