

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 1, 2024, Halaman 94-99
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10494704>

Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa

Ehdatul Puadi Siregar¹, Firman², Mohd Nazri Abdul Rahman³, Netrawati⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
E-mail: ehdatulpuadis@gmail.com¹, firman@fip.unp.ac.id², mohdnazri_ar@um.edu.my³, netrawati@fip.unp.ac.id⁴

Abstract

Adolescence is often characterized by various challenges and obstacles that can have a negative impact. In an increasingly complex educational context, resilience or the ability to bounce back and adapt to change becomes very important for students. Guidance and counseling teachers play an important role in helping students develop this resilience. One strategy that can be used is cognitive restructuring techniques, which aim to change negative thought patterns into more positive and adaptive ones. By applying this technique, students can better overcome feelings of hopelessness, anxiety, and inability to face problems. This article provides insight and guidance for guidance and counseling teachers in implementing cognitive restructuring techniques to increase student resilience.

Keywords: *Adolescence, Cognitive Restructuring techniques, student resilience*

Abstrack

Masa remaja sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan dan hambatan yang dapat berdampak negatif. Dalam konteks pendidikan yang semakin kompleks, resiliensi atau kemampuan untuk bangkit kembali dan beradaptasi terhadap perubahan menjadi sangat penting bagi siswa. Guru bimbingan dan konseling memegang peran penting dalam membantu siswa mengembangkan resiliensi ini. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah teknik restrukturisasi kognitif, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Dengan menerapkan teknik ini, siswa dapat lebih baik dalam mengatasi rasa putus asa, kecemasan, dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah. Artikel ini memberikan wawasan dan panduan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Kata Kunci: *Masa Remaja, teknik restrukturisasi kognitif, resiliensi siswa.*

Article Info

Received date: 20 December 2023

Revised date: 27 December 2023

Accepted date: 11 January 2024

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa yang ditandai dengan perubahan dan pembentukan identitas, eksplorasi, dan awal masalah hubungan seksual. Perubahan hormon yang dialami remaja menyebabkan peningkatan aktivitas seksual mereka. Pendidikan mengenai kesehatan seks dan reproduksi, termasuk batasan di antara lawan jenis, harus mendukung peningkatan aktivitas seksual remaja dan mencegah mereka menjadi pelaku atau korban pelecehan seksual. Di sisi lain, edukasi mengenai kesehatan seks dan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja (Ardiansyah, Fino, dkk (2023:82)

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan harapan dan cita-cita penuh dengan romantika kehidupan keindahan masa remaja tidak hanya diwarnai dengan mimpi-mimpi yang tinggi, dedikasi menakjubkan, namun juga banyak sekali dijumpai permasalahan-permasalahan serta hambatan-hambatan. kadangkala menyebabkan dampak yang tidak diinginkan. Siswa yang sudah remaja mengalami banyak sekali perubahan emosional disebabkan masa transisi dari berbagai jenjang kehidupan sama halnya dengan anak-anak sekolah dasar mengalami perubahan cara belajar yang sangat berbeda dengan saat masih berada pada tingkat taman bermain.

Dalam era pendidikan yang semakin kompleks, siswa perlu memiliki kemampuan resiliensi yang kuat untuk menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan, serta

mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan resiliensi ini.

Salah satu strategi yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling adalah teknik restrukturisasi. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Dengan menerapkan teknik restrukturisasi, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengatasi rasa putus asa, kecemasan, dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah.

Bimbingan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh tenaga ahli (guru BK/Konselor) untuk membantu siswa memecahkan permasalahannya sendiri serta mengembangkan bakat dan minatnya. Dapat di pahami di sini bahwa jika terjadi permasalahan pada siswa maka guru BK turut ambil adil untuk membantu siswa tersebut dalam menyelesaikan permasalahannya, tidak hanya dalam ruang lingkup pribadi dan sosialnya namun juga dalam lingkup belajar dan karir. Dalam bimbingan konseling banyak sekali pendekatan dan teknik yang bisa diterapkan untuk membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik, adapun teknik yang diterapkan pada penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan resiliensi, yaitu kemampuan untuk mengatasi tantangan dan menghadapi kesulitan dengan baik. Salah satu strategi yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling adalah teknik restrukturisasi. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif.

Dengan meningkatkan resiliensi siswa melalui teknik restrukturisasi, diharapkan siswa dapat menghadapi tantangan akademik dan kehidupan dengan lebih percaya diri, bertahan dalam situasi yang sulit, dan mampu pulih dengan cepat setelah mengalami kegagalan atau kesulitan. Artikel ini akan memberikan wawasan dan panduan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan strategi ini dengan efektif.

Pendekatan terapi kognitif dikembangkan oleh Aaron Beck yang menurutnya individu yang mengalami depresi mengungkapkan bahwa individu memiliki keyakinan negatif dalam suatu kehidupannya. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik kognitif yang berada pada pendekatan cognitive behavior therapy. Restrukturisasi kognitif menggambarkan skema perubahan yang terdapat pada terapi kognitif. Terapi kognitif dapat digunakan pada konseli yang berbagai macam tingkat pendidikan, usia, anak-anak sampai orang dewasa serta dapat digunakan di sekolah, maupun program kejuruan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah kajian literatur adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan sumber data terkait topik. Berdasarkan informasi yang dikumpulkan, studi literatur bertujuan untuk mendeskripsikan konten pokok (Herliandry et al., 2020).

Menurut Marzali dalam Asbar, Rafinur dan Witarsa, Rahmadhan (2020: 228) kajian literatur adalah pencarian dan penelitian literatur dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan publikasi lain yang berkaitan dengan topik penelitian guna menyusun suatu artikel dengan topik tertentu. Dalam penelitian sastra untuk penulisan ilmiah, seperti tesis, disertasi dan tesis, penulis mengkaji literatur, masyarakat dan bidang studi, teori-teori yang digunakan dan dihasilkan orang terkait dengan topik dan permasalahan penelitiannya. Berdasarkan paparan tersebut, maka peneliti menggunakan kajian literatur dengan menganalisis artikel-artikel ilmiah dari jurnal nasional yang terbit pada tahun 2015 sampai dengan 2020 sebagai metode penelitian agar terlaksananya penelitian yang dimaksud.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi Guru Bimbingan dan Konseling

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidika Dasar dan Menengah strategi dalam layanan Bimbingan dan Konseling (2014:31) Strategi layanan bimbingan dan konseling mencakup semua langkah yang diambil oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik atau konseli menjadi lebih mandiri dalam hidupnya. Strategi bimbingan dan konseling

dibedakan atas jumlah orang yang dilayani, jenis masalah yang dihadapi, dan intensitasnya dihadapi peserta didik/konseli, dan cara memberikan layanan. Solusi layanan bimbingan dan konseling yang disesuaikan dengan jumlah peserta didik atau konseli yang diberikan melalui layanan individual dan kelompok, layanan klasik, layanan kelas besar, atau layanan lintas kelas. Layanan Bimbingan dan Konseling berdasarkan jenis dan intensitas masalah yang dihadapi siswa atau siswa diatasi melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, bimbingan individual, advokasi, konseling individual, atau kelompok.

Menurut Prayitno (2023:267) dalam Sabid, dkk (2023:136) guru Bimbingan dan konseling dalam pelayanan konseling antara lain membantu mengatasi permasalahan melalui beberapa layanan. Beberapa penerapan strategi dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan peserta didik atau klien harus dijalankan dengan baik dan tepat sasaran.

Menurut Henni dan Abdillah (2019:90) strategi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terdiri dari:

1) **Konseling Individual**

Konseling Individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dan wawancara antara guru bimbingan dan konseling dan peserta didik/konseli. Peserta didik yang mengalami masalah pribadi yang sulit atau tidak bisa diselesaikan sendiri, kemudian meminta bantuan guru bimbingan dan konseling sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi. Dalam proses konseling diharapkan peserta didik/konseli dapat merubah sikap, menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan Masyarakat disekitarnya.

2) **Konsultasi**

Konsultasi adalah satu strategi dalam bimbingan dan konseling yang penting karena banyak masalah dari peserta didik/konseli berhasil di tangani secara tidak langsung oleh guru bimbingan dan konseling. Konsultasi dalam pengertian luas dipandang sebagai nasihat dari seseorang yang profesional. Dalam bimbingan dan konseling adalah sebuah proses menyediakan bantuan teknis untuk guru, orang tua, tata usaha, dan guru bimbingan dan konseling membatasi efektivitas peserta didik atau sekolah.

3) **Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok digunakan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada peserta didik/konseli. Kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan pendidikan, karir, pribadi, dan masalah sosial yang di tampilkan dalam bentuk kegiatan layanan.

4) **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok membantu siswa untuk berkembang. Konseling kelompok dapat berfungsi sebagai pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok membantu pertumbuhan siswa karena siswa yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mereka mungkin memiliki titik lemah dalam hidup mereka yang menghalangi mereka untuk berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok membantu pertumbuhan siswa dengan mendorong mereka untuk menjadi lebih baik.

5) **Pengajaran Remedial**

Pengajaran remedial di definisikan sebagai Tindakan guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan klien atau kelompok siswa tertentu dalam mengembangkan pribadinya secara optimal sehingga dapat memenuhi kriteria keberhasilan minimal yang akan dicapai, melalui interaksi yang berencana, terorganisasi, terarah, terkoordinasi, terkontrol dengan lebih memperhatikan taraf kesesuaian terhadap keragaman kondisi objektif klien atau kelompok siswa yang dan dukungan sarana serta lingkungan.

6) **Bimbingan Klasikal**

Layanan dasar bimbingan termasuk bimbingan klasikal. Semua siswa menerima layanan dasar. Ini berarti bahwa guru BK harus berhubungan langsung dengan siswa saat program dimulai. Guru BK memberikan bimbingan rutin kepada siswa. Kegiatan layanan mencakup layanan orientasi dan informasi tentang berbagai hal yang dianggap bermanfaat bagi siswa. Layanan orientasi biasanya diberikan pada awal pelajaran, sehingga siswa baru memiliki pemahaman yang kuat tentang sekolah yang mereka ikuti.

Menurut Hidayah, dkk (2022:6) untuk memenuhi kebutuhan siswa, strategi pelaksanaan Bimbingan dan Koseling harus dirancang secara menyeluruh dan mengoptimalkan semua sumber daya yang dimiliki sekolah. Ini dapat mencakup penambahan program baru, meningkatkan program yang ada, atau mengubah program yang ada untuk memenuhi kebutuhan siswa. Layanan BK dilakukan dengan mempertimbangkan usia dan tahap perkembangan peserta didik. Strategi diferensiasi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan unik peserta didik. Berbagai layanan BK dimaksudkan untuk membantu siswa berkembang sehingga mereka dapat menjadi individu yang produktif, mandiri, kreatif, dan bertanggung jawab dalam kehidupan dan budaya mereka sendiri.

Teknik Restrukturisasi Kognitif

1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Yusadri (2020) Restrukturisasi kognitif yaitu suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional atau realistis. Melalui teknik restrukturisasi kognitif diharapkan siswa mampu memahami:

- a. Disfungsi emosional perilaku merupakan hasil dari pemikiran irasional, tidak realistis, dan tidak logis
- b. Secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan
- c. Berpikir irasional dan disfungsi akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku
- d. Apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan self defeating behaviours (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri sendiri).

2. Konsep Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif digunakan dalam berbagai macam setting pelayanan bimbingan dan konseling dengan berbagai syarat penggunaan, adapun Alford & Beck dalam (Jabbar, 2019) mendeskripsikan syarat utama penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut:

- a. Cognitive formulation: formulasi kognitif atau yang lebih dikenal dengan skema yang terdiri atas keyakinan- keyakinan dan asumsi-asumsi fundamental manusia.
- b. Cognitive model: Istilah kerentangan kognitif (cognitive vulnerability) mengacu pada keringkahan kognitif manusia. Oleh karena skema-skema mereka, masing-masing individu memiliki seperangkat kerentangan dan sensitivitas unik yang mempredisposisikannya untuk mengalami distress psikologi.
- c. Automatic Thoughts: Pikiran otomatis kurang dapat diakses oleh kesadaran dibanding pikiran yang disengaja, tetapi tidak terkubur terlalu dalam seperti keyakinan dan skema. Pikiran ini serupa dengan apa yang oleh Freud diistilahkan pikiran prasadar (preconscious) dan apa yang diistilahkan oleh Ellis "self-statements".
- d. Cognitive Distortions: distorsi kognitif atau keyakinan disfungsi melekat pada skema-skema kognitif yang memberikan kontribusi pada distorsi kognitif sistematis, yang lebih mudah diakses dalam pikiran otomatis, yang memberi ciri-ciri dan mempertahankan distress psikologis. menjelaskan beberapa distorsi kognitif utama.

3. Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) berpendapat bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi peristiwa atau masalah kehidupan yang serius. Di sisi lain, konsep resiliensi psikologis dapat didefinisikan sebagai kemampuan beradaptasi yang fleksibel terhadap perubahan tuntutan situasional dan kemampuan untuk pulih dari pengalaman emosional negatif (Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004).

Pada dasarnya, resiliensi mengacu pada adaptasi positif, kemampuan individu untuk mempertahankan atau memulihkan kesehatan mental meskipun menghadapi kesulitan (Herrman et al., 2011). Dalam perkembangan manusia, resiliensi memiliki banyak implikasi, termasuk pemulihan dari pengalaman traumatis, mengatasi keberhasilan dan kegagalan hidup, dan mengelola stres agar berfungsi dengan baik dalam tugas-tugas kehidupan. Pada dasarnya, resiliensi mengacu pada pola adaptasi atau perkembangan positif yang muncul dalam menghadapi pengalaman yang merugikan (Masten, Ann S. and Gewirtz 2006).

Para ahli menganggap resiliensi sebagai kemampuan untuk pulih dari situasi atau peristiwa traumatis. Resiliensi pada individu telah didefinisikan oleh Grotberg (2003) sebagai berikut, "Resiliensi merupakan kemampuan orang untuk mengatasi, mengatasi, dan bahkan mungkin berubah, dengan pengalaman kesulitan." Menurut cara lain, resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dan maju setelah stres yang serius, ancaman atau trauma dalam kehidupan. Siebert (2005) menjelaskan dalam bukunya *The Resiliency Advantage* bahwa resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari perkembangan kehidupan yang pada mulanya mungkin terasa membebani. Ketika individu yang resilien mengalami kesulitan dalam kehidupan, individu tersebut menangani perasaannya dengan cara yang sehat. Individu tersebut membiarkan diri mereka merasakan kemarahan, kehilangan, kesedihan, serta kebingungan ketika terluka dan tertekan, namun tidak membiarkan hal-hal tersebut menjadi keadaan perasaan yang dianggap permanen. Hasil yang tak terduga adalah bahwa individu tidak hanya sembuh, sering kali individu yang bangkit kembali lebih kuat daripada sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dalam hidup memiliki tujuh aspek, yaitu aspek Emotional regulation yakni kemampuan untuk tetap tenang dan fokus serta dorongan untuk mengekspresikan emosi dengan baik saat mengalami stres, aspek Impulse control yakni kemampuan untuk mengendalikan keinginan, impuls, dan preferensi, pematangan diri, yang mencegah kesalahan dalam berpikir dan memberikan respons yang tepat terhadap masalah yang ada. Aspek Optimism, yaitu kepercayaan dan harapan untuk mewujudkan masa depan yang lebih baik, aspek Casual analysis, yaitu kemampuan menganalisis dan mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi secara akurat untuk mengatasi masalah yang ada, aspek Emphathy yaitu kemampuan membaca dan menangkap Bahasa non-verbal yang diperlihatkan oleh individu lain seperti (ekspresi wajah, intonasi suara, gerak tubuh) sehingga mampu menginterpretasikan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain, aspek Self-efficacy yaitu keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami sehingga individu sanggup mencapai kesuksesan dan aspek Reaching out yaitu kemampuan individu untuk meraih hal positif dari kehidupan, dimana individu telah mengalami keterpurukan dalam hidupnya.

Restrukturisasi kognitif adalah teknik yang membantu seseorang untuk mengubah pola pikir, perasaan, dan tindakan yang bermasalah menjadi lebih rasional dan realistis. Teknik ini berfokus pada pemahaman bahwa perilaku dan emosi disfungsional adalah hasil dari pemikiran irasional dan tidak logis. Dengan mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, seseorang dapat berfungsi dengan lebih baik dan signifikan. Teknik ini melibatkan beberapa konsep utama seperti formulasi kognitif, model kognitif, pikiran otomatis, dan distorsi kognitif.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa atau masalah kehidupan yang serius. Ini melibatkan adaptasi positif dan pemulihan dari pengalaman emosional negatif. Resiliensi dianggap sebagai kemampuan untuk pulih dari situasi atau peristiwa traumatis dan melibatkan aspek-aspek seperti regulasi emosional, kontrol impuls, optimisme, analisis sebab-akibat, empati, efikasi diri, dan penjangkauan.

SIMPULAN

Restrukturisasi kognitif adalah teknik yang membantu seseorang untuk mengubah pola pikir, perasaan, dan tindakan yang bermasalah menjadi lebih rasional dan realistis. Teknik ini berfokus pada pemahaman bahwa perilaku dan emosi disfungsional adalah hasil dari pemikiran irasional dan tidak logis. Dengan mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, seseorang dapat berfungsi dengan lebih baik dan signifikan. Teknik ini melibatkan beberapa konsep utama seperti formulasi kognitif, model kognitif, pikiran otomatis, dan distorsi kognitif. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa atau masalah kehidupan

yang serius. Ini melibatkan adaptasi positif dan pemulihan dari pengalaman emosional negatif. Resiliensi dianggap sebagai kemampuan untuk pulih dari situasi atau peristiwa traumatis dan melibatkan aspek-aspek seperti regulasi emosional, kontrol impuls, optimisme, analisis sebab-akibat, empati, efikasi diri, dan penjangkauan.

REFERENSI

- Alford, B. A., & Beck A. T. (2009). *Depression : Causes and Traitment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
- Ardiansyah, F., Muqorona, M. W., Nurahma, F. Y., & Prasityo, M. D. (2023). Strategi Penanganan Pelecehan Seksual di Kalangan Remaja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 81-90
- Asbar, R. F., & Witarsa, R. (2020). Kajian Literatur Tentang Penerapan Pembelajaran Terpadu Di Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 3(2), 225-236.
- Dkk, Prayitno, 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Evi, T. (2020). Manfaat bimbingan dan konseling bagi siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72-75.
- Hidayah, Fariatut dkk. 2022. *Implementasi Bimbingan dan Konseling untuk Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- Reivich, K., Shatte, A. (2022). *The Resilienci Factor: 7 essential skill for overcoming life innevitable abstacles*. Broadways Books.
- Mentri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia. Peraturan No. 46 Tahun 2023. *Pencegahan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*. Lembaran Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 46. Jakarta.