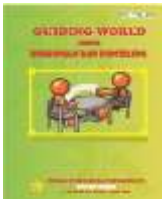
GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585



DOI: 1033627

Penerapan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Stres Akademik

The Application of Group counseling Using The CognitiveRestructuring Technique to Reduce Academik Stress

Karsini[1], Dody Hartanto[2]
Universitas Ahmad Dahlan
Email: 2576056036@webmail.uad.ac.id

Abstrak: *Penelitian ini dilatarbelakangi dengan banyak kasus stres akademik yang terjadi disekolah yang menyebabkan terganggunya proses belajar siswa. Tugas sekolah, harapan prestasi yang tinggi serta tuntutan sekolah dan orang tua yang sering kali memperpuruk kondisi stres. Stres yang terjadi perlu menjadi perhatian serius bagi kita selaku guru, dan orang tua.karena kalua tidak ditangani dengan serius akan mengakibatkan gangguan Kesehatan mental dan penurunan prestasi. Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan yang mengumpulkan data dari berbagai sumber baik dari jurnal atau artikel untuk mengetahui keefektifan konseling. kelompok dalam mereduksi stres akademik. Data yang terkumpul akan dianalisis hasilnya Focus penelitian ini 1) bagaimana penerapan konseling kelompok teknik cognitive restructuring, 2) bagaimana keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mereduksi stres? berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui ruang lingkup penerapan teknik cognitive restructuring sumber baik dari jurnal atau artikel untuk mengetahui keefektifan konseling. kelompok dalam mereduksi stres akademik. Data yang terkumpul akan dianalisis hasilnya Focus penelitian ini 1) bagaimana penerapan konseling kelompok teknik cognitive restructuring, 2) bagaimana keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mereduksi stres? berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui ruang lingkup penerapan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres Adalah dengan mengurangi gejala gejala stres yang muncul baik kognitif maupun perilaku. Dalam penerapan konseling kelompok teknik cognitive restructuring ini harus sesuai dengan prosedur dan tahap- tahap yang ada supaya pelaksanaan konseling ini berjalan dengan baik efektif efisien. Teknik cognitive restructuring ini sangat diajurkan untuk dipakai dalam layanan bimbingan dan konseling, karena terbukti sangat efektif merubah pikiran negative menjadi positif serta dapat membantu mengubah perilaku yang irasional menjadi rasional.*

Kata Kunci: *Konseling kelompok, Cognitive Restructuring, Stres Akademik*

Abstract: *This study was motivated by the increasing number of cases of academic stress among students in schools, which can interfere with the learning process. Academic assignments, high expectations for achievement, and demands from schools and parents often exacerbate students' stress conditions. This study employed a literature review approach by collecting data from various sources, including scientific journals and relevant articles, to examine the effectiveness of group counseling in reducing academic stress. The collected data were analyzed descriptively to identify the scope and effectiveness of group counseling using the cognitive restructuring technique. The focus of this study was: (1) how group counseling using the cognitive restructuring*

technique is implemented, and (2) how effective the cognitive restructuring technique is in reducing academic stress. Based on the findings of the reviewed studies, the application of the cognitive restructuring technique can reduce various symptoms of academic stress, both cognitive and behavioral. The implementation of group counseling using cognitive restructuring should follow established procedures and stages to ensure that the counseling process is conducted effectively and efficiently. Therefore, the cognitive restructuring technique is highly recommended for use in guidance and counseling services because it has been demonstrated to be effective in transforming negative thoughts into positive ones and helping students change irrational behaviors into more rational and adaptive behaviors.
***Keyword**: Group Counseling, cognitive Restructuring, Academic Stress*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa yang akan melanjutkan estafet perjuangan bangsa, Remaja berada dalam tahap transisi menuju kematangan diri. Dalam periode ini remaja mengalami transformasi yang mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan intelektual yang sangat penting (Saputro, 2018). Kondisi yang diharapkan untuk remaja mencakup kemampuan untuk tumbuh dengan baik, baik dalam hal pendidikan, karakter, maupun interaksi sosial (Sikumbang et al., 2024) begitu juga remaja diharapkan mempunyai kondisi ideal di berbagai aspek seperti fisik, emosional, sosial, spiritual, dan akademik sesuai dengan tahap perkembangannya (Nasution & Siregar, 2024) Tidak hanya itu, remaja juga diharapkan dapat mengenali serta mengelola perasaannya, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan memiliki aspirasi hidup yang konstruktif (Siswadi & Ulumudin, 2018; Larbona & Herdi, 2023). Remaja ideal yang mempunyai karakter kuat, tangguh , mandiri menjadi aset besar untuk menyiapkan generasi emas Indonesia 2045 (Kilapong, 2022; Abi, 2017).

Bahwasanya untuk membentuk kehidupan ideal remaja banyak menghadapi tantangan baik dari internal diri maupun dari eksternal. Salah satunya fenomena stres yang ada diligkungan sekolah yang sering disebut stres akademik(Barseli et al., 2017) (Hasanah Siregar et al., 2020) pada penelitian sebelumnya 44% pelajar mengalami stres akademik (Jaya & Irawan, 2022) stres akademik ini ditimbulkan karena banyak tuntutan belajar, tuntutan organisasi,ekspektasi nilai yang tidak sesuai dan tekanan tekanan lainnya (Adawiyah & Pratiwi, 2022) banyak faktor penyebab stres akademik ini, diantaranya Faktor interpersonal yang berasal dari interaksi Contohnya: orang tua, teman sekelas, sahabat, guru, dan lainnya, Faktor intrapersonal yang muncul dari dalam diri seseorang, termasuk kesehatan, situasi ekonomi, perilaku, dan pola pikir yang dimiliki, Aspek akademis, merupakan faktor stres yang timbul dari kegiatan di sekolah (Adawiyah & Pratiwi, 2022), selain faktor penyebab stres juga ada beberapa dampak yang ditimbulkan yaitu akademik yang menurun, kesejahteraan psikologi terganggu, rapuh dan konsentrasi berkurang (Wardhani & Shashamie, 2023) (Pradiri et al., 2021)

Fenomena tentang stres akademik ini perlu disikapi dengan serius oleh pihak - pihak terkait. Guru Bimbingan dan konseling disekolah sebagai guru yang kompeten dalam hal ini dapat membuat strategi atau memilih teknik konseling yang efektif untuk mengatasi permasalahan stres akademik ini, stres ini bisa dicegah dan direduksi dengan banyak cara (Hardayati et al., 2023)banyak penelitian sebelumnya membahas tentang bagaimana mereduksi stres akademik. Penelitian pertama menunjukkan bahwa dengan memperbaiki kualitas tidur dapat mereduksi stres akademik (Maharani et al., 2024) penelitian selanjutnya juga menunjukan bahwa dengan pelatihan strategi pengelolaan(Copping) stres dapat mereduksi stres akademik siswa (Suherman et al., 2023) Selain itu stres akademik dapat direduksi dengan konseling kelompok teknik cognitive restructuring (Adawiyah & Pratiwi, 2022)(Putri, 2023) (Cindho Berliana et al., n.d.) akan tetapi belum ada Upaya

mengintergrasikan teknik bimbingan dan konseling kelompok dengan nilai nilai islam untuk mereduksi stres akademik. Penelitian ini secara khusus mengintergrasikan teknik *cognitive restructuring* dengan nilai nilai Islami untuk mereduksi stres akademik.

Dalam teknik *cognitive restructuring*, banyak mengalami pembaharuan tidak hanya perubahan dalam pola pikir dari pikiran negatif pada pikiran positif, akan tetapi juga menekankan pada penerimaan diri, penerimaan emosi, penekanan pada kesadaran diri bahwa manusia sebagai hamba harus menerima takdir Allah SWT. selain ini konselor juga harus bekerjasama dengan banyak pihak dalam menangani permasalah ini salah satunya dengan mengajak konseli untuk merefleksi diri menyadari dan mengingat pengalaman sehari hari yang menyebabkan masalah, sinergi dengan banyak pihak orang tua, guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan guru mata Pelajaran. Karena teknik restructuring konfensional masih banyak kekurangan dan belum efektif dalam mereduksi stres, maka perlu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas teknik cognitive restructuring dalam mereduksi stres, Implikasi atau tujuan dari pembaharuan adalah permasalahan terselesaikan dengan tuntas, membuat klien lebih tenang dalam menghadapi masalah dan menyadari kesalahannya sehingga mudah untuk diberikan layanan, sehingga dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan layanan konseling dalam mereduksi stres lebih baik efektif dan efisien.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan Pustaka. yaitu dengan meringkas dari artikel jurnal buku atau dokumen lain yang mengambarkan situasi dan informasi masa lalu dan saat ini yang sesuai dengan topik, tinjuan Pustaka juga mengorganisasikan literatur kedalam sub topik yang diusulkan dalam penelitian (John W. Creswell,2015) Sumber data penelitian ini diambil dari jurnal dan artikel terdahulu yang mempunyai topik yang sama dalam penelitian ini, Jurnal, artikel ini dicari dengan menelusuri diwebsite garuda, scopus, google scholer, open knowledge maps. Penelusuran jurnal , artikel ini dengan menggunakan kata kunci konseling kelompok, teknik cognitive restructuring dan stres akademik. Penelusuran jurnal ini jurnal terbitaan 2021-2026. Metode seleksi dan teknik pengumpulan data ini dengan mengklasifikasikan terlusuran jurnal yang terbit 2021-2026 dengan topik yang relevan dengan penelitian ini.tahapan penelitian metode literatur review ini Adalah 1) mengidentifikasi kunci yang akan digunakan dalam pencarian literatur, 2) menelusur topik dengan melihat data data yang tersedia di perpustakaan atau internet 3) mengevaluasi secara kritis dan pilih literatur yang akan dibahas, 4) Menyusun literatur yang sudah dipilih dengan membuat poin poinpenting dan mengembangkannya, 5) menuliskan tinjauan pustaka yang merangkum literatur yang akan dibahas dan dibuat laporan penelitian dengan tinjauan pustakaan ini menganalisis dan meresume jurnal yang telah diterbitkan sebelumnya, dan mencari temuan baru yang belum terpublikasikan sebelumnya.dalam pengumpulan data ini mengunakan kriteria inklusif yaitu Jurnal penelitian terbitan tahun 2021-2026, Variabel terikat dalam penelitian yaitu stres akademik, Variable bebas dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring dan Jumlah jurnal 10 jurnal sedangkan kriteria ekslusif dengan menggunakan jurnal teks tidak lengkap.

Penelusuran jurnal terdahulu diantaranya artikel yang ditulis 1) Faturahman usman dkk(2024) Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik; 2) I Gst. Agung Diah Rusdayanti1, Ni Ketut Suarni2, I Ketut Dharsana3, Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa; 3) Agustin, Aulia Lena Marianti Suryati (2025) Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Resturing Untuk Mengurangi Post Troumatic Stress Disorders (PTSD) Pada Klien A Korban Kekerasan; 4) Siska Astria Br Ginting1*, Nurussakinah Daulay2 (2025) Group Counseling Services Using the Creative Problem Solving Technique to Reduce Students' Academic Stress; 5) Sabila Sofiannisa1, Riffati Hikmi Mori2, Fania Halisa Lisbeth3, Imalatul Khairat4(2025) Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif

Melalui Pendekatan Literatur; 6) Nurul Anisah Fadhilah Ramli1*, Abdullah Pandang2, Aswar3(2025) The Implementation of Group Counseling using the Reframing Technique to Reduce Bullying Behavior Tendencies among Madrasah; 7) Lala Nuraeni1, Asep Samsudin2, Dona Fitri Annisa3(2024) Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring dalam menurunkan stres akademik siswa Tingkat X SMKN 3 Cimahi; 8) Robiah Adawiyah, Titin Indah Pratiwi(2024) Keefektifan teknikcognitive restructuring dalam mengurangi stres dialami peserta didik; 9) Thezalonika Maudy Adonia1*, Abdullah Pandang2, Fitriana3, Konseling Kelompok Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas; 10) Fadila Sa'diya Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Tekanan Akademik Siswa SMAN 1 Garut

Teknik Analisa data, Langkah selanjutnya ketika data sudah terhimpun adalah menganalisis data, tahap ini merupakan tahap yang krusial dalam penelitian. analis data ini dilakukan dengan menganalisis isi untuk menelusur focus penelitian dengan teliti untuk mendapatkan temuan baru penelitian yang bermanfaat dan relevan. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan Tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Karena penelitian ini tinjauan Pustaka maka melihat, memganalisis hasil penelitian penelitian sebelumnya, apakah hasil dari konseling kelompok teknik cognitive restructuring efektif menurunkan stres akademik.

Definisi operasional variable, variable dalam penelitian ini Adalah stres akademik variable dependen , *cognitive restructuring* variable independent,kedua variable ini akan dilihat dan dianalisis dari hasil penelusuran jurnal sebelumnya.apakah penelusuran jurnal sebelumnya menunjukan adanya perubahan yang signifikan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif dalam menurunkan/mereduksi Tingkat stres akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian hasil pembahasan diperoleh dari berbagai referensi baik jurnal dan artikel terdahulu dalam kajian kepustakaan. Berikut ini Adalah kajian teori tentang penerapan konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk mereduksi stres akademik yang dialami siswa. Dari gamabaran pada table 1 diatas dapat dilihat beberapa hasil pembahasan yang akan dijabarkan sebagai berikut. Hasil jurnal yang ditelusur dari jurnal faturrahman, Diah Agung,nurul anisah konseling kelompok dengen teknik cognitive restructuring mampu mereduksi bullying, Robiah adawiyah, lala nurnaeni bahwa konseling kelompok dengen teknik cognitive restructuring mampu mereduksi stres dari penelusuran hasil dapat dijabarkan sebagai berikut.

Ruang lingkup penerapan konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk mereduksi stres.

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang terdiri 2 atau lebih orang yang idealnya terdiri dari 8 -12 orang yang merupakan pemimpin dan anggota kelompok. Dengan konseling kelompok dapat memanfaatkan dinamika kelompok yang anggota dapat menyampaikan masalahnya, pengalaman baru dan dapat dukungan sosial. Keutamaan dinamikan kelompok diantaranya:1) Membangkitkan kepekaan diri seorang anggota kelompok terhadap anggota kelompok lain, sehingga dapat menimbulkan rasa saling menghargai**,** 2**)** Menimbulkan rasa solidaritas anggota sehingga dapat saling menghormati dan saling menghargai pendapat orang lain, 3) Menciptakan komunikasi yang terbuka terhadap sesama anggota kelompok**, 4)** Menimbulkan adanya I'tikad yang baik diantara sesama anggota kelompok. (Bawazir Djauharah, 2017) Dengan kondisi seperti itu dapat mengefektifkan layanan dalam rangka membantu mensolusikan masalah yang ada (Anisah et al., 2025) dari kajian literatur sebelumnya konseling kelompok terbukti berpengaruh dapat menurunkan stres akademik. Berikut merupakan data penelitian terdahulu tentang *cognitive restructuring*.

NO	Penelitian dan Tahun	Fokus Penelitian	Hasil penelitian
1.	Adawiyah & Pratiwi (2022)	Keefektifan teknik Cognitive Restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik	Teknik Cognitive Restructuring membantu mengurangi pikiran negatif sehingga gejala stres akademik peserta didik berkurang.
2.	Nuraeni et al. (2024)	Bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring untuk menurunkan stres akademik siswa kelas X SMKN 3 Cimahi	Penerapan teknik Cognitive Restructuring menunjukkan kontribusi terhadap penurunan stres akademik siswa.
3.	Sofiannisa et al. (2025)	Teknik Cognitive Restructuring dalam konseling untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif	Teknik ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan rasional.
4.	Putri (2023)	Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik mahasiswa	Konseling kelompok dengan restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan akademik.
5.	Ginting & Daulay (2025)	Konseling kelompok dengan teknik Creative Problem Solving untuk mengurangi stres akademik siswa	Memberikan gambaran penggunaan konseling kelompok sebagai pendekatan untuk menangani stres akademik.
6.	Suherman et al. (2023)	Pelatihan strategi pengelolaan coping stres pada remaja	Pengelolaan coping stres menjadi salah satu pendekatan untuk membantu mereduksi stres pada remaja.

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang mampu membantu mensolusikan berbagai masalah, Konseling kelompok ini mempunyai beberapa tujuan diantaranya : a) Melatih klien atau anggota untuk berbica mengungkapkan perasaan atau masalah yang dialami, b) melatih anggota kelompok untuk menghormati dan menghargai orang lain, c) dapat menumbuhkan kepercayaan diri, minat, bakat dan potensi anggota, d) Menyelesaikan masalah masalah kelompok.selain mempunyai tujuan konseling juga mempunyai banyak manfaat diantara: 1) Dapat memanhami diri sendiri dan orang lain dan orang lain dan perkembangan dan perbaikan diri, 2) Menumbuhkan penerimaan diri , mencintai diri, dan mengapresiasi diri demgan memahami diri dan kondisi sekitar,3) melatih kepekaan diri dan orang lain yang membutuhkan, 4)merasakan kondisi dan perasaan yang sama dengan anggota kelompok lain , merasa senasib sepenanggungan. 5) menerima dan melaksanakan nilai nilai yang disepakati Bersama dengan anggota kelompok dalam bertindak dan berperilaku. Berikut dapat digunakan untuk memperjelas hubungan antara penerapan teknik konseling dan perubahan kondisi stres akademik.

NO	Aspek yang dikaji	Temuan dari Literatur	Implikasi terhadap Stres Akademik
1.	Pola pikir negatif	Membantu mengidentifikasi pikiran negatif dan irasional	Mengurangi pemikiran negatif terhadap tuntutan akademik
2.	Pengelolaan emosi	Membantu individu memahami perasaan yang mengganggu	Membantu mengendalikan kecemasan dan tekanan belajar
3.	Perilaku maladaptif	Mengarahkan individu mengubah respons yang kurang adaptif	Mendorong perilaku yang lebih positif dalam menghadapi tugas
4.	Dukungan kelompok	Membangun komunikasi terbuka dan saling memberikan dukungan	Mengurangi perasaan terisolasi ketika menghadapi masalah akademik
5.	Penyelesaian masalah	Mengarahkan individu menemukan alternatif solusi yang rasional	Membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih konstruktif

Ruang Lingkup keefektifan Cognitive restructuring untuk mereduksi stres

Dari berbagai penelitian yang ada teknik cognitive restructuring terbukti efektif mengurangi stres akademik yang dialami siswa disekolah. Berdasarkan hasil penelitian (Adawiyah & Pratiwi, 2022) (Agustin et al., 2025) tahapan cognitive restructuring Adalah system psikoterapy dan treatment yang dalam dan terbukti efektif dalam menangani stres, kecemasan, eating disorder dan yang lainnya (Beck & Miller, 2012).

Tahapan dalam cognitive restructuring menurut Burns, & David (Selvera, 2013 : 67) terdapat beberapa tahap dalam teknik cognitive restructuring, a) Mengidentifikasi permasalahan klien b)mengindentifikasi perasaan yang dirasakan dan mengganggu. c) mengajak klien

untuk mengungkapkan perasaan, kondisi yang dialami klien. d) Mendiskusikan permasalah yang dihadapi klien dan mengarahkan dan mengajak klien untuk mengubah pikiran negative yang irasional menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional, yang bisa diterima oleh klien kemudian evaluasi dan menunjukan kepada klien bahwa dengan pikiran positif dan realistis dapat membantu mencari alternatif Solusi atas permasalahannya (Nurrohmah, 2019)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan tujuan membantu konseli mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional agar muncul perilaku dan emosi yang lebih adaptif (Irwan & Kamarudin, 2021). Menurut Aaron beck Terapi kognitif merupakan pendekatan psikoterapi yang menyeluruh yang didasarkan pada teori yang mendalam tentang psikopatologi dan kepribadian yang didukung secara empiris. Lebih dari 400 penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif untuk berbagai gangguan psikiatri, seperti depresi, kecemasan, stres, gangguan makan, dan penyalahgunaan zat, dan saat ini sedang diuji dan dikembangkan untuk gangguan kepribadian. Teori kognitif tentang psikopatologi adalah dasar dari model kognitif, yang menjelaskan bagaimana persepsi atau pikiran spontan seseorang tentang situasi mempengaruhi reaksi emosional, perilaku, dan seringkali fisiologis mereka. Dalam situasi stres, persepsi seseorang seringkali berubah dan tidak efektif.

Dalam teori ini juga menjelaskan bagaimana persepsi atau pikiran spontan akan mempengaruhi emaosional prilaku sesorang yang terkadang juga fisiologis, pandangan sesorang sering terdistorsi dan disfungsional saat seseorang mengalami stres. Mereka bisa belajar mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran secara otomatis, kognisi verbal dan imanjinasi yang muncul secara tiba tiba dan memperbaiki cara berfikir mereka untuk mendekati kenyataan, apabila mereka melakukan hal itu kecemasan dan stres menurun dan mereka bisa bertindak lebih fungsional dan dan respon fisiologis kecemasan menurun. Mereka belajar mengetahui, memahami dan mengubah pikitran yang terdistorsi: pemehaman tentang dirinya, lingkungan dan orang disekitarnya. Teknik kognitif ini menjabarkan tentang respon respon emosional, fisiologis dan prilaku dari hasil pandangan mereka terhadap pengalaman yang dipengaruhi oleh keyakinan dan bagaiman mereka berinteraksi dengan dunia luar, biasanya konselor atau terapis membantu dengan tanya jawab socratis yang santun untuk membantu klien mengevaluasi dan menanggapi pikiran pikiran spontan (Beck & Miller, 2012)

Menurut Aron beck dalam (S.beck, 2011) Dalam teknik *cognitive restructuring* ada 10 prinsip yang perlu diperhatikan yang pertama: perilaku terapi kognitif harus denga pemahaman yang menyeluruh dan dan konseptualisasi yang berkembang tentang klien, 2) Terapi perilaku perlu adanya gabungan terapeutik yang komprehensip, 3) terapi perilaku ini sangat dibutuhkan kolaborasi dan partisipasi klien, keluarga dan lingkungan, 4) terapi perilaku kognitif berfokus pada tujuan dan masalah yang akan diselesaikan, 5) terapi perilaku kognitif menekankan pada masalah masa kini, 6) terapi kognitif bertujuan untuk memberikan pembelajaran dan pemahaman kepada klien supaya dapat menjadi terapi bagi diri sendiri dalam mencegah dan mengobati dirinya yang sakit, 7) terapi perilaku kognitif direncanakan dengan batas waktu, sehingga tidak berlama lama yang membutuhkan waktu dan biaya yang banyak, 8) terapi perilaku ini dirancang dengan rapi tersistem dengan baik terlepas dari tahap pengobatan dan diagnosis apapun, 9) terapi ini mendidik klie untuk mengindentifikasi, mengevaluasi dan merespon pikiran serta keyakinan disfungsional karena klien akan mengalami pengalaman yang sangat banyak dan komplek dari pikirannya, 10) terapi perilaku kognitif mengunakan berbagaik teknik yang sesuai, seperti sokrates dan penemuan teknik teknik terbaru yang menentukan keberhasilan terapi ini (S.beck, 2011)

Tahap tahap terapi kognitive restructuring menurut Burn, & David (Selera, 2013:67) dalam (Nurrohmah, 2019) tahapan cognitive restructuring sebagai berikut : 1) menelusuri kondisi yang dirasakan atau segala sesuatu yang mengganggu Klien, 2) mengidentifikasi distorsi kognitif klien dan segala apa yang dirasakan (cemas, marah, overthinking, khawatir, frustasi, stres, putus asa) dalam kondisi yang menjadi sebab masalah, 3) memilih teknik yang tepat untuk mengungkap pikiran negative dan irasional yang berkaitan dengan

perasaan yang dialami klien, 4) membahas hasil dan mengajak klien untuk merubah pikiran negative dan irrasional menjadi positif sehingga klien yakin bahwa pikiran positif dapat membantu untuk menyelesaikan masalah yang klien hadapi (Nurrohmah, 2019)

Tujuan terapi kognitif ini adalah layanan untuk membantu klien untuk mengubah gangguan mereka dan mencegah untuk terulang Kembali.dalam membantu menyelesaikan masalah yang terjadi perlu untuk memodifikasi cara pandang mereka yang salah, perilaku yang tidak rasional, dan perasaan yang membebani (Beck & Miller, 2012) sejalan dengan bahwa dalam pendekatan CBT teknik cognitive restructuring yang efektif untuk mengubah kondisi dari tertekan menjadi lebih rileks, sehingga mudah dalam mengelola diri perasaan, prilaku yang negatif menjadi lebih baik (Widyawati, 2018) (Adawiyah & Pratiwi, 2022)

Kelebihan tehnik *cognitive restructuring*

Teknik cognitive restructuring ini mempunyai kelebihan diantaranya:

Dapat mengidentifikasi dan merubah pikiran negative dengan pikiran dan Tindakan lebih positif

a. Dapat membantu mengatasi permasalahan prilaku yang maladatif yang berlebihan
b. Membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan , konseling, monitoring, diskusi mengenai pikiran negative
c. Tahapan yang terstruktur
d. Secara waktu lebih efektif (Sofiannisa et al., 2025)

Kelemahan teknik *cognitive restructuring*

Selain banyak kelebihan teknik cognitive restructuring juga mempunyai kelemahan, seperti:

a. Membutuhkan komitmen atau janji yang kuat
b. Membutuhkan waktu yang lama, karena mengubah pola pikir orang tidak mudah , butuh waktu yang lama untuk mengubah pikiran yang sudah lama ada
c. Tidak cocok untuk semua orang
d. Tidak cocok untuk semua permasalahan.
e. Peneliti harus mempunyai skill yang bagus dalam mengarahkan dan mengidentifikasi dan membuat Kesimpulan

Dalam penerapan terapi perilaku cognitive ini sangat ditentukan dengan beberapa hal salah satunya harus memperhatikan prinsip prinsip , tahapan cognitive restructuring dan kolaborasi dari berbagai pihak yang mendukung selain itu dalam terapi ini juga dibutuhkan waktu yang cukup karena untuk merubah perilaku tidak mudah, butuh banyak latihan dan pembiasan konsistensi dari klien. Dari beberapa penelitian terdahulu bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi stres ini ditunjukan pada penelitian Keefektifan teknikcognitive restructuring dalam mengurangi stres dialami peserta didik yang ditulis oleh (Adawiyah & Pratiwi, 2022) dengan hasil bahwa Keefetifan teknik cognitive restructuring mampu membantu mengurangi pemikiran negatif muncul dalam diri sehingga gejala stres akademik yang dialami peserta didik berkurang, ada juga penelitian Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring dalam menurunkan stres akademik siswa Tingkat X SMKN 3 Cimahi, dari hasil penelusuran bahwa Konseling kelompok teknik cognitive restructuring mempunyai pegaruh terhadap penurunan stres akademik, Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Post Troumatic Stress Disorders (PTSD) Pada Klien A Korban Kekerasan juga menunjukan bahwa konseling kelompok cognitive restructuring sangat efektif dalam mereduksi stres. Dari beberapa penelitian terdahulu menunjukan bahwa konseling kelompok terknik Cognitive Restructuring efektidalam mereduksi stres sehingga teknik ini layak dikembangkan untuk kemajuan layanan bimbingan dan konseling dalam rangka memperkaya referensi teknik konseling untuk membantu menjaga kesejahteraan psikologis.

PENUTUP

Dalam penerapan layanan bimbingan dan konseling teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang efektif dan relevan dalam menangani permasalahan terkhusus dalam

mengubah pola pikir yang irasional menjadi lebih rasional dalam perkembangan saat ini banyak remaja mengalami stres, depresi, kecemasan dan gangguan mental teknik ini sangat dibutuhkan dalam layanan bimbingan dan konseling supaya lebih efektif dan efisien. Keefektifan teknik *cognitive Restructuring* didukung dengan sinergi dari berbagai pihak baik keluarga, dukungan sosial dan keaktifan dan keterampilan konselor. Sehingga teknik ini perlu dikembangkan lebih lanjut melalui program bimbingan dan konseling untuk lebih efektik, selain itu teknik *cognitive restructuring* ini juga relevan digunakan untuk preventif dan kuratif dalam Kesehatan mental

DAFTAR PUSTAKA

Abi, A. R. (2017). Paradigma Membangun Generasi Emas Indonesia Tahun 2045. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, *2*(2), 85–90. https://doi.org/10.17977/um019v2i22017p085

Adawiyah, R., & Pratiwi, T. I. (2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Stres Akademik yang Dialami Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, *12*(2), 837–849.

Agustin, A., Lena Marianti, & Suryati. (2025). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Resturing Untuk Mengurangi Post Troumatic Stress Disorders (PTSD) Pada Klien A Korban Kekerasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *3*(3), 316–326. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.403

Anisah, N., Ramli, F., & Pandang, A. (2025). *The Implementation of Group Counseling using the Reframing Technique to Reduce Bullying Behavior Tendencies among Madrasah Tsanawiyah Negeri Students*. *9*(1), 181–189.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Beck, A. T., & Miller, A. (2012). *AARON BECK ON Manual by*.

Cindho Berliana, M., Razzaq, A., & Jannati, Z. (n.d.). *Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder*. Retrieved https://journal.scidacplus.com/index.php/josc

Hardayati, Y. A., Rizzal, A. F., Kurniati, S. R., Mutianingsih, Salawali, S. H., & Keliat, B. A. (2023). Effectiveness of Multiple Stres Management Techniques on Stres Scale, Burn Out and Mental Emotional Disorder Risk in Postgraduate Nursing Students. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, *6*(9), 1768–1775. https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3520

Hasanah Siregar, R., Sutatminingsih, R., Irmayanti Saragih, J., Juariani Lubis, A., Psikologi, F., & Sumatera Utara, U. (2020). *Manajemen Stres Untuk Menurunkan Tingkat Stres Narapidana (Pelatihan Pengabdian di Lapas Kelas I Tanjung Gusta Medan)* (Vol. 2, Number 2). www.ejurnal.stikpmedan.ac.id

Jaya, A. C., & Irawan, M. (2022). Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021 / 2022. *Indonesia Counseling and Psychology*, *2*(2), 59–72.

John W. Creswell. (2015). Educational Research - Planning, COnducting, And Evaluating Quantitative and Qualitative Research. In *AORN Journal* (Vol. 62, Number 1).

Kilapong, J. J. (2022). Generasi tangguh untuk Indonesia emas 2045. *Vox Veritatis:Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, *1*(2), 49–57. http://jurnal.stak-kupang.ac.id

Larbona, Y., & Herdi, H. (2023). Literatur Review: Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling Komperhensif Berbasis Tugas-Tugas Perkembangan Remaja. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(12), 10647–10652. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3295

Maharani, G. F., Noveni, N. A., . N., & Wulandari, D. A. (2024). Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi: Dampak Stres Akademik dan Efikasi Diri Saat Skripsi. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, *8*(1), 27–33. https://doi.org/10.36341/psi.v8i1.4843

Nasution, A., & Siregar, A. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(3), 1653–1664.

https://doi.org/10.22460/fokusv7i3.
Nurrohmah, I. I. (2019). *Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah magelang 2019*.
Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *6*(2), 79. https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89
Putri, A. (2023). Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Konseling Kelompok Teknik Restrukturing Kognitif. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, *15*(2), 189. https://doi.org/10.26418/jvip.v15i2.67156
Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, *17*(1), 25. https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362
Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, *6*(2), 11029–11037. https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4888
Siswadi, A. A., & Ulumudin, F. (2018). *Fokus Efektivitas Konseling Kelompok dalam meningkatkan Kepercayaan diri siswa*. *1*(2).
Suherman, M. M., Ratnasari, S., Novianti, W., & Irmayanti, W. (2023). Pelatihan strategi pengelolaan (coping) stres untuk mereduksi stres pada remaja akibat perceraian orang tua. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 19–25. http://jurnal.yoii.ac.id/index.php/dharmapublika/article/view/48/51
Wardhani, & Shashamie, A. (2023). Manajemen Stres Pekerjaan: Penerapan Cognitive Behavior Therapy dan Teknik Cognitive Restructuring Sebagai Strategi Kesejahteraan Karyawan. *Jurnal Penelitian Pengembangan Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1), 26–34.