



MIMBAR

Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Volume 8, No. 2, 2022

ISSN (print) : 2442-3217 / ISSN (online) : 2716-3806

Email : mimbarjurnal@gmail.com

Homepage : <http://journal.iainsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>

KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGATASI KENAKALAN REMAJA

Zulkifli A¹, Ahmad Fauzi², Mulkiyan³

¹ Universitas islam negeri sunan kalijaga, Jl. Laksda Adisucipto Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa, Yogyakarta
E-mail: kiflimei98@gmail.com, Tlp: +6282293769177

² Universitas islam negeri sunan kalijaga, Jl. Laksda Adisucipto Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa, Yogyakarta
E-mail: ahmad.fauzi@uin-suka.ac.id Tlp: +6285727664378

³ Institut Agama Islam Muhammadiyah, Sinjai
E-mail: mulkiyan9296@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi kenakalan remaja serta memperkenalkan dan menjelaskan tentang konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring dalam mengatasi kenakalan remaja. Adapun sasaran penelitian ini adalah lembaga pendidikan, konselor, guru, orang tua untuk memberikan pembinaan dan konseling agar dapat mengubah keyakinan-keyakinan yang irrational menjadi rasional, mengurangi pikiran-pikiran negatif dan mengubah proses berpikir difungsional. Secara ringkas tulisan ini dapat dipahami tentang penerapan konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring, tahapan proses dan tujuan dalam mengatasi kenakalan remaja, yang terdiri dari, pertama: pembentukan kelompok, kedua: pembukaan, ketiga: penjelasan masalah, Keempat: penggalan latar belakang masalah, kelima: penyelesaian masalah, keenam: penutup. Dengan adanya tulisan ini diharapkan konselor, guru, orang tua serta masyarakat dapat mendampingi anak agar tidak terjerumus dalam perilaku yang menyimpang baik secara moral dan agama. Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kepustakaan (library research).

Kata Kunci: Cognitive Restructuring, Cognitive Behavior Therapy, Konseling Kelompok, Kenakalan Remaja

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan suatu fase seseorang melakukan pencarian jati diri. usia yang sangat produkti, masa di mana remaja merasa tertantang untuk mencoba hal baru dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Sehingga mereka selalu mencoba hal baru dan terkadang tak memandang benar atau salah, hal ini terjadi diakibatkan kurangnya penjagaan dan pemantauan dari orang tua dan didukung oleh lingkungan yang kurang baik serta kurangnya pendidikan. sehingga para remaja cenderung

melakukan tindakan yang melanggar norma-norma yang berlaku dalam tatanan sosial, agama dan negara. Hal tersebut sering diistilahkan dengan sebutan kenakalan remaja.

Media sosial sering kali memberitakan tentang kasus kenakalan remaja seperti penyalahgunaan narkoba, tauran antar geng, pemerkosaan hingga pembunuhan. Menurut data KPAI pada tahun 2019 jumlah anak yang berhadapan dengan hukum mencapai 1.251 kasus dan penggunaan narkoba, psikotropika dan zat adiktif (NAPZA) pada anak-anak atau remaja mencapai 344 kasus (Medcom.Id, 2021). Hal ini menunjukkan tingginya tingkat kenakalan remaja yang terjadi khususnya di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu lingkungan yang tidak baik, kurangnya pendidikan agama dan kurangnya pengawasan dari orang tua dan kurang mendapatkan kasih sayang dari keluarga.

Melihat tingkat kenakalan remaja yang terjadi maka perlu dirancang sebuah program sebagai upaya penanganan kenakalan remaja. Salah satu program yang diberikan yaitu layanan konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan teknik Cognitive Restructuring. Layanan konseling kelompok CBT bertujuan untuk mengubah keyakinan-keyakinan yang irrasional menjadi rasional, mengurangi pikiran-pikiran negatif dan mengubah proses berpikir diungsional (Burns dalam Aryani 2008).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Studi Pustaka (Library Research), Library research merupakan Suatu studi yang digunakan dalam pengumpulan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sumber literatur lainnya. Studi pustaka dilakukan dengan memanfaatkan sumber-sumber literature yang kuat untuk mendapatkan data penelitian.

Prosedur penelitian Library research digunakan untuk menyusun konsep Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring.

Langkah-langkah penelitian Library research meliputi Pemilihan topic, eksplorasi informasi, menentukan focus penelitian, pengumpulan sumber data persiapan penyajian data dan penyusunan laporan. Sumber penelitian ini terdiri dari buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi melalui buku dan artikel jurnal serta sumber literatur yang relevan dan yang menjadi instrument penelitian dalam penelitian ini adalah datar chek-list klasiikasi bahan penelitian, Skema penullisan dan format catatan penelitian. Analisis data yang digunakan adalah metode analisis isi (Content Analysis).

PEMBAHASAN

A. Pengertian Kenakalan Remaja

Masa remaja merupakan suatu proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) usia seorang remaja adalah 10-19 tahun. Disisi lain penelitian yang diterbitkan oleh jurnal The Lancet menyebutkan usia remaja adalah 10-24 tahun. hal ini, didasarkan pada kriteria bahwa remaja adalah orang yang mengalami atau berada pada masa transisi dan belum memiliki tanggungan hidup.(Sehatq.Com 2020) Pada usia remaja, seseorang telah melalui masa anak-anak namun belum bisa dikatakan dewasa. Namun, ia berada pada masa transisi untuk menemukan identitas dirinya (jati diri). Dalam proses pencarian jati diri, remaja cenderung selalu merasa tertantang untuk melakukan hal-hal baru yang terkadang keluar dari norma-norma yang berlaku dalam suatu tatanam sosial negara dan agama. Hal ini mengakibatkan rusaknya moral para remaja dan terkadang ada yang berujung pada kriminalitas. Perbuatan tersebut dikenal dengan istilah kenakalan remaja.

Kenakalan remaja merupakan prilaku menyimpang dari norma-norma yang ada dalam suatu negara atau wilayah yang dilakukan oleh seorang atau sekelompok remaja. Dalam istilah bahasa inggris kenakalan remaja disebut dengan “juvenile delinquency”(suci, 2017: 31). Pengertian kenaklan remaja menurut Cavan (dalam Willis,1994) dalam Bukunya yang berjudul juvenile delinquency menyebutkan bahwa

kenakalan remaja merupakan gangguan pada anak dan remaja untuk memenuhi beberapa kewajiban yang diharapkan dari mereka oleh lingkungan sosialnya. Santrock (2007) Mengartikan kenakalan remaja sebagai kumpulan dari berbagai perilaku, dari perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial sampai tindak kriminal.

B. Faktor-faktor kenakalan remaja

Kenakalan remaja terjadi disebabkan oleh beberapa faktor yang terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1. Faktor internal

- a. Krisis identitas, adanya perasaan ingin diakui oleh orang lain atau ingin mendapat pengakuan dari lingkungan sekitarnya dan adanya identitas peran yang dijalankan.
- b. Kontrol diri yang lemah, remaja dengan kontrol diri yang lemah tidak dapat membedakan mana tingkah laku yang baik (positif) dan tidak baik (negatif). Sehingga berpotensi melakukan tindakan yang melanggar norma-norma yang berlaku.

2. Faktor eksternal

- a. Kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang keluarga; Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memberikan fondasi yang paling utama bagi perkembangan anak. Keadaan keluarga yang tidak baik menjadi sebab timbulnya kenakalan remaja seperti keluarga *broken home*, rumah tangga yang berantakan disebabkan oleh perceraian orang tua, terjadinya konflik, ekonomi keluarga yang kurang, itulah yang menjadi sumber terjadinya Kenakalan remaja. (Dadan Dkk, 2017: 348)
- b. Kurangnya pemahaman agama; Pembinaan agama menjadi salah satu instrumen penting dalam pertumbuhan remaja pembinaan paling dasar yaitu dari keluarga ketika keluarga memberikan asupan pemahaman agama maka

moral atau akhlaknya pun akan baik, sebaliknya jika pemahaman agamanya kurang maka sangat berpotensi terhadap rusaknya moral dan akhlak.

- c. Pengaruh dari lingkungan sekitar; Lingkungan menjadi faktor pendukung yang paling mempengaruhi tingkah laku seseorang. Ketika lingkungannya buruk maka moralnya pun akan ikut buruk.
- d. Tempat pendidikan; peran lembaga pendidikan yang kurang efektif menjadi salah satu faktor terjadinya kenakalan remaja. Kenakalan remaja yang sering terjadi di sekolah adalah, melanggar peraturan sekolah seperti bolos atau tauran dan perkelahian antar remaja.(L Karlina, 2020: 154)

C. Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT)

1. Konseling Kelompok CBT

Konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu pendekatan konseling yang dibuat untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi saat ini dengan cara melakukan terapi yang membantu konseli memperhatikan dan mengubah pola pikir negative mereka. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang menyimpang (Wahib dalam KonselingIndonesia.com, 2012). Menurut Aaron T Beck (1964) mengartikan bahwa CBT adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli yang dialami dengan melakukan restrukturisasi kognitif (Cognitive restructuring) dan perilaku yang menyimpang. CBT merupakan sebuah terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpan akibat kejadian yang merugikan diri sendiri baik secara fisik maupun psikis.(Corey 2012 dalam I. Pujiati dan H. Noviandari 2018: 42).

Konseling kelompok CBT Merupakan terapi yang dilakukan guna meningkatkan dan merawat kesehatan mental remaja. Terapi ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menggunakan otak sebagai psikoanalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan

memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan behavioral diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu remaja dalam menyelaraskan pikiran, merasa dan bertindak. Dalam hal ini konselor diharapkan mampu membantu konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya. Konselor harus tetap waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah konseli.

Tahap-tahap yang dilakukan dalam proses konseling kelompok CBT ada lima, yaitu:

- a. Pembentukan kelompok; pada tahap ini konselor terlebih dahulu membentuk kelompok yang dikategorikan sesuai masalah yang dihadapi oleh konseli.
- b. Pembukaan; pada tahap ini konselor membangun dan mengembangkan hubungan (*working relationship*) yang baik dengan Konseli Sehingga memungkinkan terjadinya komunikasi yang terbuka dan terharah dalam proses konseling. serta pada tahap ini dilakukan *assessment*.
- c. Penjelasan masalah; konselor mengarahkan konseli agar menyampaikan pikiran dan perasaan yang sedang dialami secara bebas. konselor merespon pernyataan perasaan dan pikiran konseli dengan teknik yang sesuai, derajat emosional yang tinggi akan semakin membuat konseli semakin terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi.
- d. Penggalan latar belakang masalah; pada tahap ini penggalan latar belakang masalah merupakan inisiatif konselor. Hal ini dilakukan agar memperoleh gambaran yang jelas, lengkap dan mendalam mengenai masalah konseli. Tahap ini disebut dengan analisis kasus yang dilakukan menurut sistematika tertentu sesuai dengan pendekatan konseling yang dipakai.

- e. Penyelesaian masalah; berdasarkan analisis kasus, konselor dan konseli membahas bagaimana permasalahan dapat diatasi. Meskipun dalam tahap ini konseli harus ikut berpikir, memandang dan mempertimbangkan, peran konselor di institusi pendidikan dalam mencari penyelesaian masalah pada umumnya lebih besar. Pada tahap ini juga dilakukan penerapan teknik *Cognitive Restructuring*.
- f. Penutup; mengakhiri proses konseling dapat dilakukan dengan cara yang lebih formal sehingga konselor dan konseli menyadari bahwa seluruh proses konseling telah selesai.

Seluruh rangkaian proses konseling harus dilakukan secara sistematis, konselor dan konseli pun dituntut untuk berperan aktif dalam setiap proses konseling. Hal ini menjadi pendukung utama suksesnya proses yang dilakukan. CBT merupakan treatment psikologi yang digunakan untuk menangani masalah gangguan psikologis dan sangat cocok digunakan dalam menangani masalah kenakalan remaja. Dibandingkan dengan terapi yang berdasarkan pemahaman mendalam seperti psikodinamik, CBT lebih berfokus pada masalah dan melibatkan konseli dalam melakukan sesuatu untuk dirinya sendiri. Sehingga CBT menjadi terapi yang efektif, cepat dan tahan lama.

2. Teknik Cognitive Restructuring

Layanan konseling kelompok cognitive behavior therapy (CBT) dengan cognitive restructuring adalah sebuah bentuk intervensi yang akan dilaksanakan. Cognitive restructuring dengan layanan konseling kelompok mampu membantu individu untuk meningkatkan konsep hidup dan pola pikir rasional remaja. Cognitive restructuring merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif. (Cormier, 2009) Saat konselor menggunakan teknik cognitive restructuring, aspek pertama yang harus banyak dilibatkan adalah komponen kognitif (Corey, 2013). Dalam proses

ini diperlukan 2-4 sesi dalam menstruktur kognitif konseli (Cully, 2018). Untuk memahami dan menangani gangguan psikologis kunci utamanya adalah kognitif. Menurut Alford dan beck (1994) dalam (Richard: 2011)“Kognitif didefinisikan sebagai fungsi yang melibatkan inferensi tentang pengalaman seseorang dan tentang terjadinya peristiwa di masa mendatang dan pengontrolannya”. Lingkungan yang selalu berubah sehingga remaja dituntut untuk mampu beradaptasi.

Cognitive restructuring lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem (Psikologi et al. 2019). Menurut Doyle (1998 dalam Erfrod, 2015) ada tujuh tahap spesifik prosedur yang didiskripsikan dalam menggunakan Cognitive restructuring, yaitu:

- a. Mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana subjek menangani masalahnya dimasa lalu maupun saat ini
- b. Membantu subjek menjadi sadar akan proses berpikirnya
- c. Memeriksa proses berpikir rasional subjek, memfokuskan bagaimana pikiran subjek memengaruhi kesejahteraannya.
- d. Memberi bantuan kepada subjek untuk mengevaluasi keyakinannya tentang pola-pola pikiran logisnya sendiri dan orang lain.
- e. Membantu subjek belajar mengubah keyakinan dan asumsi internal subjek.
- f. 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.
- g. Mengkombinasikan thought stopping dengan simulasi, PR dan relaksasi sampai pola-pola logis terbentuk.

Untuk mengetahui keberhasilan dari penerapan teknik Cognitive Restructuring sebagai berikut:

- a. Konseli mampu mengetahui dan memahami kognisi yang salah dalam mempersepsikan setiap permasalahan yang dihadapi.
- b. Konseli mengetahui dan merasakan dampak negatif ketika memiliki pikiran negatif terhadap permasalahannya.
- c. Konseli dapat mengidentifikasi pikiran negatif terkait permasalahannya.
- d. Konseli mampu merumuskan pikiran baru positif dan konstruktif.
- e. Konseli mampu membuat rencana tindakan yang bermanfaat untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif (Seli,2014)

Teknik cognitive restructuring digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Selain itu alasan pemilihan teknik cognitive restructuring dipilih oleh peneliti karena teknik ini menggunakan tahapan atau pendekatan secara terstruktur. Dari segi waktu dapat dilakukan secara efisien. Efektif digunakan untuk anak usia remaja, yang masih mencari jati diri dan mengalami permasalahan kompleks.

SIMPULAN

Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* saat ini menjadi salah alternative pemberian layanan bimbingan kepada remaja sebagaimana tujuan dari konseling ini yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Sehingga setiap masalah yang dihadapi remaja yang berkaitan dengan keyakinan, pikiran irrasional dan perilaku yang menyimpang dari norma-norma. Konseling kelompok CBT dengan teknik cognitive restructuring digunakan untuk mengubah pikiran irrasional menjadi rasioanal, konseli dapat memiliki rasa tanggung jawab atas dirinya sendiri dan membantu konseli membuat keputusan yang tepat untuk masa depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asni Harismi (2020) Mengenal rentang batasan usia remaja pada laki-laki dan perempuan, Diakses dari <https://www.google.com/amp/s/www.sehatq.com/artikel/batasan-usia-remaja-danperubahannya-secara-isik-dan-mental/amp>.
- Cormier, Nurius, & Osborn. 2009. Interviewing and Change Strategies for Helpers Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions 6th Edition. Brooks/Cole.
- Iis Pujiati dan Harwanti (2018). Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive
- Lilis Karlina (2020) Fenomena Terjadinya Kenaklan Remaja. Jurnal Edukasi Nonformal, 1 (2),147-158. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/434>.
- Medcom.Id. Upaya mencegah kenakalan remaja di Jakarta. Diakses dari <https://www.medcom.id/ffoto/grafis/0kp4EvDk-upaya-pencegahan-kenakalan-remaja-di-jakarta>.
- Psikologi, Magister Profesi, Universitas Tujuh, and Belas Agustus. (2019). "Cognitive Restructuring Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Lansia." 90–94.
- Restructuring untuk mereduksi Kecemasan soasial siswa. Journal FKIP Universitas PGRI Banyuwangi Seminar Nasional, 1 (1). (hal 40-46) Diakses dari <https://osf.io/preprints/inarxiv/w6hyk/>
- Santrock, JW. (2007). Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga.
- Suci Prasasti. (2017). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya: Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling, Diselenggarakan oleh FKIP, Universitas Tunas Pembangunan, (hal. 28-45). Surakarta: Prosiding SNBK. Diakses dari <http://prosiding.unipma.ac.id/indeks.php.SNBK>
- Willis S,. (1994).Problema Remaja dan Pemecahannya, Bandung: Angkasa.
- Wahib Suharmawan (2012). Cognitive-Behavior Therapy (CBT). Diakses dari [konselingindonesia.com/read/386/Cognitive-Behavior-Therapy\(CBT\)](https://konselingindonesia.com/read/386/Cognitive-Behavior-Therapy(CBT)) ([https_konselingindonesia.com](https://konselingindonesia.com)).