



Upaya Mengatasi *Distorsi Kognitif* Peserta Didik melalui Konseling Individual dengan Teknik *Rekonstruksi Kognitif*

Syarifah Anisa Tunnamirah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Corresponding author E-mail: syarifahanisahtuuamirah14@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Juni 20th, 2024

Revised Aug 20th, 2024

Accepted Dec 27th, 2024

Keyword:

cognitive distortions;
individual counseling;
cognitive reconstruction.

Kata Kunci:

distorsi kognitif;
konseling individual;
rekonstruksi kognitif.

Abstract

This research describes the implementation of individual counseling services for students who experience cognitive distortions by overgeneralizing their classmates by assuming that having friends has no benefits and that there are no good friends. This research was conducted to overcome students' cognitive distortions using cognitive reconstruction techniques. This research is case study research with qualitative research methods using interview and observation data collection techniques. Analysis of the results of the data collection instrument was carried out in 3 stages, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

Abstrak. Penelitian ini menjabarkan tentang pemberain layanan konseling individual terhadap peserta didik yang mengalami distorsi kognitif dengan melakukan over generalization terhadap teman kelasnya dengan beranggapan bahwa memiliki teman tidak memiliki manfaat dan tidak ada teman yang baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengatasi distorsi kognitif peserta didik dengan teknik rekonstruksi kognitif. Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan observasi. Analisis hasil instrumen pengumpulan data tersebut dilakukan dengan 3 tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, serta menarik kesimpulan.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Istilah *distorsi kognitif* tentu suah umum didengar dikalangan remaja sekolah. *Distorsi kognitif* sendiri merupakan perspektif bias yang seseorang tanamkan pada dirinya juga dunia di sekitarnya. Perspektif ini merupakan pemikiran dan kepercayaan irasional yang tanpa disadari menguat seiring dengan berjalannya waktu. Pola dan sistem dari pemikiran ini hampir tak susah untuk menyadari pemikiran ini saat mereka merupakan sebuah hal yang selalu ada dalam pemikiran sehari-hari. (Salsabila dan Rudi, 2021). Gangguan kognitif atau yang lebih dikenal dengan distorsi kognitif adalah sesuatu yang dapat dialami oleh individu terdiri dari penyimpangan pemikiran-pemikiran, antara lain berupa: personalization, over generalization, filter mental, mind reading, must statement, minimization dan lain sebagainya. Secara khusus, pikiran otomatis individu secara tidak sadar berpengaruh dalam proses pengembangan kepribadian (dalam Kristika dan Meilanny, 2016). Menurut Burns (dalam Rizkiwati dan Rini, (2016) mengungkapkan bahwa perasaan individu sering dipengaruhi oleh apa yang dipikirkan individu mengenai dirinya sendiri. Pikiran individu tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya. Penyimpangan proses kognitif ini disebut dengan distorsi kognitif.

Menurut David (dalam Lestari dan Nugroho, 2023) *Distorsi kognitif* memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut : 1). Pemikiran yang terpolarisasi, yaitu individu yang telah menilai dirinya melakukan kesalahan maka selamanya akan merasa gagal dan tidak memiliki keinginan untuk memperbaikinya. 2).Generalisasi yang berlebihan, yaitu individu menganggap sebuah kejadian yang

menempunya akan selamanya seperti itu walaupun kajadinya telah terjadi dimasa laklu dua atau tiga kali kejadian yang sama. 3.) Filter mental, yaitu seorang individu hanya melihat sebuah kejadian berdaarkan sisi negative atau pandangan negatifnya tanpa ingin melihat sisi positifnya. 4). Diskualifikasi hal positif, yaitu individu menganggap semua hal yang telah dilakukanya tidsk memiliki efek atau arti apapun. 5). Membesar atau mengecilkan suatu hal, yaitu individu membesarkan atau menganggap kecil suatu hal dan mengabaikan hal-hal positif. 6). Penalaran emosional, yaitu melakukan pembenaran terhadap apa yang diinginkanya menggunakan emosi dan perasaan. 7). Menyimpulkan secara langsung, yaitu seorang individu dalam menyikapi suatu hal tidak melakukan validasi terlebih dahulu, individu cendrung akan menyimpulkan segala sesuatu berdasarkan pemikiran dan perspektif pribadi mereka. 8).

Berdasarkan observasi awal pada pelaksanaan kegiatan PPL II tepatnya pada hari Rabu 20 Maret 2024, peneliti menemukan permasalahan yang terjadi pada peserta didik kelas IX TKR 3 di SMK Negeri 3 Makassar inisial (AM) yang memiliki distorsi Kognitif. Saat penelit melaksanakan observasi dan mengamati preserta didik di kelas XI TKR 3 bersama dengan teman- teman PPL untuk melihat apakah ada peserta didik yang memiliki kebiasaan yang berbeda dengan peserta didik lain. Awalnya peneliti memperhatikan AM yang duduk sendirian di kelasnya dan bermain ponsel sedangkan teman kelasnya yang lain bermain game online bersama- sama. Akhirnya peneliti mendekati konseli AM untuk menanyakan mengapa dia duduk sendiri dan tidak ikut bermain game online bersama teman kelasnya yang lain, kemudian AM mengatakan bahwa dia tidak tertarik untuk bermain game online bersama dengan teman kelasnya karena dia tidak menyukai teman kelasnya dan tidak ingin terlibat dengan teman seussianya. Kemudia peneliti menanyakan alasan mengapa konseli AM bmemiliki pikiran seperti itu dan terungkap bahwa AM memiliki trauma pada masa lalu terkait teman sehingga dia memiliki distorsi kognitif dimana AM menjeneralisasi seluruh teman sebayanya tidak memiliki manfaat dan tidak ada gunanya untuk berteman.

Berdasarkan hasil instrument SDQ (*Strength and Difficulties Questinnnaire*) yang telah dibagikan kepada konseli AM menunjukkan bahwa AM terindikasi mengalami masalah dengan teman sebaya yang abnormal ditandai dengan kecendrungan menyendiri dan main sendiri, tidak memiliki 1 teman dekat, tidak menyukai teman- teman lainnya, menarik diri dengan lingkungan social dan tidak tertarik dengan kehidupan social baik di rumah maupun di sekolah. setelah peneliti melakukan wawancara dengan AM dia mengatakan bahwa dia tidak percaya akan teman kerena dia pernah mengalami pemukulan waktu SMP dimana dia dipukuli oleh anggota kelompok lain yang berselisih dengan anggota kelompoknya tetapi seluruh teman kelompoknya tidak ada yang membantunya, sehingga dia berpikir bahwa tidak ada gunanya berteman dan menggagp seluruh teman itu tidak baik. MA mengatakan saat peristiwa itu terjadi dia dipukuli sebanyak dua kali dan dilakukan selama dua hari berturu- turut dan selama dua hari tidak ada temanya yang berusaha membantunya, padahal bukan MA yang memulai perkelahian tetapi dia yang dipukuli. Setelah kejadian itu MA menarik diri dari lingkungan sosialnya dan lebih senag dengan dunianya serta dia tidak lagi percaya bahwa ada teman yang bisa diandalkan dan baik.

Distorsi kognitif yang dialami MA jika tidak segera ditangani maka akan berdampak buruk bagi kehidupanya dan akan memperparah pribadinya yang menarik diri dari lingkunganya. Hasil wawancara dengan NA didapatn bahwa akibat dari pemikiran distorsi kognitifnya menyebabkan dia mengalami kecemasan jika bertemu dengan orang lain yang baru dikenalnya, jantungnya berdebar jika berbicara dengan orang baru dikenalnya dan merasa cemas jika harus melakukan sesuatu di depan umum. Oleh karena itu peneliti mencoba untuk melakukan layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behavior therapy dengan teknik rekonstruksi kognitif untuk mengatasi distorsi kognitif pada konseli AM. Restrukturisasi kognitif sendiri yaitu suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irrasional menjadi lebih rasional atau realistis (Yusadri dkk, 2020). Adapun tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai (Damayanti dan Puti, 2016). Dapat disimpulkan rekonstruksi kognitif merupakan teknik untuk mengubah pola pikir seseorang dan menghasilkan pola piker baru.

Distorsi Kognitif

Distorsi kognitif mengarah pada pemahaman yang tidak biasa tentang diri seperti menyalahkan diri sendiri, mengkritik diri sendiri, tidak ada pertolongan dan tidak ada harapan. Distorsi kognitif diartikan sebagai cara yang tidak akurat atau bias dalam memperhatikan atau

memberi makna pada suatu pengalaman (Gusti dkk, 2024). Distorsi kognitif merupakan keadaan dimana individu mengalami distorsi atau memutarbalikkan sebuah fakta yang dialaminya dan melakukan penafsiran yang salah terhadap sebuah pengalaman atau keadaan dalam hidupnya. Menurut Salsabila dan Rudi (2021) distorsi kognitif sendiri adalah Tendensi atau pola dari berpikir Yang mana sebenarnya adalah sebuah hal yang salah atau inakurat dan Punya potensi untuk menyebabkan kerusakan psikologis. distorsi kognitif merupakan kesalahan dalam penalaran yang disebabkan oleh pemikiran intuitif negatif yang tidak didasarkan pada bukti (Covin et dalam Pratiwi, 2024). Distorsi kognitif telah digambarkan sebagai salah tafsir logis dari situasi, termasuk fokus abstrak selektif, generalisasi berlebihan, individuasi, pemikiran katastrofik, dan pemikiran semua atau tidak sama sekali. Distorsi kognitif yang dialami oleh konseli MA yaitu over generalisasi bahwa tidak ada teman yang baik.

Konseling Individual

Menurut Azizah dan Tita (2021) Layanan konseling individu adalah bantuan yang diberikan oleh konselor atau guru BK kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah diri sendiri dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Secara garis besar tujuan utama layanan konseling individu adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Adapun konseling merupakan suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara konselor dan konseli yang berisi usaha yang laras, unik, human (manusiawi), yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku, agar konseli memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang (Sukardi, 2018). Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien untuk mencapai suatu tujuan klien yaitu untuk membantu memulihkan kesehatan mental individu melalui pengembangan pribadi dan social serta berusaha untuk menghilangkan efek-efek ketidakharmonisan emosi individu (Adriani, 2018). Dapat disimpulkan bahwa konseling individual merupakan usaha bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara empat mata dengan tujuan agar masalah yang dialami oleh konseli dapat terselesaikan dan menjadikan konseli sebagai pribadi mandiri yang dapat menemukan solusi atas masalah yang dialaminya.

Teknik Rekonstruksi Kognitif

Restrukturisasi kognitif sendiri yaitu suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irrasional menjadi lebih rasional atau realistik (Yusadri dkk, 2020). Ellis dalam (Corey, 2009) Restrukturisasi kognitif adalah teknik sentral terapi kognitif yang mengajarkan orang bagaimana meningkatkan diri mereka sendiri dengan mengganti kognisi yang salah dengan keyakinan konstruktif. Dobson dalam (Rizal, 2022) menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk konseli yang mengalami distress, distorsi kognitif, dan untuk konseli yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku. Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly (Damayanti dan Puti, 2016) restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistik, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Murk dalam Gemmarahima dan wahyu (2021) mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan /persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistik

Metode

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah (Walidin dkk dalam Rijal, 2021). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan setting tertentu yang ada di dalam kehidupan riil (alamiah) dengan maksud menginvestigasi

dan memahami fenomena: apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadinya? Artinya riset kualitatif berbasis pada konsep *going exploring* yang melibatkan *in-depth and case-oriented study* atau sejumlah kasus atau kasus tunggal (Chariri dalam Rijal, 2021).

Penelitian kualitatif merupakan studi yang meneliti suatu kualitas hubungan, aktivitas, situasi, atau berbagai material. Artinya penelitian kualitatif lebih menekankan pada deskripsi holistik, yang dapat menjelaskan secara detail tentang kegiatan atau situasi apa yang sedang berlangsung daripada membandingkan efek perlakuan tertentu, atau menjelaskan tentang sikap atau perilaku orang (Utavia dkk, 2023). Menurut Sugiyono (dalam Indah, 2017), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 3 Makassar dengan konseli berinisial AM dari kelas XI TKR 3. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ialah pada dimulai pada bulan maret hingga bulan mei 2024. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut : Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tatap muka dan Tanya jawab langsung antara pengumpul data terhadap narasumber/sumber data (trvaika dan mamok, 2022). Wawancara memungkinkan peneliti mengumpulkandata yang beragam dari responden dalam berbagai situasi dan konteks. Meskipun demikian, wawancara perlu digunakan dengan berhati-hati dan perlu di triangulasi data dari sumber yang lain. Pada penelitian ini peneliti melakukan wawancara secara langsung dengan konseli dengan mengajukan pertanyaan- pertanyaan terkait masalah yang dialaminya. Dan Observasi. Menurut Fuad dan Sapto (dalam Yusra dkk, 2021) mendefinisikan observasi dalam penelitian kualitatif merupakan teknik dasar yang bisa dilakukan. Metode observasi yang digunakan dalam bentuk pengamatan atau pengindraan langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi, proses atau perilaku. Pada penelitian ini, peneliti melakukan observasi secara partisipatif sehingga peneliti mampu melakukan pengamatan terhadap kejadian yang terjadi serta melibatkan diri secara langsung pada pengumpulan data dan informasi yang dicari untuk menjawab pertanyaan yang menjadi permasalahan pada penelitian (Yusra dkk, 2021).

Menurut Noeng Muhadjir (dalam Rijali, 2018) mengemukakan pengertian analisis data sebagai “upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Analisis data pada penelitian ini yaitu: Reduksi data adalah proses pemilihan, pemustan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar-benar terkumpul sebagaimana terlihat dari kerangka konseptual penelitian, permasalahan studi, dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih peneliti. Reduksi data meliputi: (1) meringkas data, (2) mengkode, (3) menelusur tema, (4) membuat gugus-gugus. Caranya: seleksi ketat atas data, ringkasan atau uraian singkat, dan menggolongkannya ke dalam pola yang lebih luas. Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

Upaya penarikan kesimpulan dilakukan peneliti secara terus menerus selama berada di lapangan. Dari permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan pola-pola (dalam catatan teori), penjelasan-penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposisi. Kesimpulan-kesimpulan ini ditangani secara longgar, tetap terbuka, dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan. Mula-mula belum jelas, namun kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konseli AM merupakan anak pertama dari dua orang bersaudara dan sekarang berusia 17 tahun. AM tinggal bersama kedua orang tuanya dan adiknya. AM juga merupakan salah satu peserta didik yang tidak suka bergaul di lingkungan sekolah maupun dilingkungan rumahnya. Penyebab dari perilaku AM yang menarik diri dari lingkungan pertemanannya yaitu akibat trauma masa lalu yang dirasakan AM ketika berada pada bangku SMP, yang mana pada saat itu AM dipukuli oleh sekelompok orang dan tidak ada temanya yang mau membantunya. Sejak saat itu AM mulai menarik diri dari pergaulan. Konseli AM mengatakan semua teman kelasnya pengganggu dan suka

mengganggu orang lain sehingga dia tidak suka berinteraksi dengan mereka, tetapi konseli AM sendiri tidak pernah diganggu oleh teman kelasnya. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa AM tidak memiliki satu orang teman akrab dan tidak ingin melakukan interaksi social dengan teman kelasnya. AM juga mengatakan bahwa dirumah dia juga jarang berbicara dengan orang tuanya dan lebih sering menghabiskan waktu dikamar untuk bermain ponsel, begitu juga ketika berada di kelas AM lebih suka menyendiri dan tidak berbaur dengan teman kelasnya.

Berdasarkan keterangan AM yang menarik diri dari lingkungan pertemanannya didasarkan pada pemikiran distorsi kognitif yaitu over generalisasi terhadap seluruh teman kelasnya tidak ada gunanya berteman akibat masa lalunya. Berdasarkan dari keterangan AM perilaku menarik diri dari lingkungan sosialnya menyebabkan dirinya mengalami kecemasan saat harus berinteraksi dengan orang baru yang dikenalnya, ketika AM diminta untuk mengerjakan tugas di depan teman kelasnya dan aktivitas- aktivitas yang melibatkan interaksi social.

Pembahasan

Permasalahan konseli AM diketahui memiliki pikiran distorsi kognitif yaitu over generalization yang mengakibatkan konseli AM menarik diri dari lingkungan pertemanannya kerana trauma masa lalu yang dialami yang berhubungan dengan pertemanan. Untuk menyelesaikan masalah distorsi kognitif yang dialami AM maka dilakukan intervensi berupa pendekatan konseling Kognitif behavior therapy dengan teknik rekonstruksi kognitif. Konseling dengan MA dilakukan dengan lima kali pertemuan dimana pada pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga focus untuk membangun hubungan dan eksplorasi masalah, dan pada pertemuan ke empat baru dilakukan intervensi berupa teknik rekonstruksi kognitif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rezkiawati dan Dessi (2016) terkait penggunaan teknik rekonstruksi kognitif untuk mengatasi masalah distorsi kognitif menunjukkan secara signifikan bahwa teknik rekonstruksi kognitif efektif untuk mengurangi distorsi kognitifnya.

Pada pertemuan pertama peneliti melakukan observasi terhadap konseli dengan melihat tingkah lalu yang ditampakan oleh konseli pada saat melakukan pendekatan dengan konseli AM. Hal- hal yang terlihat dari hasil observasi selama pertemuan pertama yaitu konseli yang selalu menunduk melihat ponselnya, gerkan kaki yang tidak berhenti digerakkan, menghindari kontak mata dengan peneliti dan menjawab pertanyaan- pertanyaan yang diajukan dengan singkat dan suara yang kecil. Pada pertemuan kedua peneliti kembali melakukan pendekatan dengan membangun rapport dengan konseli dengan menanyakan hal- hal yang disukai oleh konseli AM dan bertanya terkait aktivitas- aktivitasnya selama disekolah dan sekadang mengarahkan pembicaraan kearah eksplorasi masalah ketika konseli merasa nyaman untuk bercerita. Pada pertemuan ketiga barulah peneliti melakukan identifikasi masalah secara menyeluruh karena konseli AM sudah merasa nyaman untuk bercerita dan terbuka dengan peneliti.

Menurut Saputra dalam Sholekha dkk (2021) langkah-langkah penerapan dari teknik cognitive restructuring yaitu 1). Rasional perlakuan. Pada tahap ini konselor menjelaskan tujuan dan prosedur dalam melaksanakan konseling dengan teknik cognitive restructuring; 2) Identifikasi pikiran negatif pada situasi masalah. Pada tahap ini konselor melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran siswa dalam situasi yang mengandung tekanan dan situasi yang menimbulkan turunnya motivasi belajar; 3) Pengenalan serta perpindahan dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought. Pada tahap ini konselor mengenalkan coping thought kepada siswa dan melatih untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan over generalization terhadap teman kelasnya ke pemikiran- pemikiran penanggulangnya; 4) Pengenalan dan latihan penguatan diri. Pada tahap ini konselor mengajari siswa mengenai cara memberikan penguatan diri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya; 5) Tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan penguasaan menggunakan coping thought dalam situasi yang sebenarnya.

Pada tahap ini peneliti menanyakan pertanyaan kepada konseli AM adakah teman kelasnya yang pernah AM mintai bantuan dan respon AM terhadap temanya untuk diarahkan bahwa pemikiran AM terhadap seluruh teman kelasnya tidak benar dan mendasar, menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Pada tahap ini juga peneliti ingin melihat keinginan-keinginan AM terhadap teman kelasnya yaitu AM ingin ada satu orang teman yang duduk dan menemani AM ketika di kelas. peneliti kemudian mengarahkan AM untuk mewujudkan dan membuat rencana berdasarkan coping thought yang telah dilakukan, yakni AM diberikan tugas rumah untuk

melihat sejauh mana perkembangannya dalam membuka diri dengan orang lain.

Tabel 1. Perubahan Perilaku

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Memiliki pikiran “tidak ada gunanya berteman”	Sudah mulai melihat bahwa tidak semua teman kelasnya memiliki perilaku yang sama dengan teman SMPnya.
Selalu menolak ajakan orang lain	Mulai menerima ajakan orang lain
Sangat gugup jika bertemu dengan orang baru yang mengajaknya berbicara	mulai mencoba untuk membuka pembicaraan dengan teman kelasnya

Hasil dari intervensi yang telah dilakukan pada konseli AM menggunakan teknik rekonstruksi kognitif menunjukkan adanya perubahan pikiran dari irrasional ke pemikiran rasional terhadap teman kelasnya. Hasil yang didapatkan juga menunjukkan bahwa konseli AM mulai terbuka dengan ajakan orang lain serta mulai membuka pembicaraan dengan orang lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sholekha dkk (2021) cognitive restructuring dapat membantu peserta didik untuk memiliki pemikiran yang rasional. Konseling individual menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi pemikiran irrasional peserta didik. (Yusadri dkk, 2020). Keberhasilan konseling yang telah dilakukan tidak lepas dari sikap terbuka dan penerimaan dari konseli dan konselor serta kemauan kuat dari konseli untuk menyelesaikan masalahnya.

Simpulan

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik rekonstruksi kognitif dapat menurunkan pemikiran- pemikiran distorsi kognitif yang dialami oleh konseli terhadap teman sebayanya. Dengan menggunakan teknik rekonstruksi kognitif diharapkan dapat menurunkan merekonstruksi ulang pemikiran- pemikiran irrasional peserta didik yang mendistorsi suatu kejadian yang menyimpannya dimasa lalu.

Daftar Rujukan

Adriani Juli. 2018. Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*. 1(1). 17-31.

Azizah Sayyidah, Tita Rosita. 2021. Layanan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Focus*. 4(1). 25-31.

Damayanti Rika, Puti Ami. 2016. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas Viii Di Mts N 2 Bandar Lampung. 3 (2). 219-232

Gemmarahima, Wahyu. 2021. Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa. *Prosiding Seminar Nasional “Bimbingan Dan Konseling Islami*. 1757-1774

Gusti I Agung, Dkk. 2024. Konseling Lintas Budaya Dalam Pendidikan Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 8 (3). 1327-1340.

Indah Nuning Pratiwi. 2017. Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*. 1 (2). 202-224.

Kristika, Meiley. 2016. Mengatasi Distorsi Kognisi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*. 5(1). 60-68.

- Lestari Dan Nugrogo. 2023. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Pada Anak Dengan Sindrom Asperger. Pontianak. Fik: Universitas Muhammadiyah Pontianak
- Pratiwi Haryani, Dkk. 2024. Pengaruh Distorsi Kognitif Dan Adversity Quotient Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Pembelajaran Akuntansi (Studi Pada Pembelajaran Berbasis Open Education Resources). *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 17 (01). 50-55.
- Rijal Muhammad. 2021. Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*. 21 (1). 33-54.
- Rijali Ahmad. 2018. Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*. 17 (3). 81-95
- Rizal Muhammad, Dkk. 2022. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Si Sekolah Menengah Atas. *Journal Of Education*. 2 (5). 12-24.
- Rizkiawati Rini, Dessi Hasanah. 2016. Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form. *Social Work Jurnal*. 6 (2). 154-272.
- Salsabila, Rudi. 2021. Mengubah Pola Pikir Negatif Pada Remaja Melalui Cognitive Restructuring. *Jurnal Pekerjaan Sosia*. 4 (1). 17-27.
- Sholekah Latifatus, Dkk. Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Seminar Nasional Virtual*.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. Jakarta : Rineka Cipta
- Trivaika Dan Mamok. 2021. Perancangan Aplikasi Pengelola Keuangan Pribadi Berbasis Android. *Jurnal Nuansa Informatika*. 16(1). 33-40.
- Utavia Anelda, Dkk. 2023. Kualitatif : Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*. 11 (2). 341-348
- Yusadri, Dkk. 2020. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Individual Untuk Mereduksi Perilaku Merokok. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*. 3 (2). 56-66.
- Yusra, Dkk. 2021. Pengelolaan Lkp Pada Masa Pendmik Covid-19. *Journal Of Lifelong Learning*. 4 (1). 15-22.