

---

## Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Uyun Ni'mah<sup>1</sup>; Rohana Maryam<sup>2</sup>, Agus Rizal<sup>3</sup>  
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia<sup>123</sup>  
email: ✉ rohanamaryam8@gmail.com

### Article History

---

**Received:**  
05-02-2023  
**Revised:**  
03-04-2024  
**Accepted:**  
25-05-2024

**Abstract** ----- *The focus of the research is to find out how successful and understand the essence of the application of cognitive restructuring techniques. This research uses a literature study method obtained through collecting information and data with the help of secondary data such as scientific articles, journals, websites, documents, books, etc. The information is used as a basis for building a new concept or theory. The information is used as a basis in building a new concept or theory. The data is then compiled, and analyzed so as to get the conclusion that the results of the study determine that (1) the application of cognitive restructuring techniques is proven to be helpful for counselors / counseling teachers in overcoming problems that occur in educational institutions and around the community. (2) the procedure and application of cognitive restructuring techniques is one of the cognitive behaviour therapy approaches which requires training and individual mindset strategies. (3) The scope and objectives of the application of cognitive restructuring in educational institutions and for the community are able to produce applications for any group.*

**Keywords:** *Essence of Literature; Cognitive restructuring techniques.*

**Abstrak** ----- Fokus dari penelitian adalah mengetahui seberapa keberhasilan dan pemahaman esensi dari penerapan teknik *cognitive restructuring*. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang didapat melalui pengumpulan informasi dan data dengan bantuan data sekunder seperti artikel ilmiah, jurnal, *website*, dokumen, buku, dll. Informasi tersebut dijadikan sebagai dasar dalam membangun sebuah konsep atau teori baru. Data kemudian dikompulsi, dan dianalisis sehingga mendapatkan kesimpulan bahwa hasil penelitian menentukan tentang (1) penerapan teknik *cognitive restructuring* terbukti dapat membantu bagi konselor/ guru BK dalam mengatasi permasalahan yang terjadi di instansi Pendidikan dan sekitar masyarakat. (2) prosedur dan penerapan teknik *cognitive restructuring* tersebut termasuk salah satu pendekatan *cognitive behavior therapy* yang mana dibutuhkan pelatihan dan strategi pola pikir individu. (3) Ruang lingkup dan sasaran penerapan *cognitive restructuring* dalam instansi Pendidikan maupun bagi kalangan masyarakat mampu menghasilkan penerapan bagi kalangan manapun.

**Kata kunci:** Esensi Kepustakaan; Teknik *cognitive restructuring* .

---

## PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan suatu proses layanan di laksanakan oleh seorang konselor/guru bimbingan dan konseling kepada konseli (siswa/klien) yang mana saling berhubungan untuk mengatasi masalah maupun sebagai pengembangan potensi diri secara baik dan positif. Pemahaman bimbingan dan konseling juga sebagai ilmu pengetahuan yang mandiri berakar yang dikaitkan dengan filsafat dan agama. Adapun juga terkaitan layanan bimbingan dan konseling juga saling berkolaborasi dengan keilmuan yang seperti ilmu psikologi, ilmu antropologi, ilmu sosiologi yang mana sama-sama mengfokuskan tentang manusia dan hakekat (Habsy, 2017). Pandangan dari Gibson (dalam Habsy, 2020) landasan perkembangan keilmuan layanan bimbingan dan konseling pada kehidupan manusia dimulai pada ajaran-ajaran tentang menenangkan hati atau memberikan prediksi pada masa depan seperti konselor primitive (kepala suku, dukun, tabib, dan lain sebagainya).

Bimbingan dan konseling memiliki ide dan fungsi yang sempurna, mereka dapat menangani semua kebutuhan dan masalah siswa dengan baik. Program bimbingan dan konseling di sekolah tidak mungkin dirancang, diselenggarakan, dan dicapai tanpa sistem manajemen yang baik (Zamroni & Rahardjo, 2015). Oleh karena itu, pedoman pemahaman layanan bimbingan dan konseling ditujukan kepada konselor maupun guru bimbingan dan konseling di instansi Pendidikan menunjukkan profesional dan berkualitas sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (SPN) di bagian Bab I Pasa1 tentang kualitas Pendidik bagi Instansi masing-masing (Nurrahmi, 2015). Salah satu pengembangan profesionalisme konselor maupun guru bimbingan dan konseling salah satunya pemahaman tentang teori dan teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* salah satu pendekatan *cognitive behavior therapy* yang mana berorientasi pada pola perilaku, proses ini mampu pengembangan kesadaran diri, mengubah pola pikiran yang negatif, membentuk pola manajemen diri dalam aspek kehidupan (Fitri & Kushendar, 2019). *Cognitive restructuring* yang dikembangkan oleh Ellis yang mana sebagai upaya pengidentifikasian serta mengubah pola pikir/ pernyataan irrasional (negatif) dari konseli. Menurut Cormier (dalam Winata & Fitri, 2023) teknik *cognitive restructuring* salah satu sebagai solusi bagi konseli yang mengalami permasalahan dalam menetapkan hubungan antara perspektif pola pikir dengan pola hati (emosi).

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik yang didasarkan pada terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum (Eford, 2016). Dalam strategi/teknik *cognitive restructuring* terdapat dua asumsi dasar, yaitu: (1). Pikiran irasional dan kognisi defektif yang menghasilkan self-defeating behaviors, dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri yang dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Fungsi penerapan *cognitive restructuring* adalah mengidentifikasi dan merubah pikiran negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Selain itu alasan penggunaan teknik *cognitive restructuring* dipilih, karena teknik ini menggunakan tahapan atau pendekatan secara terstruktur, serta dari segi waktu dapat dilakukan secara efisien (Kazantzis.,dkk, 2018; McMain.,dkk, 2015; Zettle & Hayes, 2015).

Oleh sebab itu, pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *cognitive restructuring* bagi para guru bimbingan dan konseling serta calon konselor sangat dibutuhkan dalam penyelesaian problematika yang terjadi tiap-tiap instansi Pendidikan khususnya para peserta didik. Namun hasil ditemukan beberapa dilapangan dari instansi Pendidikan masih kebanyakan belum memahami dan mempraktek yang didasari oleh hasil monitoring dan evaluasi layanan konseling individu maupun kelompok. Ingatlah bahwa pengetahuan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan. Untuk menjadi profesional, guru bimbingan dan konseling maupun calon konselor harus memiliki pengetahuan yang luas tentang menangani masalah terutama penanganan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Tujuan penelitian ini adalah Menyusun dan memjabarkan kajian penelitian ini: (1) Kebehasilan dari penerapan *cognitive restructuring*; (2) Prosedur penerapan *cognitive restructuring*; (3) Metode dan tahapan penerapan *cognitive restructuring*; (4) Hasil, Monitoring, serta rekomendasi dari penerapan *cognitive restructuring*.

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau yang biasa disebut studi literatur. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan data sekunder seperti artikel ilmiah, jurnal, website, dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan lain sebagainya (Mahanum, 2021).

Sebuah kajian pustaka memuat uraian atau deskripsi mengenai *literature* yang sesuai dengan bidang atau topik tertentu. Kajian literatur dijadikan sebagai dasar dalam membangun sebuah konsep atau teori baru. Penelitian ini dilakukan berdasarkan dari hasil penggalian data untuk membandingkan antara sumber data satu dengan sumber data lainnya (Firmansyah & Masrun, 2021).

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan *display* data, reduksi data, serta penarikan kesimpulan data sesuai dengan prosedur desain penelitian. Adapun keabsahan data juga menggunakan triangulasi data dan sumber data untuk memastikan penarikan data telah terverifikasi yang dikaitkan dengan topik penelitian (Ardiyansyah, 2022). Adapun beberapa sumber data pendukung diperkuat dengan tabel hasil penelitian tentang penerapan *cognitive restructuring*.

**Tabel 1 Hasil Tabulasi Data Penerapan *Cognitive Restructuring***

No	Nama Judul Artikel	Nama dan Alamat Jurnal
1	Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan	Anna Rufaidah & Yeni Karneli (2020), Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling
2	Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Kenakalan Remaja	Zulkifli, et.al. (2022), Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani
3	Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Persepsi Negative Siswa pada Layanan Bimbingan dan Konseling Kelas VII-I SMPN 3 Gresik	Arbianto (2019), Jurnal BK UNESA
4	Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring terhadap Resiliensi Akademik	Maselina et al. (2023), Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi

5	Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo	Rukmana et al. (2020), Jurnal Konseling Indonesia
6	Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Siswa Sekolah Dasar	Lisnanti & Christiana (2020), Jurnal BK UNESA
7	Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok CBT Terhadap Prokartinasi Akademik Pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas X MIPA 2 SMA AL ISLAM Krian Sidoarjo	Safitri (2020), PD ABKIN JATIM
8	Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa	Aziz et al. (2020), Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia
9	Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	Sholekah et al. (2022), Jurnal Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)
10	Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Gangguan Stres Pasca Trauma	Berliana et al. (2023), Journal of Society Counseling
11	Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Konsep Diri Yang Negatif Pada Waria (Studi Kasus Pada Klien "I" Di Muara Pinang Baru Kec. Muara Pinang Kab. Empat Lawang)	Winata et al. (2023), Social Science and Contemporary Issues Journal
12	Penerapan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol	Fahrurrazi & Nurjannah (2021), Journal of Behaviour and Mental Health
13	Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Peningkatan Perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan	Fairuz Salsabila & Nurus Sa'adah (2022), Jurnal Fokus Konseling
14	Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Pola Pikir Negatif Narapidana Pembunuhan	Ahsana et al. (2023), Journal of Society Counseling
15	Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Sikap Optimisme	Imalatul Khairat & Syifa Mudrikah (2022), Indonesian Journal of Educational Counseling
16	Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa	Purwaningrum et al. (2023), Journal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
17	Konseling Keefektifan Kelompok Perilaku Kognitif Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Positif Siswa SMA	Chairunissa et al. (2023), Journal Buletin Konseling Inovatif
18	Dampak Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecurangan dan Meningkatkan Efikasi Diri	Kurniasari et al. (2021), Jurnal Bimbingan dan Konseling
19	Konseling Pastoral Dengan Teknik Cognitive Restructuring Pada Remaja Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri	Silvia (2022), Sanctum Domine: Journal Teologi
20	Konseling Kelompok Efektif Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Sadfishing Pada Mahasiswa	Sanjaya et al. (2024), Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun beberapa hasil kajian yang telah ditelaah maupun dilaksanakan yang didasari oleh topik penelitian penerapan *cognitive restructuring*:

1. Keberhasilan dari penerapan *cognitive restructuring* merupakan suatu yang sudah diterapkan oleh semua kalangan konselor maupun peneliti yang mana mampu memberikan pola pikiran yang lebih positif dan lebih baik;
2. Prosedur implementasi penerapan *cognitive restructuring* tersebut salah satu juga bagian dari latihan pola pikir dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* dan menghasilkan tujuan penerapan yang dicapai oleh konselor maupun konseli;
3. Ruang lingkup dan sasaran penerapan *cognitive restructuring* dalam instansi Pendidikan maupun bagi kalangan masyarakat mampu menghasilkan penerapan bagi kalangan manapun.

Adapun beberapa kajian temuan tentang landasan teoristik tentang *cognitive restructuring*.

### a. Konsep Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan usaha membantu konseli untuk belajar secara berbeda, mengubah pemikiran salah, mengganti dengan pemikiran rasional, realistis dan positif. *Cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran tidak realistis, namun juga mengganti pemikiran yang tidak realistis menjadi realistis secara akurat (Habsy, 2022; Hayes & Hofmann, 2018). Teknik *cognitive restructuring* akan mengarahkan pada perbaikan kognitif, merasa dan bertindak menekankan otak sebagai pusat analisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berfikir yang bersifat irasional akan menimbulkan pernyataan diri negatif (Larsson.,et al, 2016).

### b. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive restructuring* adalah adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan, keyakinan konseli yang negatif dan irasional menjadi pemikiran yang positif dan rasional. Teknik *cognitive restructuring* salah satu cara untuk membantu konseli menetapkan hubungan antar persepsi dan kognisi dengan emosi dan perilakunya. Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu terapi perubahan perilaku yang membantu konseli untuk membuang pikiran dan keyakinan buruk untuk dirubah menjadi polapikir yang lebih baik. *Cognitive restructuring* seringkali digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereksi berlebihan terhadap masalah-maalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah yang ekstrem (Erford, 2016; Chandra., et al, 2019; Barrera.,et al, 2016).

### c. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Meichenbaum (2019) mendeskripsikan tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yan dapat dipenuhi konselor profesional dan konseli. Diantaranya: (a) Konseli menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Dalam hal ini, ia merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada konseli, (b) Konseli perlu mengubah proses pikirannya. Konselor profesional dapat membantu konseli dalam menjadi sadar akan perubahan-perubahan dalam proses pikiran yang perlu dibuat dengan membantu konseli untuk

mengevaluai pikiran dan keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru, (c) Konseli perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang diriya dan dunia. Konselor profesional dapat mulai dengan memerintahkan konseli untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika konseli sudah siap. Teknik ini melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran (Gragnani., et al, 2018).

#### **d. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring**

Menurut Marasigan (2019) terdapat tujuh langkah spesifik yang dapat dilakukan oleh konselor profesional ketika menerapkan cognitive restructuring kepada konseli, di antaranya: (a) Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana konseli mengalami masalah di masa lalu maupun saat ini, (b) Bantu konseli dalam menjadi sadar akan proses pikirannya, (c) Periksa proses berpikir rasional konseli yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli mempengaruhi kesejahteraannya, (d) Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain, (e) Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, (f) Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Konselor berupaya membantu konseli untuk membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal dan dapat dicapai oleh konseli, (g) Kombinasikan *thought stopping* dengan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.”

#### **e. Variasi-Variasi Teknik Cognitive Restructuring**

Menurut Nia., et al (2014) salah satu variasi teknik ini mengharuskan konseli menyadari akan dan membuat catatan harian tentang pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan sebelum, selama, dan setelah mengalami sebuah insiden yang penuh tekanan. Kemudian, konselor profesional akan membaca catatan harian konseli dan menganalisisnya dengan memberikan perhatian khusus pada pikiran-pikiran *self-defeating* dan kasus-kasus yang tampaknya menyebabkan konseli stress. Selanjutnya, konselor profesional membantu konsel untuk mengganti pikiran *self-defeating* dengan pikiran-pikiran coping sebagai upaya sadar untuk mengatasi masalah personal dan interpersonal serta berudaha untuk meminimalkan dan meoleransi stress atau konflik.

Sedangkan menurut (Mayasari., et al 2022`s) bahwa variasi lain yang dapat digunakan oleh konseli untuk menganalisis dirinya yaitu dengan menggunakan metode tiga-kolom untuk belajar lebih banyak tentang pikirannya sendiri. Konsel mencatat situasi-situasi yang menyebabkan kecemasan di kolom pertama, pikiran konseli tentang berbagai situasi di catat di kolom ke dua, dan di kolom terakhir konseli mencatat ketidakakuratan yang terlihat dalam proses pikirannya.

Oguzie., et al (2018) juga memberikan deskripsi cara menggunakan pikiran-pikiran *coping* dalam *cognitive restructuring*. Menurut mereka, konselor profesional perlu bekerjasama dengan konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatifnya, pernyataan-pernyataan *coping* perlu di bentuk. Pernyataan *coping* sebagai pikiran positif dari respon rasional terhadap pernyataan *self-defeating*. Misalnya: “saya takut dengan pesawat ini (pernyataan *self-defeating*), konseli dapat berpikir, “pesawat ini baru saja diperiksa oleh seorang spesialis bidang keselamatan penerbangan: (pikiran *coping*).

#### f. Indikator Keberhasilan Teknik *Cognitive Restructuring*

Ghasemi (2023) menyatakan ada beberapa indikator keberhasilan dari teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan, diantaranya: (a) Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi yang dihadapinya, (b) Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapi, (c) Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki, (d) Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif, (e) Konseli mampu memutuskan rencana tindakan yang berguna.

Adapun keberhasilan penerapan *cognitive restructuring* dalam berbagai penelitian dari artikel mulai tahun publikasi 2020 hingga 2023.

**Tabel 2 Hasil Data Penerapan *Cognitive Restructuring***

No	Nama Artikel	Hasil Penelitian
1	Artikel 1	Teknik <i>cognitive Restructuring</i> dalam layanan konseling perorangan dapat mereduksi gangguan kecemasan yang dialami oleh klien. Teknik ini dapat dikatakan efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan pada diri klien yang dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku dan pemikiran pada diri klien. Peneliti selanjutnya dapat memberikan pembinaan dengan teknik yang berbeda atau melakukan kombinasi teknik <i>cognitive restructuring</i> dengan teknik konseling lainnya.
2	Artikel 2	Tujuan dari konseling ini yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Sehingga setiap masalah yang dihadapi remaja yang berkaitan dengan keyakinan, pikiran irrasional dan perilaku yang menyimpang dari norma-norma. Konseling kelompok CBT dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> digunakan untuk mengubah pikiran irrasional menjadi rasional, konseli dapat memiliki rasa tanggung jawab atas dirinya sendiri dan membantu konseli membuat keputusan yang tepat untuk masa depannya.
3	Artikel 3	Tujuan strategi <i>cognitive restructuring</i> untuk mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan bimbingan dan konseling, persepsi negatif siswa pada guru BK, yang dimana dengan strategi ini diharapkan mampu mengurangi hal yang hambatan bagi pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, serta agar siswa dapat terbuka dan dengan sukarela datang untuk menceritakan masalahnya pada guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan masalah tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas strategi <i>cognitive restructuring</i> untuk mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan bimbingan dan konseling.
4	Artikel 4	Strategi restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan ketahanan akademik siswa dengan kondisi peserta didik dalam resiliensi akademik yang rendah dipengaruhi oleh faktor keyakinan atas kemampuannya, kemampuan melakukan sesuatu hal dengan baik, mengelola kecemasan, dan kemampuan menyelesaikan segala tuntutan agar menjadi siswa yang tangguh dalam proses akademik.
5	Artikel 5	Bertujuan untuk strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok guna mengatasi kepercayaan diri peserta didik, akan sangat mudah berinteraksi dengan lingkungannya baik dalam lingkup belajar, sosialisasi, karir, serta guna mengaktualisasikan potensi yang ada didalam dirinya. Pada hal ini pula, agar peserta didik mampu memiliki sikap positif individu yang mampu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya sehingga tidak terpengaruh oleh hal eksternal dari orang lain.
6	Artikel 6	<i>Cognitive restructuring</i> meningkatkan insensitas kepercayaan diri siswa yang mengalami perundungan secara verbal untuk mengubah cara berpikir irasional menjadi rasional terhadap diri

		sendiri dan temannya. Pada hal ini siswa sekolah dasar menjadi memiliki tingkat <i>self-esteem</i> lebih baik dalam mengatasi segala problematika yang dihadapinya.
7	Artikel 7	Cognitive restructuring mengurangi instensitas prokartinasi akademik pada peserta didik dalam konseling kelompok CBT, agar angka prokartinasi pada mata pelajaran matematika bisa menurun, dengan tujuan lebih tertarik dalam mapa pelajarn matematika. Pada hal ini siswa diharapkan memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik untuk tidak melakukan pendundaan akademiknya.
8	Artikel 8	<i>Cognitive restructuring</i> dalam meningkatkan <i>Self-Defferences</i> peserta didik, yakni suatu proses pembelajaran dilihat dari interaksi guru dengan siswa didalam kelas agar siswa memiliki karakter disiplin dalam aturan di lingkungan sekolah, masyarakat dan keluarga serta dapat mengikuti arahan yang disampaikan, serta dapat mentaati segala aturan yang ada di lingkungan sekolah, mulai dari seragan, tata tertib, dan kepatuhan terhadap guru di sekolah
9	Artikel 9	Teknik <i>cognitive restructuring</i> dapat meningkatkan semangat belajar siswa, pada penelitian ini teeknik ini digunakan untuk mengubah pola pikir siswa menjadi positif dan logis mengenai segala mata pelajaran di sekola, yang dimana pada hal ini dapatmembantu siswa untuk berpikir lebih rasional dengan yakin terhadap kemampuannya.
10	Artikel 10	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran <i>Post Traumatic Stress Disorder</i> yaitu mengalami kilas balik, mengalami mimpi buruk, mengalami kecemasan berlebihan serta gangguan fungsi fisik, perilaku menghindari situasi, pikiran atau aktivitas, perubahan nafsu makan, mengalami depresi, putus harapan dan putus asa, mengalami gangguan. Pada penerapan konseling individu dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam mengatasi <i>Post Traumatic Stress Disorder</i> dilakukan beberapa tahapan dengan tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap tengah, dan tahap akhir.
11	Artikel 11	Penerapan teknik <i>cognitif resconstructing</i> memiliki hasil penelitian memperoleh gambaran tentang konsep diri dan perilaku sehari-hari klien berupa merasa nyaman dan senang saat mengungkapkan kepuasannya menjadi seorang wanita, perilaku sehari-harinya adalah berpenampilan seperti wanita dengan memakai riasan wajah, memakai pakaian wanita, berdandan seperti wanita, dan berjalan dengan gontai seperti wanita. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi konsep diri negatif waria, klien telah mengalami perubahan yaitu ia mau mengetahui, memahami dan menilai siapa dirinya sebenarnya, ia telah perlahan berubah dan meninggalkan atribut-atribut warianya.
12	Artikel 12	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> berbasis Islam menunjukkan hasil yang progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh dari penerapan <i>cognitive behavior therapy</i> berbasis Islam dalam membantu individu mengatasi kecanduan alkohol. Melalui teknik <i>cognitive restructuring</i> , kognisi partisipan yang terdistorsi berubah menjadi lebih rasional. Partisipan mampu mengatur pola hidup yang baik, mandiri dalam bekerja, menghormati orang di sekitarnya dan kembali ke jalan yang benar sesuai dengan ajaran Islam, dengan adanya perubahan kognisi pada partisipan mendorong berkurangnya perilaku mengkonsumsi alkohol
13	Artikel 13	Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja yang menjadi objek penelitian belum memiliki perencanaan karir yang jelas dan matang. Hal ini dipicu oleh berbagai permasalahan, diantaranya adalah minimnya motivasi belajar, remaja yang tidak berinisiatif untuk mencari informasi tentang dunia karir, tidak adanya dukungan dari keluarga, status sosial keluarga dan keadaan keuangan yang rendah. Berbagai permasalahan guru BK tersebut yang dibantu dengan guru pendamping kelas menerapkan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk membantu remaja dalam mengubah pikiran-pikiran irasional menjadi rasional. Penerapan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> mampu meningkatkan perencanaan karir remaja yang awalnya kurang memiliki semangat dan perencanaan karir yang jelas menjadi lebih terarah dalam meniti karir masa depannya.
14	Artikel 14	Teknik restrukturisasi kognitif mengubah pola pikir negatif klien berkurang dan terkendali menjadi pola pikir positif, klien menunjukkan perubahan menjadi serius dalam meraih keinginan, mengurangi sikap putus asa dan berani mencoba tanpa takut gagal. Dalam kasus ini, klien mulai

		menunjukkan kesehatan mental yang lebih tenang. Klien mulai melepaskan beban penyesalan yang dideritanya selama ini, yang semula menunjukkan sikap merasa gagal, putus asa, sering menyalahkan orang lain, suka menyendiri, menderita penyakit mental maupun fisik, tidak dapat menerima perubahan, tidak yakin dengan peluang usaha, merasa mengalami kegagalan sehingga mengakibatkan harga diri rendah.
15	Artikel 15	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan sikap optimisme remaja akhir sesudah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan sikap optimisme pada remaja akhir. Adapun menjadikan individu mampu melangkah tanpa ragu dalam setiap aktivitasnya serta remaja memiliki sikap optimis agar mampu mengaktualisasikan dirinya.
16	Artikel 16	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling teknik <i>systematic desensitization</i> dan <i>Cognitive Restructuring</i> untuk mereduksi nomophobia mahasiswa di Universitas PGRI Yogyakarta. teknik <i>cognitive restructuring</i> dan <i>systematic desensitization</i> dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi Nomophobia yakni berupa ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada didekat telepon genggam, atau perangkat komunikasi virtual lainnya yang biasa digunakan.
17	Artikel 17	Konseling kelompok perilaku kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan citra tubuh positif siswa. Pada hal ini citra tubuh merupakan bentuk persepsi atau penilaian individu terhadap kondisi tubuh yang meliputi ukuran dan bentuk tubuh yang dimana citra tubuh siswa menunjukkan posisi pada rentang negatif. Perilaku yang ditunjukkan antara lain, siswa malu jika keluar rumah tidak mengenakan masker, malu jika berbicara mengenai jerawat, merasa tidak puas dengan bentuk dan tinggi badan yang kurang ideal.
18	Artikel 18	Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan sikap siswa terhadap kecurangan dan meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta yang mana menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan sikap terhadap kecurangan dan meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa dilihat dari tingkat efektivitas teknik restrukturisasi kognitif menunjukkan hasil yang signifikan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan kecenderungan menyontek dengan cara menurunkan sikap menyontek dan meningkatkan <i>self-efficacy</i> .
19	Artikel 19	Hasil penelitian ini mengetahui dalam melakukan konseling pastoral perilaku percobaan bunuh diri remaja dapat dilakukan dengan tujuh tahapan konseling pastoral yaitu; membangun hubungan, melakukan anamnesis, mendiagnosis, merencanakan tindakan, melakukan tindakan, evaluasi dan telaah serta terminasi. Penelitian ini menggunakan salah satu teknik konseling yang berfokus pada pikiran yaitu restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif tercapai pada remaja dalam memetakan pikirannya, membuka diri, dan memiliki tujuan hidup yang baik, mampu menghadapi tantangan tersebut tidak semua remaja mampu mengatasinya sendiri, ketidakmampuan dalam menghadapi masalah sering kali mengakibatkan remaja menyelesaikan masalah dengan solusi bunuh diri, sehingga perlu dilakukan pendekatan khusus remaja
20	Artikel 20	Hasil penelitian <i>cognitive restructuring</i> menghasilkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat sadfishing yakni kondisi memancing kesedihan yang dilakukan pada media platform untuk memancing sebuah simpati pada media sosial, mengurangi tindakan penyebaran kesedihan pada media sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan sadfishing pada siswa.

## SIMPULAN DAN SARAN

## Simpulan

Teknik *cognitive restructuring* sebagai upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan, keyakinan konseli yang negatif dan irasional menjadi pemikiran yang positif dan rasional sangat berperan dalam membantu konseli dalam mengkonstruksi pola pikir yang positif. Teknik ini dapat diterapkan oleh konselo untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya karena teknik ini menggunakan tahapan atau pendekatan secara terstruktur, serta dari segi waktu dapat dilakukan secara efisien. Dengan adanya penerapan teknik ini diharapkan individu mampu menjadi pribadi yang sehat.

## Saran

Saran dan rekomendasi dalam kajian esensi penerapan teknik Teknik *cognitive restructuring* adalah solusi bagi semua kalangan yang mana mampu memberikan pelatihan dan strategi dalam mengubah serta membentuk pola pikir yang lebih positif serta bertujuan untuk penyelesaian yang dikaitkan dengan penerapan Teknik *cognitive restructuring* sebagai upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyansyah, M. (2022). *Perkembangan Gerak dan Motorik pada Anak Usia Dini*. GUEPEDIA.
- Barrera, T. L., Szafranski, D. D., Ratcliff, C. G., Garnaat, S. L., & Norton, P. J. (2016). An experimental comparison of techniques: Cognitive defusion, cognitive restructuring, and in-vivo exposure for social anxiety. *Behavioral and cognitive psychotherapy*, 44(2), 249-254.
- Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Cognitive behaviour group counseling with self-instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self-confidence. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 11-17.
- Erford, B. T. (2016). *Professional school counseling: A handbook of theories, programs, and practices*. PRO-ED, Inc. 8700 Shoal Creek Boulevard, Austin, TX 78757-6897.
- Firmansyah, M., & Masrun, M. (2021). Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif. *Elastisitas: Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 3(2), 156–159.
- Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74.
- Ghasemi, F. (2023). EFL teachers' burnout and individual psychology: The effect of an empowering program and cognitive restructuring techniques. *Current Psychology*, 42(1), 295-306.
- Gragnani, A., Buonanno, C., & Saettoni, M. (2018). Techniques of cognitive restructuring. In *The Obsessive Mind* (pp. 180-200). Routledge.

- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik*, 2(1), 1–11.
- Habsy, B. A. (2020). Eclectic hermeneutic method: A philosophical study. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 4(2), 189–205.
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1–12.
- Nurrahmi, H. (2015). Kompetensi profesional guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Dakwah Alhikmah*, 9(1), 45–55.
- Winata, P., & Fitri, H. U. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Konsep Diri Yang Negatif Pada Waria (Studi Kasus Pada Klien “I” Di Muara Pinang Baru Kec. Muara Pinang Kab. Empat Lawang). *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(3), 493–499.
- Zamroni, E., & Rahardjo, S. (2015). Manajemen bimbingan dan konseling berbasis permendikbud nomor 111 tahun 2014. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1).