IJOSC

Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume III Nomor II April 2023. Pages 62-68
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i2.31090

Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menumbuhkan Tanggung Jawab Siswa Melalui Layanan Konseling Individu

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

(***Received***: April-2023; ***Reviewed:*** Mei-2023; ***Accepted:*** Juli-2023; ***Available online***: Agustus-2023; ***Published:*** Agustus-2023)

Zulfa Saleh[1], Muhammad Anas[2], Saniasa[3]
[1]Bimbingan dan Konseling SMAS Muhammadiyah II jakarta
Email: zulfa.saleh.12@gmail.com
[2]Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar
Email: anas.maliki.am@gmail.com
[3]Bimbingan dan Konseling, SMA Negeri 19 Makassar
Email: shanyridho05gmail.com

Abstract. *The Cognitive Restructuring technique is carried out by researchers in the practice of individual counseling services aimed at growing students' responsibility towards their obligations as students. The purpose of the study was to see the results of the application of Cognitive Restructuring techniques in fostering student responsibility. Symptoms that occur among students are related to online school activities. The irresponsible behavior in question includes absence from online classes without any information, being late in submitting assignments to not collecting assignments given by the teacher. Impacts arising from not submitting assignments by students include mid-semester assessments that do not reach the KKM (Minimum Completeness Criteria). The researcher applied the Cognitive Restructuring Technique to 6 students from various classes during the individual counseling practice within a month. In general, the behavioral symptoms look the same, but after investigating there are some differences according to the counselee's condition. The main conclusion is that there is a change in thinking that appears in the behavior according to the circumstances of each student. These changes include attendance in online classes, collection of assignments starting to move, changes in student attitudes that are observed by parents at home.*

Key words: *Responsibility; Individual Counseling; Cognitive Restructuring.*

Abstrak. *Teknik Cognitive Restructuring dilakukan peneliti dalam praktik layanan konseling individu bertujuan untuk menumbuhkan tanggung jawab siswa terhadap kewajibannya sebagai peserta didik. Tujuan penelitian untuk melihat hasil penerapan teknik Cognitive Restructuring dalam menumbuhkan tanggung jawab siswa. Gejala yang terjadi di kalangan siswa berkaitan dengan aktivitas sekolah daring. Perilaku kurang bertanggung jawab yang dimaksud antara lain ketidakhadiran dalam kelas daring tanpa ada keterangan, terlambat mengumpulkan tugas sampai tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru. Dampak yang timbul dari tidak mengumpulkan tugas yang dilakukan siswa antara lain penilaian tengah semester yang tidak mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Peneliti menerapkan Teknik Cognitive Restructuring terhadap 6 orang siswa dari berbagai kelas selama*

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume III Nomor II April 2023. Pages 62-68
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i2.31090

praktik konseling individu dalam waktu 1 bulan. Secara umum gejala perilaku tampak sama, tapi setelah didalami ada beberapa perbedaan sesuai dengan kondisi konseli. Simpulan utama adalah terdapat perubahan pemikiran yang tampak pada perilaku sesuai dengan keadaan siswa masing-masing. Perubahan tersebut antara lain adanya kehadiran di kelas online, pengumpulan tugas mulai bergerak, perubahan sikap siswa yang diamati oleh orang tua di rumah.

Kata Kunci: *Tanggung Jawab; Konseling Individu; Cognitive Restructuring.*

PENDAHULUAN

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah salah satu teknik konseling yang berasal dari pendekatan perilaku kognitif yang dipelopori Albert Elis, William Glasser, Donald Meichenbaum dan dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Inti dari konseling kognitif adalah penekanan pada unsur kognisi yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku. Bagaimana seseorang berpikir akan mempengaruhi perilakunya. Bila cara berpikirnya menyimpang maka perilaku yang tampak akan menyimpang dan sebaliknya. Menurut Sharf (2012) tujuan dasar dari konseling kognitif adalah untuk menghilangkan bias atau distorsi dalam berpikir sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif. Distorsi kognitif konseli ditantang, diuji, dan dibahas untuk membawa perasaan, perilaku, dan pemikiran kearah yang lebih positif.

Cognitve Restructuring membantu konseli menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Dengan menganalisis cara berpikir secara rasional konseli dapat mengevaluasi dampak cara berpikir yang ditimbulkannya sehingga perlu merubah cara berpikir agar diperoleh dampak yang lebih baik dan dapat diterima.

Gejala umum yang konselor temui antara lain adanya konseli yang tidak masuk kelas daring tanpa keterangan, terlambat mengumpulkan tugas, bahkan tidak mengumpulkan tugas. Setelah dijajaki lebih dalam alasan tidak masuk kelas daring karena waktu tidur berkurang di malam hari dengan berbagai aktivitas sehingga terlambat mengikuti kelas daring, ketiduran ketika kelas daring sedang berlangsung, sehingga tidak mendapatkan informasi apapun, tidak aktif di grup, tidak membuka pesan yang masuk di grup, menyebabkan tidak dapat informasi tentang tugas yang harus dikerjakan, grup terlalu banyak sehingga informasi tenggelam tidak ada *notification*, menunda tugas yang diberikan hingga terlambat pengumpulannya, dan kesulitan cara mengerjakan tugas sebab penguasaan perangkat

Kondisi ini menunjukkan kurangnya tanggung jawab konseli sebagai peserta didik yang memiliki kewajiban mengikuti kelas daring dan mengerjakan tugas-tugasnya untuk mendapatkan pengalaman belajar. Ketidakhadiran siswa di kelas akan merugikan dirinya sendiri antara lain tidak bertemu dengan guru dan teman-temannya, tidak mengerti materi pembelajaran yang disampaikan, tidak mengerti cara mengerjakan tugas, dan tidak tahu kapan tugas harus dikumpulkan, sehingga terlambat bahkan tidak mengumpulkan tugas yang mengakibatkan siswa tidak memiliki nilai. Hal ini tidak dapat dibiarkan karena akan bertumpuk tugas yang harus dikerjakan membuat siswa semakin malas dan merasa tidak nyaman karena dikejar *deadline* pengumpulan tugas dari berbagai mata pelajaran. Kurangnya tanggung jawab pada diri seseorang tidak boleh dibiarkan karena akan berdampak pada munculnya kurang tanggung jawab terhadap orang tua, keluarga, bangsa, negara, dan agama.

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume III Nomor II April 2023. Pages 62-68
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i2.31090

Menurut KBBI, tanggung jawab adalah suatu keadaan untuk wajib menanggung segala sesuatu. Dalam hal ini dapat dijabarkan tanggung jawab adalah kesadaran seseorang akan kewajiban untuk menanggung segala sesuatu yang telah diperbuatnya. Ciri-ciri tanggung jawab antara lain; selalu berhati-hati, disiplin menepati janji yang telah dibuat, berusaha melakukann tugas dengan baik, menanggung resiko atas ucapan dan perbuatannya, memiliki komitmen yang tinggi terhadap sesuatu, rela berkorban, jujur dalam melakukan sesuatu, dan peduli dengan kondisi lingkingan sekitarnya.

Untuk mengatasi masalah ini, konselor melaksanakan konseling individu dengan pendekatan konseling kognitif Teknik *Cognitive Restructuring* di mana cara berpikir konseli disusun kembali agar terjadi perubahan perilaku berupa masuk kelas daring, dapat mengatur waktu, mengerjakan tugas-tugasnya dibantu dengan lembar kerja peserta didik (LKPD) berpikir, lembar monitoring kehadiran di kelas daring, dan lembar monitoring pengumpulan tugas. Konseling individu dilakukan karena permasalahan atau gejala umum yang sama pada individu dapat dilatar belakangi dengan berbagai sebab yang berbeda-beda, sehingga layanan yang tepat menurut peneliti adalah konseling individu di mana proses bantuan yang diberikan menyesuaikan kebutuhan konseli.

Pemilihan Teknik *Cognitive Restructuring* ini didasari dugaan adanya cara berpikir yang negative, yaitu menganggap tidak hadir di kelas daring tidak apa-apa karena adanya kendala sinyal yang kurang lancar (adanya pemakluman). Namun, ketidakhadiran yang terus menerus tanpa usaha memperbaiki jaringan internet dapat mengakibatkan siswa tertinggal pelajaran dan tidak memahami materi pembelajaran yang diajarkan sehingga tugas yang diberikan tidak dipahami cara membuatnya dan akhirnya tidak membuat tugas serta tidak memiliki nilai penguasaan kompetensi yang seharusnya dimiliki.

Tahapan yang dilakukan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* menurut Doyle (1998 dalam Erfrod, 2016) adalah

1. Mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana subjek menangani masalahnya di masa lalu maupun saat ini
2. Membantu subjek menjadi sadar akan proses berpikirnya
3. Memeriksa proses berpikir rasional subjek, memfokuskan bagaimana pikiran subjek memengaruhi kesejahteraannya.
4. Memberi bantuan kepada subjek untuk mengevaluasi keyakinannya tentang pola-pola pikiran logisnya sendiri dan orang lain.
5. Membantu subjek belajar mengubah keyakinan dan asumsi internal subjek.
6. Mengulangi proses berpikir rasionalnya kembali dan megajarkan tentang aspek-aspek penting kepada subjek. Hal ini untuk membantu subjek membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan dicapai.
7. Mengkombinasikan thought stopping dengan simulasi, PR, dan relaksasi sampai pola-pola logis terbentuk.

METODE

Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research in Counseling)* yaitu tindakan yang di lakukan oleh guru BK mengunakan dan menerapakan layanan konseling individu dengan penerapan teknik *Cognitive Restructuring* yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga tumbuh tanggung jawab konseli sebagai siswa.

Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dilakukan melalui konseling individu pada 6 siswa dari berbagai kelas diantaranya kelas X IPA, XI IPA, XII IPS, selama 30 hari dengan 2 sesi konseling. Pemilihan subyek penelitian didasari hasil observasi peneliti, wawancara wali kelas dan guru mata pelajaran serta data nilai yang ada pada guru mata pelajaran.

Pada konseling individu dilakukan dalam 5 tahap di antaranya: 1. tahap awal/penghantaran, 2. tahap penjajakan/ eksplorasi masalah, 3. tahap personalizin/penafsiran, 4. tahap pembinaan/initiating (integrasi teknik), 5. tahap penilaian/

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume III Nomor II April 2023. Pages 62-68
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i2.31090

terminasi. Kelima tahapan ini dilakukan pada ke 2 sesi konseling, dengan penekanan konseling sesi ke 2 lebih banyak evaluasi dari sesi konseling pertama sebagai dasar penilaian perubahan cara berpikir dan sikap dari konseli. Penilaian perubahan cara berpikir konseli juga dilihat dari LKPD (lembar kerja peserta didik) yang diisi konseli dan observasi yang dilakukan baik oleh konselor dan walas juga adanya laporan orang tua yang melihat perubahan nyata konseli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan Layanan konseling individu dilakukan mulai tanggal 20 Oktober 2021 sampai 1 Desember 2021 dengan jadwal layanan sebagai berikut;

Tabel 3.1 Jadwal Layanan Konseling Individu

No	Kode Konseli	Kelas	Sesi 1	Sesi 2
1.	GG	X IPA 2	22 Oktober 2021	4 November 2021
2.	MHR	X IPA 2	25 Oktober 2021	8 November 2021
3.	MF	XII IPS 2	26 Oktober 2021	15 November 2021
4.	PY	XI IPA 1	3 November 2021	17 November 2021
5.	MRA	XI IPA 3	5 November 2021	12 November 2021
6.	MRR	XII IPS 2	18 November 2021	25 november 2021

Berdasarkan hasil penjajakan gejala tidak hadir kelas daring, tidak memberitahukan ketidakhadirannya, tidak mengumpulkan tugas, dan lambat mengumpulkan tugas disebabkan antara lain;

1. Aktivitas malam hari konseli dilakukan hingga larut malam
2. Merasa mengantuk setelah subuh menyebabkan konseli tidur lagi dan bangun kelas daring sudah dimulai, sehingga terlambat bahkan tidak mengikuti kelas.
3. Merasa malas membuka grup WA sehingga tidak tahu ada tugas yang harus segera dikumpulkan.
4. Menunda-nunda membuat tugas.
5. Malas mengerjakan tugas yang diberikan guru.
6. Tidak berinisiatif bertanya teman di grup kelas tentang tugas ketika tidak tahu karena ketika bertanya di grup tidak ada teman yang menjawab pertanyaannya.
7. Jarang membuka aplikasi LMS yang didalamnya terdapat tugas yang berbatas waktu mengisinya.
8. Merasa kesulitan dalam membuat tugas yang menggunakan alat bantu komputer karena belum menguasainya dan kurang inisiatif untuk bertanya.
9. Merasa malu untuk bertanya karena merasa belum terlalu kenal dengan teman-teman di grup.
10. Merasa segan bertanya kepada guru karena malu menjadi pusat perhatian teman sekelas ketika berbicara di kelas virtual.
11. Hampir semua konseli memiliki kedua orang tua yang bekerja sehingga pengawasan orang tua kurang ketika kelas daring berlangsung di rumah.
12. Malas melaksanakan tugasnya karena merasa orang tua kurang perhatian

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume III Nomor II April 2023. Pages 62-68
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i2.31090

Berdasarkan penjajakan ini tampak ciri-ciri siswa yang kurang tanggung jawab karena pikirannya yang tidak sesuai dan merugikan diri sendiri.

Sesuai jadwal yang sudah dibuat, diberikan layanan konseling individu selama 30-60 menit persesi dengan tahapan sebagai berikut;

1. Tahap awal/penghantaran
a. Konselor menyambut konseli dengan senyum, salam dan menanyakan kabar.
b. Konselor mempersilahkan konseli duduk senyaman mungkin
c. Konselor mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a
d. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling
e. Konselor menjelaskan tujuan, asas-asas, dan tata cara dalam konseling
f. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh
g. Konselor dan konseli melakukan kontrak waktu
h. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut
i. Konselor menayangkan film pendek terkait tanggung jawab
2. Tahap Penjajakan/ Eksplorasi masalah
a. Konselor memberi pertanyaan terbuka terkait tanggung jawab konseli sebagai siswa berdasarkan tayangan film pendek.
b. Konselor mengkonfirmasi data yang diperoleh dari walas dan guru mapel dan atau orang tua terkait tanggung jawab konseli sebagai siswa dan meminta konseli mengungkapkan pikiran dan perasaannya terkait apa yang sudah dilakukan.
3. Tahap Personalizin/penafsiran
a. Konselor menafsirkan masalah yang dihadapi konseli berkaitan dengan kurangnya tanggung jawab mengingat banyak dari ciri-ciri perilaku tanggung jawab kurang tampak pada konseli.
b. Konselor mengkonfirmasi kepada konseli apakah benar penafsiran konselor bahwa cara berpikir konseli yang kurang tepat/negatif menyebabkan konseli kurang tanggung jawab, seperti alasan malu, merasa kurang kenal, tidak dekat, malu disebut namanya sehingga menghindar dengan tidak hadir, tidak mau bertanya dan membiarkan keadaan tidak berubah dan tugas semakin menumpuk. Hal ini menjadikan konseli merasa tertekan karena dikejar untuk membuat dan mengumpulkan tugas pada waktu yang ditentukan. Sementara konseli belum sepenuhnya mengerti pokok pembahasan pada mapel tertentu.
4. Tahap Pembinaan/initianting/integrasi Teknik

Dengan menetapkan arah konseling dan perubahan yang diinginkan terjadi pada diri konseli, maka upaya pembinaan yang dilakukan adalah dengan menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* pada diri konseli dengan langkah-langkah yang diungkapkan oleh Doyle (1998 dalam Erfrod, 2016) sebagai berikut:

a. Mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana subjek menangani masalahnya dimasa lalu maupun saat ini. Hal ini dilakukan peneliti/konselor dalam tahap penjajakan.
b. Membantu subjek menjadi sadar akan proses berpikirnya. Pada langkah ini konseli diajak untuk menyadari ada pikiran yang negatif dan tidak tepat dalam dirinya.
c. Memeriksa proses berpikir rasional subjek, memfokuskan bagaimana pikiran subjek mempengaruhi kesejahteraannya serta dampak negatif yang dirasakan. Setelah konseli menyadari adanya proses berpikir yang salah, konseli mencoba menganalisis dampak dari pikiran negatif dalam kehidupannya sehari-harinya yang menjadi tidak efektif yang juga berdampak pada nilai mata pelajaran.
d. Memberi bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinannya tentang pola-pola pikiran logisnya sendiri dan orang lain dan mempertanyakan apakah pola pikirannya akan dipertahankan atau diubah. Bila dipertahankan apa akibatnya dan bila diubah apa akibatnya.

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume III Nomor II April 2023. Pages 62-68
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i2.31090

e. Bantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internal mereka agar lebih rasional dengan memberi contoh-contoh dan ilustrasi yakni gambaran situasi yang dipahami konseli.
f. Ulangi proses berpikir rasional lagi dan ajarkan aspek penting kepada konseli. Ini untuk membantu subjek membentuk tujuan yang masuk akal untuk dicapai.
g. Mengkombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaann rumah) dan relaksasi sampai pola-pola logis terbentuk. Agar konseli membiasakan diri dalam berpikir positif.

Dalam pembinaan ini konseli diminta untuk mengisi Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang berisi tentang cara berpikir/perilaku yang sudah dilakukan, dampak yang ditimbulkan, tingkat kepuasan yang dirasakan dari pikiran dan perilaku, apa yang akan diubah/ dilakukan, mengapa perlu dilakukan.

5. Tahap Terminasi/ Penilaian

a. Konseli diminta untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya terkait layanan konseling yang sudah dilakukan
b. Konselor meminta konseli menyimpulkkan hasil kegiatan konseling dengan mengungkapkan apa saja yang akan dilakukan untuk bertanggung jawab.
c. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan berakhir.
d. Membahas waktu kegiatan lanjutan untuk konseling sesi 2.
e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.

Penilaian hasil konseling individu dapat dilihat dari pemahaman baru yang dimiliki bahwa tanggung jawab konseli sebagai siswa harus dipenuhi, adanya perasaan positif yang dirasakan konseli atas masalah yang dialami karena pikirannya sudah terbuka serta perilaku yang dilakukan, dengan menyesuaikan perilaku yang akan dilakukan dengan kenyatannya. Pengamatan dilakukan oleh konselor, walas dan orang tua menggunakan lembar observasi/ monitoring kehadiran siswa dikelas daring, waktu kelas daring, keikutsertaan pada semua mapel, lembar monitoring pengumpulan tugas, angket evaluasi hasil dan isian tentang kepuasan konseli terhadap layanan konseling individu.

Berdasarkan lembar observasi diperoleh data sebagai berikut;

a. Adanya perubahan pada kehadiran, dimana konseli hadir pada kelas daringnya tidak lagi terlambat, bahkan memberi kabar secara individu ketika tidak hadir yang sebelumnya tidak pernah dilakukan.
b. Adanya pergerakan pengumpulan tugas kepada guru mapel, sehingga nilai PTS dapat diatas KKM.
c. Keterlambatan konseli masuk kelas daring berkurang drastis tidak hanya diawal masuk tetapi hampir merata pada setiap mapel.
d. Adanya perubahan sikap yang lebih baik konseli dirumah berdasarkan laporan orang tua.
e. Adanya perubahan sikap lebih baik di kelas daring berdasarkan laporan walas

Pembahasan

Berdasarkan hasil konseling individu yang dilakukan terhadap 6 orang konseli dengan menerapkan Teknik *Cognitive Restructuring* pada gejala yang sama namun berlatar belakang berbeda diperoleh perubahan pada cara berpikir konseli yang kurang menunjukkan tanggung jawab kearah perilaku lebih bertanggung jawab. Perilaku tanggung jawab yang dimaksud antara lain; kehadiran dikelas daring tepat waktu, kehadiran dikelas daring pada semua mapel, pergerakan pengumpulan tugas sehingga di peroleh nilai penilaian tengah semester (PTS) mencapai KKM bahkan lebih.

Pada pelaksanaan konseling sesi 1 konselor menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* sehingga konseli mendapatkan pemahaman baru, muncul perasaan positif pada diri konseli sehingga konseli merasa perlu merubah cara berpikirnya untuk mendapatkan pengentasan masalahnya. Konseling sesi 2 lebih banyak membahas hal-hal yang menjadi kendala pelaksanaaan perubahan yang dilakukan sehingga konseli terbantukan dalan melatih cara berpikirnya. Dengan demikian

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume III Nomor II April 2023. Pages 62-68
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i2.31090

diharapkan konseli membiasakan merubah cara berpikir negatif dalam kehidupan sehari-harinya, agar terjadi kehidupan sehari-hari yang efektif.

Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* berhasil mengubah cara berpikir negatif yang kurang tanggung jawab menjadi bertanggung jawab atas kewajiban konseli sebagai siswa. Hasil penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling ini didukung dengan hasil penerapan teknik yang sama dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa yang diteliti oleh Laily Puji Hastuti dan Rio Hermawan terhadap siswa kelas VIII MTs. N 6 Bantul Yogyakarta yang di publikasikan pada 28 Febuari 2021. Dalam penelitian ini diperoleh data adanya peningkatan yang signifikan pada kemandirian belajar siswa kelompok eksperimen berdasarkan hasil pretes dan postes secara menyeluruh. Kesimpulan penelitian terdapat perbedaan hasil kemandirian belajar pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Setelah diberikan pembinaan siswa jadi memiliki kemandirian dalam belajar.

Penelitian lain yang mendukung (Rahmawati, 2017) yang berjudul efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi stres akademik. Hal ini juga membantu konseli yang mengalami stress karena tugas yang menumpuk, memberikan perasaan positif dan inspirasi untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang menumpuk dan berbatas waktu pengumpulan.

SIMPULAN DAN SARAN

Teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling individu dapat menumbuhkan tanggung jawab siswa terhadap tugas dan kewajibannya. Teknik ini merestrukturisasi pikiran konseli yang negatif dan tidak tepat menjadi positif dan rasional. Teknik ini dapat dikatakan efektif untuk menumbuhkan tanggung jawab pada diri konseli yang dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku dan pemikiran pada diri konseli.

DAFTAR RUJUKAN

Erford, Bradley T. (2016). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, Karsih. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Indeks.

Kushendar, K., Maba, A. P., & Zahro, I. F. (2018). Perkembangan Konseling Pada Abad 21: Konselor Sebagai Profesi Yang Mengedepankan Tanggung Jawab Kehidupan Efektif Konseli. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *2*(01), 43-50.

Laily Puji Astuti, Rio Hermawan, 2021, Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa, dalam Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Coution Journal volume 2 Issue 01 (2021) hal. 10-21

Nugraheni, Edwindha Prafitra, 2019. Modul 5 Strategi Layanan Responsif. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pengertian Tanggung Jawab, Lengkap dengan Contoh, Bentuk, dan Ciri-cirinya (detik.com)

Prayitno. 2018. Konseling Profesional yang Berhasil. Rajawali Pers.

Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *2*(1), 15-21. Retrieved from https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636

Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases.* USA: Brooks/Cole.

Suwandi, Achmad. Dkk. 2015. Teknik dan Praktik Laboratorium Konseling. Mujahid Pers.