



STUDI KEPUSTAKAAN IMPLEMENTASI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF PADA STRATEGI LAYANAN KONSELING

Wildah Ma'rifah¹, Ma'rifatun Indah Kholili², Citra Tectona Suryawati³, Ellena Pasya Nova Ardana⁴
Universitas Sebelas Maret¹
marifatun.ink@staff.uns.ac.id¹

ABSTRACT

This research examines cognitive restructuring techniques, including the steps for implementing cognitive restructuring techniques, problems that can be overcome with cognitive restructuring techniques, and the effectiveness of cognitive restructuring techniques in counseling service strategy. The research method used is a literature study. The data sources used are 20 research journals, which show a connection with the problem to be studied. The data collection technique used is documentation (document analysis). The data analysis technique used is content analysis. Data regarding cognitive restructuring techniques that have been searched for, collected, and analyzed will be checked for validity by checking the literature related to cognitive restructuring techniques and paying attention to the supervisor's comments. The results of this research are: 1) There are six steps in applying cognitive restructuring techniques, namely rational, analysis of the counselee's thoughts, introduction and practice of Coping Thought (CT), moving from negative thoughts to Coping Thought (CT), introduction and positive reinforcement exercises, as well as homework and follow-up; 2) problems that can be overcome using cognitive restructuring techniques in counseling service strategy that is: self efficacy, self actualization, academic stress, self efficacy karir, self esteem, school strike, anxiety disorders, smoking behavior, academic procrastination, assertive behavior, academic anxiety, consumptive behavior, victim bullying self esteem, truant behavior, resiliency, and self confidence; 3) Cognitive restructuring techniques in counseling service strategy are effective in overcoming problems experienced by students. Recommendation for next researchers are for consideration in alternative provision of counseling service, and a more in-depth study is needed regarding cognitive restructuring techniques in the world of guidance and counseling.

Keywords: literature study, cognitive restructuring techniques, counseling

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji teknik restrukturisasi kognitif, termasuk langkah-langkah implementasi teknik restrukturisasi kognitif, masalah yang dapat diatasi dengan teknik restrukturisasi kognitif, dan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam strategi layanan konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Sumber data yang digunakan adalah 20 jurnal penelitian, yang menunjukkan hubungan dengan masalah yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi (analisis dokumen). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis konten. Data mengenai teknik restrukturisasi kognitif yang telah dicari, dikumpulkan, dan dianalisis akan diperiksa validitasnya dengan memeriksa literatur terkait teknik restrukturisasi kognitif dan memperhatikan komentar supervisor. Hasil penelitian ini adalah: 1) Ada enam langkah dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu rasionalisasi, analisis pikiran klien, pengenalan dan latihan Pemikiran Penanganan (CT), perpindahan dari pikiran negatif ke Pemikiran Penanganan (CT), pengenalan dan



latihan penguatan positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut. 2) Masalah-masalah yang dapat diatasi dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam strategi layanan konseling, yaitu: efektivitas diri, aktualisasi diri, stres akademik, efektivitas diri dalam karier, harga diri, aksi mogok sekolah, gangguan kecemasan, perilaku merokok, penundaan akademik, perilaku asertif, kecemasan akademik, perilaku konsumtif, harga diri korban bullying, perilaku bolos sekolah, ketahanan, dan kepercayaan diri; 3) Teknik restrukturisasi kognitif dalam strategi layanan konseling efektif dalam mengatasi masalah yang dialami oleh siswa. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah mempertimbangkan penyediaan layanan konseling alternatif, dan diperlukan studi yang lebih mendalam mengenai teknik restrukturisasi kognitif di dunia bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: studi literatur, teknik restrukturisasi kognitif, konseling

PENDAHULUAN

Peranan pendidikan dalam setiap kehidupan dan kemajuan umat manusia semakin penting. Semakin perlunya pendidikan bagi umat manusia pada umumnya dalam kehidupan sehari-hari baik dalam ruang lingkup sekolah, keluarga, maupun lingkungan, untuk senantiasa dapat mengembangkan pemahaman dan potensi peserta didik. Pendidikan berperan sebagai proses komunikasi yang mengandung transformasi pengetahuan, nilai-nilai, dan keterampilan-keterampilan, di dalam suatu instansi maupun di luar instansi pendidikan yang dapat berlangsung sepanjang hayat, dari generasi ke generasi. Pendidikan sangat bermakna bagi kehidupan setiap individu, masyarakat, dan suatu bangsa.

Menurut Hartini & Ariana (2016) guru bimbingan dan konseling atau konselor adalah fasilitator yang akan membantu individu untuk mengubah perilakunya karena sebagian dari mereka membutuhkan bantuan orang lain untuk membuat kemajuan dalam berbagai bidang. Berbagai strategi layanan membuat individu berinteraksi untuk memecahkan masalah salah satunya melalui layanan konseling. Di dalam konseling terdapat banyak pendekatan yang dapat diberikan untuk membantu mengatasi permasalahan individu salah satunya yaitu dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari *cognitive behavior therapy*. Teori *Cognitive Behaviour Therapy* merupakan pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses antara Stimulus-Kognisi-Respon, ketiganya saling membentuk dan berkaitan semacam jaringan di dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor



penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Zulkifi,dkk, 2022). Rizal, Pandang, & Thalib mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran irasional dan mencari alternatif rasional sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Ellis dalam (Corey, 2015) restrukturisasi kognitif adalah teknik sentral terapi kognitif yang mengajarkan orang bagaimana meningkatkan diri mereka sendiri dengan mengganti kognisi yang salah dengan keyakinan konstruktif. Menurut Manuardi & Mustopa (2021) restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif. Dobson dalam (Sholihah, 2019) menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk konseli yang mengalami *distress*, distorsi kognitif, dan untuk konseli yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

Teknik restrukturisasi kognitif adalah pendekatan di mana individu secara kolaboratif mengidentifikasi pemikiran irasional dan mengevaluasi serta memodifikasi pemikiran irasional yang dapat memperburuk perilaku emosional (Wenzel, Dobson, & Hays, 2016). Menurut Clark (2013) melalui teknik restrukturisasi kognitif, itu akan mengubah apa yang memengaruhi pikiran negatif individu dan mendorong keyakinan yang lebih positif. Perubahan penilaian tentang keyakinan individu adalah proses tindakan dari keyakinan negatif ke keyakinan yang lebih positif. Teknik restrukturisasi kognitif juga dapat menyadarkan individu bahwa kesalahan dalam berpikir akan merusak kebiasaan perilaku yang berdampak pada tekanan emosional (Nursalim, 2013). Pemberian teknik restrukturisasi kognitif bagi siswa tidak hanya berhasil dalam pelajaran sekolah tetapi juga berhasil dalam aspek lainnya (Mikaeili, Zare, & Alhashem, 2010).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Studi Kepustakaan Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Strategi Layanan Konseling”



METODE

Penelitian dilaksanakan dengan metode studi kepustakaan. Peneliti memilih pendekatan ini dengan tujuan untuk mengeksplorasi dan memahami implementasi teknik restrukturisasi kognitif pada strategi layanan konseling. Danial & Warsiah (2009), studi kepustakaan adalah suatu studi yang digunakan untuk menggabungkan data informasi dengan bantuan dari beberapa material di perpustakaan yang berupa dokumen, majalah, serta buku yang berhubungan dengan masalah yang akan dikaji. Pendapat tersebut diperkuat lagi oleh Nazir (Mirzaqon, 2017) studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan.

Sumber data yang digunakan berupa 20 jurnal penelitian yang menunjukkan keterkaitan dengan masalah yang akan dikaji. Hadi (Hararap, 2014) menyatakan bahwa sumber dalam studi kepustakaan berasal dari buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen, majalah, dan sumber bacaan lainnya yang dapat diperoleh dari perpustakaan. Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi (analisis dokumen). Pengumpulan data adalah salah satu cara yang dilakukan oleh peneliti dalam mengungkap ataupun menyaring informasi yang relevan dengan topik penelitian yang akan dikaji untuk menjawab rumusan masalah penelitian (Sujarweni, 2014). Menurut Bowen (Lutfi, 2017) analisis dokumen merupakan prosedur sistematis untuk mereview atau mengevaluasi dokumen baik cetak maupun elektronik. Penelitian ini, peneliti mereview kembali berdasarkan artikel dan jurnal yang digunakan sebagai sumber data terkait dengan implementasi teknik restrukturisasi pada strategi layanan konseling.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi. Krippendorff (2004) menjelaskan bahwa metode analisis isi digunakan untuk memperoleh kesimpulan yang valid sehingga dapat diteliti ulang berdasarkan pada permasalahan. Serbaguna (2005) menjelaskan bahwa kajian penelitian kepustakaan menggunakan metode analisis isi yang dapat diartikan bahwa peneliti dalam melakukan penelitian dengan cara proses untuk memilih,



membandingkan, memadukan berbagai pengertian sehingga dapat ditemukan yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian studi kepustakaan Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Strategi Layanan Konseling ini didasarkan pada membaca dan menganalisis sumber literatur maupun data yang berisikan teori maupun hasil penelitian terdahulu tentang implementasi teknik restrukturisasi kognitif pada strategi layanan konseling. Sumber literatur yang digunakan dalam penelitian merupakan sumber literatur yang diterbitkan dalam kurun waktu tahun 2012-2022.

Sebanyak 20 artikel dianalisis secara berurutan, artikel-artikel tersebut antara lain ditulis oleh Rizal, Abdullah & Syamsul (2022); Muwakidah, dkk (2022); Titin & Robiah (2022); Habsy & Miming (2022); Hikmah (2020); Probawati, Triyono & Carolina (2020); Rufaidah & Yeni (2020); Sabaruddin, Nur & Ainul (2020); Nursalim (2019); Saputra, Purwanto & Awalya (2019); Hasibuan, Purwanto & Japar (2018); Mafirja, Wibowo & Sunawan (2018); Yuliyawati, Wibowo & Japar (2018); Rostiana, Eddy & Purwanto (2018); Agustin (2017); Hidayati & Ja'far (2017); Damayanti & Putri (2016); Krisnayana, Antari & Nyoman (2014); Cristi (2013); Mastur, Sugiharto & Sukiman (2012).

Tabel 1. Judul dan Penulis Artikel

No	Penulis	Tahun	Judul
1.	Rizal, M., Abdullah, P., & Syamsul, B. T.	2022	Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas
2.	Muwakidah, dkk.	2022	Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Konselor
3.	Titin, I. P., & Robiah, A.	2022	Keefektifan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Mengurangi Stres Akademik yang dialami Peserta Didik
4.	Habsy, B. A., & Miming, S.	2022	Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Karir Siswa SMK
5.	Hikmah N. Z. S.	2020	Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Siswa di SMK Negeri 3 Makassar
6.	Probawati, D., Triyono., & Carolina, L. R.	2020	Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Mogok Sekolah pada Siswa SMP
7.	Rufaidah, A. & Yeni, K.	2020	Penerapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan
8.	Sabaruddin, W.	2020	Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam



	P., Nur, S. G., & Ainul, F.		Mereduksi Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 8 Palopo
9.	Nursalim, M.	2019	Kombinasi <i>Cognitive Restructuring</i> dan <i>Systimatic Desensitization</i> untuk Menangani Kecemasan Siswa SLTP di Kota Surabaya
10.	Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A	2019	Konseling Kelompok Teknik <i>Self Instruction</i> dan <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik.
11.	Hasibuan, M. A. H., Purwanto, E., & Japar, M	2018	<i>Effectiveness of Group Counseling Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Technique and Asseritive Skill Training to Improve Asseritive Behavior Students.</i>
12.	Mafirja, S., Wibowo, M. E., &Sunawan, S.	2018	<i>Group Counseling with Self-Instruction Techniques and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic Anxiety.</i>
13.	Yuliyawati, I., Wibowo, M. E., & Japar, M.	2018	<i>The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling Cognitive with Cognitive Restructuring and Thought-Stopping Techniques to Reduce Students Consumptive Behavior.</i>
14.	Rostiana, D., Eddy, M., & Purwanto, E.	2018	<i>The Implementation of Self Instruction and Thought Stopping Group Counseling Techniques to Improve Victim Bullying Self Esteem</i>
15.	Agustin, M. I.	2017	Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X
16.	Hidayanti, S. F., & Ja'far, M.	2017	Keefektifan <i>Self Instruction</i> dan <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa SMK
17.	Damayanti, R., & Putri, A. N.	2016	Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung
18.	Krisnayana, T. A., Antari, N. M., Nyoman, D.	2014	Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja
19.	Cristi, C. D	2013	Penggunaan Strategi <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Akademik Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto
20.	Mastur, Sugiharto, D., & Sukiman.	2012	Konseling Kelompok dengan Teknok Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keperayaan Diri Siswa

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pembahasan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Langkah penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan kajian terkait langkah penerapan teknik restrukturisasi kognitif, langkah-langkah dalam teknik restrukturisasi kognitif terdapat beberapa tahapan yaitu 4 jurnal menjelaskan 7 tahap, 5 jurnal menjelaskan 6 tahap, 1 jurnal menjelaskan 5 tahap, 2 jurnal menjelaskan 4 tahap, 2 jurnal



menjelaskan 3 tahap, 1 jurnal menjelaskan 2 tahap, dan 5 jurnal lainnya tidak menjelaskan tahapan dalam teknik restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian langkah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat diketahui bahwa 20 jurnal penelitian yang telah dikaji, terdapat 15 penelitian yang telah menjabarkan langkah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dan 5 penelitian tidak menjabarkan langkah penerapan teknik restrukturisasi kognitif. Pada pelaksanaan kegiatan tidak menjelaskan langkah penerapan secara khusus, hal ini karena disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa langkah penerapan teknik restrukturisasi kognitif pada layanan bimbingan dan konseling dapat diterapkan secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan konseli. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Cormier dan Cormier (1985) bahwa tahapan dalam teknik restrukturisasi kognitif terdapat 6 bagian utama yaitu rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguatan positif, tugas rumah dan tindak lanjut. Nursalim (2005) juga menyebutkan bahwa ada 7 tahapan dalam teknik restrukturisasi kognitif yaitu: rasional perilaku, identifikasi situasi yang menimbulkan kecemasan, konstruksi hirarki, seleksi dan pelatihan respon tandingan (*counterconditioning or coping respon = cr*), *asssesmen imajineri*, sajian adegan (*item*) hirarkhis, tugas rumah dan tindak lanjut.

Pembahasan diatas menunjukkan bahwa semua tahapan dalam teknik restrukturisasi dapat di terapkan dalam strategi layanan konseling sesuai dengan kebutuhan peserta didik atau klien.

Masalah-masalah yang dapat diatasi dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Layanan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya. Semua perubahan perilaku tersebut merupakan proses perkembangan individu,



yakni proses interaksi antara individu dengan lingkungan melalui interaksi yang sehat dan produktif. Bimbingan dan konseling memegang tugas dan tanggung jawab yang penting untuk mengembangkan lingkungan, membangun interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan, membelajarkan individu untuk mengembangkan, merubah dan memperbaiki perilaku.

Berdasarkan Jurnal penelitian yang telah di kaji terkait masalah-masalah yang dapat diatasi dengan teknik restrukturisasi kognitif pada layanan bimbingan dan konseling (lihat Tabel 4.3.) yaitu mengenai masalah yang berkaitan dengan bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Pada jurnal penelitian nomor 1, 2, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20 berkaitan dengan masalah pribadi antara lain efikasi diri, aktualisasi diri, self esteem, gangguan kecemasan, perilaku asertif, perilaku konsumtif, harga diri, perilaku membolos, dan resiliensi. Jurnal penelitian nomor 8 berkaitan dengan masalah sosial antara lain merokok. Jurnal penelitian nomor 3, 10, 12, 15 berkaitan dengan masalah akademik antara lain stress akademik, prokrastinasi akademik, dan kecemasan akademik. Jurnal penelitian nomor 4 berkaitan dengan masalah karir antara lain *self efficacy* karir.

Berdasarkan pembahasan diatas menunjukkan bahwa masalah-masalah dapat diatasi dengan teknik restrukturisasi kognitif pada layanan bimbingan dan konseling baik yang berkaitan dengan masalah yang sedang dialami oleh seorang individu. Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Cormier (Hasanah, 2018) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Teknik restrukturisasi kognitif juga dapat menyadarkan individu bahwa kesalahan dalam berpikir akan merusak kebiasaan perilaku yang berdampak pada tekanan emosional (Nursalim, 2013). Pemberian teknik restrukturisasi kognitif bagi siswa tidak hanya berhasil dalam pelajaran sekolah tetapi juga berhasil dalam aspek lainnya (Mikaeili, Zare, & Alhashem, 2010).

Prayitno (2004) mengatakan bahwa bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam



bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Kamaluddin (2011) juga menjelaskan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling merupakan usaha membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, sosial, belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Pelayanan bimbingan dan konseling memfasilitasi pengembangan peserta didik secara individual, kelompok, dan atau klasikal sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat, minat, pengembangan, kondisi, serta peluang-peluang yang dimiliki. Pelayanan ini juga membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi peserta didik.

Pembahasan diatas menunjukkan bahwa berbagai permasalahan peserta didik atau klien baik dalam bidang pribadi, sosial, akademik, dan karir dapat diatasi dengan layanan konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif.

Kefektifan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan jurnal penelitian yang telah di kaji terkait keefektifan teknik restrukturisasi kognitif pada layanan bimbingan dan konseling (lihat Tabel 4.4.) yaitu teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan yang sedang dialami individu

Pada pembahasan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif pada layanan bimbingan dan konseling dapat diketahui bahwa dari 20 jurnal penelitian (lihat Tabel 4.4.) yang telah di analisis, terdapat 19 jurnal yang menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh siswa di SLTP/SMP/MTs, SMA/SMK, sedangkan 1 jurnal diantaranya menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konselor.

Berdasarkan pembahasan di atas menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif pada layanan bimbingan dan konseling efektif dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh seorang individu baik dalam bidang pribadi, sosial, akademik dan karir. Gunarsa (2000) mengatakan bahwa Teknik restrukturisasi kognitif merupakan Teknik yang



layanan konseling secara umum ada ada 6 langkah dan langkah penerapan tersebut dapat diterapkan secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan konseli. Masalah yang dapat diatasi dengan teknik restrukturisasi kognitif pada strategi layanan konseling adalah masalah-masalah yang berkaitan dengan permasalahan yang ada pada bidang pribadi, sosial, akademik, maupun karir yang sedang dialami oleh seorang individu. Teknik restrukturisasi kognitif pada strategi layanan konseling efektif dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh seorang individu, Teknik restrukturisasi kognitif juga memiliki keunggulan dan kelemahan.

Saran

Saran yang diberikan kepada konselor adalah disarankan untuk mempertimbangkan hasil penelitian ini dalam hal pemberian layanan bimbingan dan konseling yang baru kepada peserta didik dengan memperdalam dan memperluas kajian terkait teknik restrukturisasi kognitif.

DAFTAR RUJUKAN

- Clark, M. V. (2013). *Asma Panduan Penatalaksanaan Klinis*. Penerjemah: Diani, Ariani. Jakarta: EGC.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing strategies for helpers*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing.
- Cristi, C. D. (2013). Penggunaan strategi cognitive restructuring untuk meningkatkan efikasi diri terhadap kemampuan akademik siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 55-62.
- Damayanti, R., & Putri, A. N. (2016). Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 18-25.
- Danial, E., & Warsiah, N. (2009). *Metode penulisan karya ilmiah*. Bandung: Laboratorium PKn UPI.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Gunarsa, S. D. (2000). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT Gunung Mulia.



- Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan self efficacy karir siswa SMK, efektifkah?. *Jurnal Bikotetik*, 06(02), 46-51.
- Hararap, N. (2014). Penelitian kepustakaan. *Jurnal Iqra'*, 8(1), 68-69.
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Psikologi konseling: Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*. Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Hasanah, I. (2018). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring (CR) untuk menurunkan perilaku bullying pada siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 03(02), 42-47.
- Hasibuan, M. A. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2018). Effectiveness of group counseling cognitive behavior therapy cognitive restructuring technique and assertive skill training to improve students' assertive behavior. *Journal of Guidance and Counseling*, 7(1), 33-40.
- Hidayati, S. F., & Ja'far, M. (2017). Keefektifan self-instruction dan cognitive restructuring untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(2), 40-47.
- Hikmah, N. Z. S. (2020). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan self-esteem siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 56-63.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal Penelitian dan Kebudayaan*, 17(4).
- Krippendorff. (2004). *Analisis isi: Pengantar teori dan metodologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Krisnayana, T. A., Antari, N. M., & Nyoman, D. (2014). Penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 30-37.
- Luthfi, Z. F. (2017). Analisis konten kurikulum pendidikan kewarganegaraan dalam mempersiapkan warga negara global. *Undergraduate Thesis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mafirja, S., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2018). Group counseling with self-instruction and cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 50-58.
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi restrukturisasi kognitif model coping thought dalam setting konseling kelompok. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(1), 1-8.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

- Mastur, Sugiharto, D., & Sukiman. (2012). Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2).
- Mikaeili, N., Zare, H., & Alhashem, A. (2010). Study of the efficacy of cognitive restructuring teaching at student's attribution style and academic performance. *Iranian Rehabilitation Journal*, 8(2), 43-49.
- Mirzaqon, A. (2017). Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling expressive writing. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1).
- Muwakhidah, dkk. (2022). Implementasi teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan aktualisasi diri konselor. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 78-85.
- Nurmalasari, Y. (2011). *Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nursalim, M. (2005). Kombinasi cognitive restructuring dan systematic desensitization untuk menangani kecemasan siswa SLTP di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(1), 1-60.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prayitno. (2004). *Pedoman khusus bimbingan dan konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Riyanti, N. (2020). Teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(1), 86-92.
- Rizal, M., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa di sekolah menengah atas. *Journal of Education*, 2(5).
- Rostiana, D., Eddy, M., & Purwanto, E. (2018). The implementation of self-instruction and thought stopping group counseling techniques to improve victim bullying self-esteem. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 66-73.
- Sabaruddin, W. P., Nur, S. G., & Ainul, F. (2020). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku merokok siswa SMP. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 4(2), 60-67.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2019). Konseling kelompok teknik self-instruction dan cognitive restructuring untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 45-52.
- Serbaguna, B. S. (2005). *Analisis data pada penelitian kualitatif*. Jakarta: UI Press.



- Sholihah, A. N. (2019). Restrukturisasi kognitif dengan setting kelompok untuk mengurangi kecanduan online game remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 06(01), 33-42.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Titin, I. P., & Robiah, A. (2022). Keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(1), 34-41.
- Wenzel, A., Dobson, K. S., & Hays, P. A. (2016). *Cognitive behavioral therapy techniques and strategies*. Washington: American Psychological Association.
- Widuri, I. P. (2022). Keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan motivasi belajar dalam konseling individu. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 2(1), 13-22.
- Yuliyawati, I., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2018). The effectiveness of cognitive behavior therapy group counseling with cognitive restructuring and thought stopping techniques to reduce students' consumptive behavior. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 12-20.
- Zulkifi, A., Fauzi, A., & Mulkiyan. (2022). Konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring dalam mengatasi kenakalan remaja. *Jurnal Media Intelektual dan Bimbingan Rohani*, 8(2).