

IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN AKTUALISASI DIRI KONSELOR

Muwakhidah¹, Maghfirotul Lathifah², Moesarofah³, Dimas Ardika Miftah Farid⁴,
Mada Aprieal Papin⁵

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Kota Surabaya,
Indonesia

Email: dimas.ardika@unipasby.ac.id

Informasi Artikel

Kata kunci:
Cognitive
Restructuring,
Aktualisasi Diri,
Konselor

Diterima: 24-12-2021
Disetujui: 08-01-2022
Dipublikasikan: 27-01-
2022

Abstrak

Tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk memberikan pendalaman terkait implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menunjang aktualisasi diri konselor. Metode kegiatan yang digunakan dalam webinar ini adalah dengan langkah-langkah, pertama langkah awal (*observasi*), tahap perencanaan, tahap implementasi, dan tahap evaluasi berkelanjutan program. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh 158 peserta. Berdasarkan hasil survei manfaat teknik *Cognitive Restructuring*, maka di dapat rata-rata kemanfaatan teknik *cognitive restructuring* adalah sebesar 66.96%. hal itu mengindikasikan bahwa pelatihan teknik *cognitive restructuring* membantu konselor untuk meningkatkan aktualisasi diri.

Abstact

The purpose of this community service is to provide insight regarding the implementation of *cognitive restructuring* techniques in supporting the counselor's self-actualization. The method of activity used in this webinar is by steps, the first is the initial step (*observation*), the planning stage, the implementation stage, and the continuous evaluation stage of the program. This community service activity was attended by 158 participants. Based on the results of the survey on the benefits of the *Cognitive Restructuring* technique, the average benefit of the *Cognitive Restructuring* technique is 66.96%. it indicates that training in *cognitive restructuring* techniques helps counselors to increase self-actualization.

PENDAHULUAN

Manusia memiliki berbagai keunikan yang menjadi ciri khas individu tersebut. Termasuk keunikan yang dimiliki oleh konselor. Sehingga, konselor harus memiliki kepribadian yang positif dan dapat mengaktualisasikan dirinya. Aktualisasi diri adalah bagian dari teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Teori ini menggambarkan kebutuhan manusia dalam bentuk piramida, dengan aktualisasi diri pada tingkat ke-5 sebagai yang tertinggi.

Menurut Ghofur (2006), aktualisasi diri adalah suatu proses menjadi diri sendiri untuk mengembangkan ciri khas seorang individu dengan segala kekurangan, kelebihan dan keunikannya yang melekat dalam dirinya. Aktualisasi diri tidak bersifat hierarkis, tetapi jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada psikologis yang menuju ke arah negatif.

Konselor harus dapat mengaktualisasikan dirinya. Aktualisasi diri konselor dapat diaplikasikan dengan tingkah laku yang bertanggung jawab, memiliki keaslian, santun dan jujur. Adapun keaslian konselor yang bertanggung jawab dapat diaplikasikan dari cara pengambilan keputusan, membantu konseli dengan proses konseling, maupun mengutamakan kepentingan konseli daripada kepentingan pribadi. Konselor juga harus memiliki keaslian yang berarti konselor tidak berpura-pura dalam bersikap kepada konselinya. Pribadi konselor juga harus santun dalam berucap, bertindak kepada siapapun, termasuk kepada konseli atau siswanya.

Dalam upaya peningkatan aktualisasi diri konselor, maka diperlukan pelatihan Teknik cognitive restructuring. Teknik cognitive restructuring merupakan proses belajar mengubah tingkah laku yang irasional menjadi rasional, sehingga tingkah laku lebih efektif dari sebelumnya. Kesalahan berfikir diekspresikan dalam pernyataan negatif yang mengindikasikan adanya pola pikir dan keyakinan irasional (Damayanti & Nurjannah, 2016). Teknik cognitive restructuring merupakan Teknik yang menuju arah perbaikan pemikiran dan pengambilan keputusan yang positif, karena pengambilan keputusan yang salah akan menimbulkan pernyataan diri yang negatif. Hal itu di dukung oleh Rahmayati (2016) yang menyatakan bahwa teknik cognitive restructuring bertujuan untuk mengubah pikiran negatif terhadap pernyataan diri, penyesuaian dengan lingkungan terhadap tugas-tugas tertentu dan bagaimana pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif.

Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan metode cognitive restructuring (Hanifa dan Santoso, 2016), yaitu:

- 1) Menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan digunakannya kolom cognitive restructuring kepada konseli.

- 2) Dimulai dari menuliskan kejadian atau situasi apa yang menimbulkan emosi pada konseli.
- 3) Lalu meminta konseli untuk menentukan self-talk negative seperti apa yang ditimbulkan dari kejadian tersebut.
- 4) Dari self talk negative tersebut konseli diajak berdiskusi apakah hal tersebut seharusnya ia pikirkan? Apabila jawaban konseli hal tersebut tidak seharusnya ia pikirkan, maka konseli di arahkan mencari sudut pandang lain dari kejadian itu, hasilnya ditulis di kolom self talk positive;
- 5) Apabila konseli telah mengerti cara kerja dari cognitive restructuring, konseli ditugaskan dalam 2 (dua) minggu untuk membuat sendiri form tersebut.

Implementasi Teknik cognitive restructuring ini dapat meningkatkan aktualisasi diri konselor agar mampu mengembangkan pribadi yang lebih efektif. Ketika konselor dirasa sudah dapat menerapkan teknik cognitive restructuring, maka dapat diaplikasikan atau diajarkan juga kepada konseli atau peserta didiknya dengan tujuan perkembangan pribadi siswanya sesuai dengan harapan konselor dan sesuai dengan tugas perkembangannya.

METODE

Kegiatan pelatihan yang masuk dalam program Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) ini dilaksanakan secara daring melalui webinar dengan tahapan seperti gambar 1.



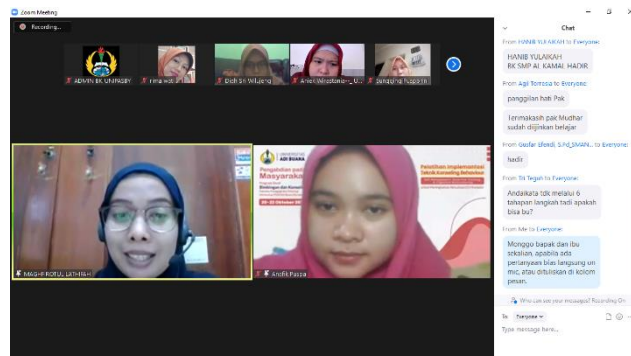
Gambar 1. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pelatihan dalam program Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) ini dilaksanakan dalam empat tahap, yakni tahap awal dengan dilakukannya observasi terkait dengan aktualisasi diri konselor. Langkah kedua yakni perencanaan dengan melakukan perumusan tujuan serta tema dalam kegiatan, melakukan analisa permasalahan, merancang materi kegiatan implementasi teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan aktualisasi diri konselor. Langkah ketiga yakni implementasi yang dilaksanakan melalui pelatihan secara webinar (daring). Langkah terakhir (keempat) ialah evaluasi keberlanjutan dari program kegiatan pengabdian pada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1) Langkah awal yang dilakukan oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling adalah melakukan observasi dengan menggunakan *need assessment* atau analisis kebutuhan guru Bimbingan dan Konseling melalui beberapa *group* yang sudah dibuat oleh prodi Bimbingan dan Konseling. Analisis kebutuhan dilakukan melalui wawancara kepada beberapa anggota *group* terkait permintaan pelatihan apa yang dibutuhkan oleh konselor atau guru BK saat ini. Analisis kebutuhan tersebut menghasilkan permintaan untuk melakukan pendalaman materi terkait pengaplikasian teori-teori konseling dalam aktualisasi diri konselor. Konselor atau Guru bimbingan dan konseling masih mengharapkan untuk dilakukannya pelatihan terkait teori konseling untuk mendukung pelaksanaan konseling di sekolah.
- 2) Tahap Perencanaan. Setelah dilakukan analisis kebutuhan maka diputuskan untuk mengangkat pembahasan terkait pengaplikasian teknik konseling dalam upaya peningkatan aktualisasi konselor/guru bimbingan dan konseling. Kemudian prodi Bimbingan dan Konseling menyusun panitia atau tim untuk mengimplementasikan kegiatan pengabdian pada masyarakat.
- 3) Tahap Implementasi Kegiatan Kegiatan PPM daring dilakukan dengan baik meliputi cakupan materi:
 - a) Pemahaman terkait teknik *cognitive restructuring*.
 - b) Pengaplikasian teknik *cognitive restructuring*.
 - c) Analisis kasus teknik *cognitive restructuring*.
 - d) Analisis kasus teori konseling eksistensial ini berisikan tugas kepada peserta untuk menceritakan kasus yang pernah ditangani menggunakan pendekatan teknik *cognitive restructuring*.

Berikut beberapa dokumentasi terkait kegiatan pelatihan Teknik *cognitive restructuring*

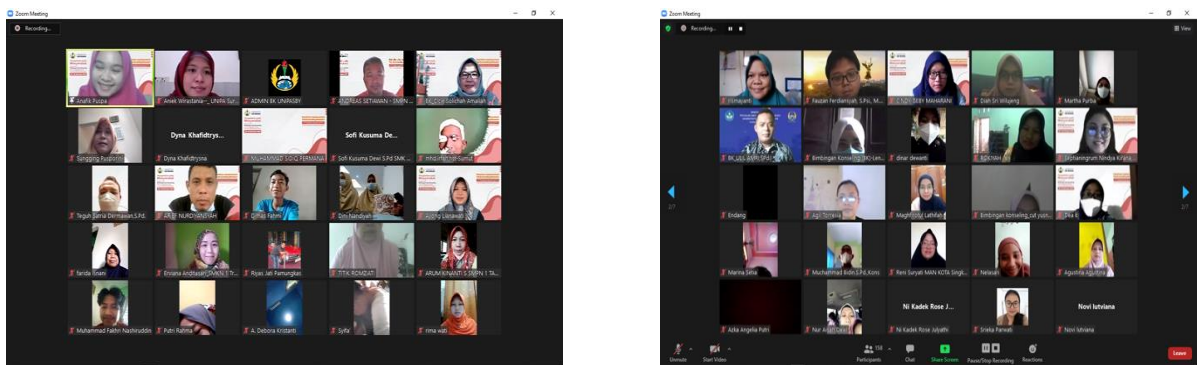


Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Konselor



Gambar 2. Dokumen Kegiatan Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring*

Peserta webinar sejumlah 158 peserta. Kehadiran peserta terdokumentasikan dalam gambar 3 berikut.



Gambar 3. Peserta Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring*

4) Evaluasi keberlanjutan program. Tahap evaluasi dalam kegiatan PPM daring prodi BK meliputi:

- Kebermanfaatannya materi PPM
- Kejelasan pembicara dalam menyampaikan materi
- Keberlangsungan acara PPM
- Durasi kegiatan yang dilakukan
- Harapan dari peserta untuk kegiatan selanjutnya

Tahapan evaluasi tersebut dilakukan melalui penyebaran form evaluasi kepada peserta Pengabdian Pada Masyarakat. Hasil form evaluasi mengindikasikan bahwa secara umum kegiatan PPM daring yang dilakukan oleh prodi Bimbingan dan Konseling tergolong sudah baik dengan persentase:

Tabel 1. Survei Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring*

Indikator	Kurang	Cukup	Baik
Kebermanfaatan materi PP	7	11	82
Kejelasan pembicara dalam menyampaikan materi	14	8	78
Keberlangsungan acara PPM	5	11	84
Durasi kegiatan yang dilakukan	18	6	76
Harapan dari peserta untuk kegiatan selanjutnya	7	7	86

Tujuan pelatihan *cognitive restructuring* adalah 1) untuk memberikan bantuan kepada konseli agar mampu mengevaluasi perilaku secara kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negative, 2) mengamati dan menggali sejauh mana pikiran dan perasaan saat itu. Konseli dapat membesar-besarkan masalah atau pikiran irasional untuk mendapatkan perhatian. 3) mengubah cara berfikir yang masih salah, 4) Membantu konseli mengevaluasi perilaku yang memfokuskan pada pikiran negatif dan belajar menerima tanggung jawab sehingga konseli mandiri dan mencapai integrasi perilaku, 5) Membantu menghentikan pernyataan negatif dan menggantinya dengan pernyataan positif mengenai diri sendiri (Ningsih, 2018).

Dalam mengimplementasikan Teknik *cognitive restructuring*, maka pemerhati bimbingan dan konseling mengikuti langkah-langkah pada tabel 2:

Tabel 2. Langkah-Langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Langkah	Komponen
Langkah 1	Mengumpulkan informasi mengenai permasalahan subjek
Langkah 2	Membantu subjek menjadi sadar akan proses berfikir
Langkah 3	Memfokuskan pikiran subjek
Langkah 4	Memberi bantuan untuk mengevaluasi keyakinan tentang pola pikir subjek
Langkah 5	Membantu subjek mengubah keyakinan dan asumsi internal
Langkah 6	mengulangi proses berfikir rasional dan mengajarkan aspek penting
Langkah 7	Mengkombinasikan thought stopping dengan simulasi, pemberian PR dan relaksasi hingga pola-pola logis terbentuk

Dari uraian di atas, implementasi Teknik *cognitive restructuring* bisa dijadikan sebagai salah satu *option* bagi konselor untuk dipraktikkan karena kemudahannya. Hasil survei awal yang menyebutkan bahwa 64% belum pernah mengimplementasikan Teknik *cognitive restructuring*, namun kemudian setelah mengikuti pelatihan implementasi Teknik *cognitive restructuring* menerima manfaat dengan hasil pada tabel 3:

Tabel 3. Survei Manfaat Teknik *Cognitive Restructuring*

Manfaat	% (n =158)
Konseli mampu mengetahui dan memahami kognisi yang salah dalam mempersepsikan setiap permasalahan yang dihadapi.	77,6%
Konseli mengetahui dan merasakan dampak negatif ketika memiliki pikiran negatif terhadap permasalahannya.	67,2%
Konseli dapat mengidentifikasi pikiran negatif terkait permasalahannya.	59,2%
Konseli mampu merumuskan pikiran baru positif dan konstruktif.	69,6%
Konseli mampu membuat rencana tindakan yang bermanfaat untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif	61,2%

Berdasar pada tabel 3. Survei Manfaat Teknik *Cognitive Restructuring*, maka di dapat rata-rata kemanfaatan Teknik cognitive restructuring adalah sebesar 66.96%. hal itu mengindikasikan bahwa pelatihan teknik *cognitive restructuring* membantu konselor untuk meningkatkan aktualisasi diri. Bagian ini merupakan bagian utama artikel hasil pengabdian dan biasanya merupakan bagian terpanjang dari suatu artikel. Hasil pengabdian yang disajikan dalam bagian ini adalah hasil "bersih". Proses pelaksanaan pengabdian sampai detail materi yang disampaikan dan narasumber yang melaksanakan pengabdian. Hanya hasil dari pelaksanaan pengabdian saja yang perlu dilaporkan. Tabel dan grafik dapat digunakan untuk memperjelas pelaksanaan pengabdian. Tabel dan grafik harus diberi komentar atau dibahas.

Pembahasan dalam artikel bertujuan untuk: (1) menjawab rumusan masalah dan rancangan awal dari pengabdian masyarakat; (2) menunjukkan bagaimana pengabdian masyarakat dilaksanakan; (3) menginterpretasi/menafsirkan hasil dari pelaksanaan pengabdian; (4) mengaitkan hasil pelaksanaan dengan struktur pengetahuan yang telah mapan; dan (5) memunculkan strategi dan atau metode baru atau modifikasi strategi/metode yang telah ada. Berikut ini adalah cara menuliskan format pengorganisasian tersebut, yang di dalamnya menunjukkan cara penulisan hal-hal khusus yang tidak dapat dipisahkan dari sebuah artikel.

KESIMPULAN

Pelaksanaan implementasi teknik cognitive restructuring mendapatkan tingkat kebermanfaatan dengan rata-rata 66.96%. Hal ini menunjukkan bahwa respon dari peserta webinar cukup baik dan dapat diartikan bahwa tingkat kepuasan cukup tinggi. Peserta webinar ketika memberikan respon yang sudah baik terkait terselenggaranya acara pelatihan

ini. Pemahaman terkait laporan studi kasus perlu diberikan penyamaan persepsi terkait bagaimana membuat laporannya berupa susunan atau langkah-langkah yang harus ada dalam laporan (analisis, sintesis, diagnosis, prognosis, treatment dan tindak lanjut).

UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan teknik cognitive restructuring ini dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) oleh Prodi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini terselenggara dari dukungan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM), Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Ucapan terima kasih untuk peserta pelatihan teknik cognitive restructuring yang sudah sangat luar biasa dalam mengikuti webinar ini. Semoga semester depan dapat bertemu lagi di kegiatan PPM.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTSN 2 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 290- 291.
- Ghofur, O. (2006). *Konsep Aktualisasi Diri Abraham. H. Maslow Dan Korelasinya Dalam Membentuk Kepribadian (Analisis Bimbingan Dan Konseling Islam. Skripsi, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang*. Diakses pada tanggal 10 November 2021, dari <https://Anzdoc.Com/Konsep-AktualisasiDiri-Abraham-H-Maslow-Dan-Korelasinya-Dal.Htm>.
- Hanifa, R. & Santoso, M. B. (2016). Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share: Social Work Jurnal*. Volume: 6 Nomor: 2 Halaman: 154 – 272.
- Ningsih, D. F. (2018). *Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*. Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018, hal. 34-35.
- Rahmawati, W.K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*. 2 (1), 15-21.