

## PENERAPAN TERAPI *RESTRUCTURING COGNITIVE* DALAM KONSELING PERORANGAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KENAKALAN REMAJA

Grace Latuheru

Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Indonesia

\*Corresponding Author: gracelatuheru8@gmail.com

### ABSTRAK

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Para ahli sependapat bahwa remaja adalah mereka yang berusia antara 13 tahun sampai dengan 18 tahun. Secara lebih spesifik, gangguan tingkah laku merupakan suatu pola perilaku yang berulang dan menetap dimana hak dasar orang lain, peraturan atau norma sosial yang sesuai dengan usianya dilanggar, seperti perkelahian atau pelecehan yang berlebihan, pencurian, perusakan, kebohongan berulang, yang berlanjut selama 6 bulan atau lebih, yang sering ditemukan selama masa anak-anak hingga remaja. Kenakalan remaja merupakan perilaku yang menyimpang dari kebiasaan atau melanggar hukum. Untuk itu dilakukan modifikasi perilaku untuk menurunkan gejala perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan cognitive restructuring dalam mengurangi kenakalan remaja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian yaitu metode eksperimen subjek tunggal ini adalah dengan *restructuring cognitive* agar dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 1 orang yang menunjukkan simptom Kenakalan Remaja. Usia subjek 15 tahun. Pengambilan subjek berdasarkan gejala atau simptom yang didapatkan dari hasil observasi dan wawancara. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan tes psikologi (WISC, GRAFIS, Forer). Intervensi yang dilakukan yaitu *restructuring cognitive* untuk mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Setelah pemberian *restructuring cognitive*, subjek dapat menyadari pikiran irasionalnya serta perlahan mengubah perilakunya.

**Kata Kunci** : Kenakalan remaja; *Restructuring Cognitive*.

### ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Experts agree that teenagers are those aged 13 to 18 years. More specifically, conduct disorder is defined as a recurring and persistent pattern of behavior in which the basic rights of others, age-appropriate rules, or social norms are violated, such as excessive fighting or harassment, theft, vandalism, and repeated lying, that lasts for 6 months or more and is most commonly found during childhood through adolescence. Juvenile delinquency is defined as behavior that deviates from custom or violates the law. As a result, behavior modification is used to reduce these behavioral symptoms. This study aims to examine the effectiveness of cognitive restructuring in reducing juvenile delinquency. In this study, researchers used a single-subject experimental method with cognitive restructuring in order to change irrational thoughts into rational ones. This study included one subject who displayed symptoms of juvenile delinquency. The age of the subject is 15 years. The subject was chosen based on symptoms obtained from observations and interviews. Data collection was carried out using observation, interviews, and psychological tests (WISC, GRAPHICS, Forer). The intervention in the form of cognitive restructuring was used to change irrational thinking to rational thinking. After cognitive restructuring, the subject can become aware of his irrational thoughts and gradually change his behavior.

**Keywords** : Juvenile delinquency; *Cognitive Restructuring*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan satu fase dimana seseorang sedang mengalami transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja juga dianggap sebagai masa penting bagi seseorang, terutama dalam pembentukan karakter atau kepribadian. Akan tetapi pada masa transisi inilah

seseorang mengalami emosi yang dapat dikatakan tidak stabil, Yusuf, (2009) menyebutkan bahwa masa ini merupakan masa topan badai. Masa ini adalah masa dimana seseorang berada dalam dua situasi, yaitu kegoncangan dan penderitaan

Kenakalan remaja atau *juvenile delinquency* dipahami sebagai perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial, (misalnya melarikan diri) bahkan tindakan kriminal (Santrock, 2003). Menurut Sarwono (2013), kenakalan remaja adalah perilaku yang menyimpang dari kebiasaan atau melanggar hukum. Kenakalan remaja adalah perilaku yang melanggar norma sosial, status dan hukum.

Kegiatan remaja yang mengarah pada kenakalan remaja tidak lepas dari tahap perkembangannya. Menurut Carton (2007), perkembangan fisik dan tingkat energi remaja yang tinggi membuat perilaku remaja tampak kasar, kikuk, kriminal dan kasar. Secara perkembangan, remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Hurlock (1980) berpendapat bahwa pada setiap tahap transisi posisi individu menjadi tidak jelas dan perannya dipertanyakan. Hal ini menimbulkan kebingungan di kalangan remaja tentang perannya, apakah berperilaku seperti anak-anak atau seperti orang dewasa. Pada saat yang sama, menurut Erikson, kaum muda berada dalam fase perkembangan psikososial identitas versus kebingungan identitas. Pada tahap ini, anak muda mulai mendefinisikan siapa diri mereka sekarang dan ingin menjadi apa di masa depan. Remaja mengharapkan identitas diri dan tidak lagi puas dengan kesamaan dalam segala hal dengan teman sebayanya (Lindzey & Hall, 1993).

Aksi para remaja yang masih berusaha mencari jati dirinya kerap mengganggu ketenangan orang lain. Tindak pidana ringan yang mengganggu ketentraman daerah, seperti keluar pada malam hari dan menghabiskan waktu hanya untuk bersenang-senang, misalnya. minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, berkelahi, berjudi, dan lain-lain, merugikan dirinya sendiri, keluarganya dan orang lain di sekitarnya. .

Kenakalan remaja ini biasanya diakibatkan karena pengaruh lingkungan dan pola pikir yang irasional dari individu tersebut. Hal dapat diubah dengan restructuring pikiran irasional menjadi rasional. Dengan intervensi kognitif, maka akan dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan berperilaku. (dalam Islamiah, Daengsari, Hartiani, 2015). Ditegaskan pula oleh Sayre (2006), menyatakan bahwa strategi cognitive restructuring (CR) merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang objektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.

Strategi Cognitive Restructuring adalah teknik inti dari terapi kognitif, format pengobatan ilmiah yang divalidasi oleh psikologis Dombeck, WellMoran, dalam Madu (2011). Untuk itu diperlukan penerapan prinsip-prinsip belajar berpikir. Teknik ini dirancang untuk membantu individu mengubah kebiasaan menghakimi dari buruk menjadi baik, yang mengarah ke respons emosional yang lebih positif. Ini dapat dicapai dengan membantu orang memahami apa yang dapat terjadi pada mereka. Menurut Cormier dan Cormier dalam Nursalim (2005:47) “cognitive restructuring menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi klien”.

Strategi Cognitive Restructuring merupakan upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan subjek yang tidak rasional (Çekici, 2019). Cognitive Restructuring menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi /kognisi subjek. Sayre (2006) menyatakan Strategi Cognitive Restructuring (CR) merupakan serangkaian kegiatan meneliti keyakinan yang subjek miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan. Sedangkan menurut Meichenbaum dalam (Winkel, 2006), Strategi Cognitive

Restructuring terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis. Strategi ini diasumsikan mampu mengurangi kesalahan persepsi yang berpedoman pada pendapat Nursalim (2014) bahwa strategi Cognitive Restructuring ini yang mampu mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif yang dipengaruhi oleh persepsi subjek yang irasional. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengubah pemikiran irasional subjek menjadi rasional agar tingkat kenakalan pun menurun.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen subjek tunggal karena subjek penelitiannya satu subjek. Metode ini diketahui sebagai alat ukur perlakuan yang diberikan terhadap subjek untuk melihat perubahan perilaku yang perlu diobservasi secara detail dan cermat. Desain penelitian yakni desain A-B-A yaitu desain yang menunjukkan adanya control terhadap variable bebas yang lebih kuat dibandingkan dengan desain lainnya. Dengan membandingkan dua kondisi baseline sebelum dan sesudah intervensi, maka keyakinan adanya pengaruh intervensi lebih dapat diyakini. (Frankel & Wallen, 2006). Penelitian ini berlangsung di Ambon pada bulan Juni-Desember 2022.

## **HASIL**

### **Profil subjek**

Subjek adalah anak pertama dari 2 bersaudara. Saat mengemban Pendidikan di SD maupun SMP, subjek tumbuh seperti anak seusianya. Subjek bahkan sering memperoleh peringkat di kelas serta diikutsertakan dalam setiap lomba/olimpiade. Subjek kemudian masuk salah satu SMA unggulan di kota Ambon. Keluhan tentang gangguan tingkah laku yaitu kenakalan berawal saat subjek berada di kelas XI. Orang tua mendapat surat panggilan karena subjek kedapatan bolos sekolah dan tidak pernah mengerjakan tugas sekolah. Subjek juga pernah dibawa ke kantor polisi karena kedapatan mengikuti balap liar dijalanan dan menabrak mobil. Namun subjek terlihat tidak menyesali perbuatannya, dia hanya membiarkan orang tuanya mengurus motor dan membayar rusaknya. Subjek juga sering berbohong kepada orang tuanya. Beberapa kali tercium bau asap rokok dari kamarnya, tetapi subjek saat dikonfirmasi oleh ibunya, ia enggan mengakui.

Subjek juga pernah kedapatan mencuri barang milik keluarga maupun kerabat, akan tetapi saat dikonfirmasi, subjek tidak mengakuinya. Teman-teman subjek sering mengeluhkan bahwa subjek meminjam atau menggunakan barang milik mereka akan tetapi subjek tidak mengembalikannya atau bahkan merusaknya. Subjek sering memberontak atau membangkang saat diberi tahu, jika keinginannya tidak dituruti dia akan memberontak dan berkata kasar kepada orang tuanya. Subjek pernah melarikan diri dari rumahnya selama 2 minggu.

### **Hasil Assessment**

Berdasarkan hasil asesment yang diberikan, subjek memiliki kapasitas intelegensi rata-rata. Subjek mampu memaksimalkan kemampuannya. Namun, dalam beberapa aspek subjek masih membutuhkan bantuan dari orang lain. Subjek memiliki pengetahuan yang masih minim. Informasi yang dia peroleh hanya sebatas yang dia dapat di sekolah, tidak dari tempat lain. Begitupun dalam melakukan perencanaan dan menganalisanya subjek belum mampu. Subjek masih membutuhkan bantuan orang lain. Namun, subjek memiliki kemampuan berpikir abstrak yang baik serta detail terhadap suatu hal. Subjek cukup berkonsetrasi dalam mengerjakan sesuatu hal.

Menurut hasil grafis menunjukkan subjek merupakan pribadi yang tertutup, tidak mudah menyampaikan permasalahan yang dia hadapi pada keluarga atau bahkan orang lain. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara, dimana ia menyebutkan bahwa dia tidak pernah menceritakan permasalahannya ke orang lain. Ketika sudah terdesak barulah dia menceritakan kepada orang tuanya. Subjek ingin mendapat pengakuan dari lingkungannya khusus teman-temannya. Subjek ingin memamerkan kemampuannya yang ada pada dirinya. Subjek merupakan anak yang imajinatif, hal ini juga terbukti karena ia suka menggambar, dan memiliki jiwa seni yang tinggi. Akan tetapi, subjek memiliki kecemasan yang tinggi. Subjek mudah cemas akan situasi-situasi tertentu namun pandai menyembunyikan kecemasannya.

Hubungan subjek dengan keluarga tidak terlalu dekat atau bahkan bisa dikatakan, subjek menghindari keluarganya. Subjek merasa tidak nyaman dengan lingkungan keluarganya. Subjek sering menentang setiap pandangan atau aturan dari keluarganya. Subjek lebih nyaman berada diluar rumah.

Permasalahan yang subjek peroleh selama ini, karena sikap membangkangnya dan suka menentang orang tuanya serta tidak jujur atas apapun yang dia kerjakan. Sosok ayah, bahkan dianggap tidak memiliki otoritas di dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan mamanya yang menyebutkan, subjek menilai dari materi saja. Subjek menganggap semua yang dia dapati adalah dari hasil kerja ibunya sehingga ia menganggap ayahnya tidak memiliki pengaruh apapun dalam hidupnya. Dalam pergaulan dengan lingkungan sekitar, subjek ingin diakui oleh teman-temannya. Ingin sama dengan teman-temannya yang lain, hal ini yang justru membuat subjek banyak mendapat masalah. dan menarik diri dari lingkungan sosialnya.

#### Hasil Analisis

#### Intervensi

Tujuan : Intervensi yang diberikan kepada subjek bertujuan untuk mengurangi gangguan tingkah laku pada subjek..

Target : Gangguan tingkah laku subjek semakin berkurang dalam waktu 3 sesi konseling.

Teknik : “Restructuring Cognitive“.

**Table 1. Intervensi**

| Sesi | Kegiatan  | Indikator Perilaku  | Aktivitas   | Hasil   |
|------|---|---|---|---|
| I    | Sesi 1.1 :<br>Pembukaan   | <b>Menjalin Kedekatan dengan subjek dan mencairkan suasana agar lebih santai.</b> | Konselor membuka sesi konseling dengan menyapa subjek, menanyakan kesiapan serta menjelaskan peraturan dalam melakukan konseling ini. | Subjek bersedia mengikuti konseling. Subjek menandatangani lembar persetujuan. Subjek masih sedikit sungkan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan konselor   |
|      | Menjelaskan prosedur konseling  |   |   |   |
|      | Sesi 1.2 :<br>Konselor mengumpulkan informasi latar belakang permasalahan | <b>Menggali data tentang permasalahan subjek</b>                                  | Konselor memulai konseling dengan memberikan pertanyaan terbuka dan membiarkan subjek menjelaskan keluhan yang dihadapinya saat ini   | Subjek mulai menceritakan permasalahan yang dia hadapi. Konselor mendengarkan saja. Subjek menceritakan hal-hal yang dianggap masalah untuk orang lain serta memberikan alasannya. Beberapa kali muncul penyangkalan dari subjek. |
|      | Sesi 1.3 :<br>Penutupan dan Pemberian tugas rumah                         |   | Konselor mengulang apa yang sudah diceritakan subjek kemudian menutup sesi hari pertama.  | Subjek mengiakan tugas yang diberikan.  |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
| II  | Sesi 2.1 :<br>Pembukaan   | <b>Konselor mengidentifikasi pikiran yang salah dari subjek.</b>  | Konselor membukan konseling dengan menanyakan kabar subjek Konselor kemudian meriview pertemuan kemarin dan mencoba mengidentifikasi pikiran yang salah dari subjek  | Subjek memberi argumen kenapa dia berpikiran seperti itu. Tetapi subjek lebih banyak terdiam dan merenung   |
|     | Konselor membantu subjek mengidentifikasi pikirannya yang salah. Serta membuatnya sadar                                       | Pertama, subjek berasumsi bahwa jika mau meminta barang dari orang tua harus dengan cara memberontak, berkata kasar, baru diberikan. Jika tidak, tidak akan diberikan. Kedua, subjek berasumsi bahwa anak laki-laki sudah harus diberi kebebasan untuk keluar malam. Kalau anak laki-laki pulang dibawah jam 9 malam itu CUPU. Ketiga, subjek kemudian tidak mau berkata jujur dalam banyak hal, merokok, keluar rumah bilang kemana ternyata pergi kemana, dan mungkin masih banyak lagi hanya saja sudah tidak bisa dihitung. |  |   |
|     | Sesi 2.2<br>Evaluasi pikiran yang salah menjadi pikiran logis   |   | Konselor mengevaluasi dan memberikan masukan-masukan positif untuk memperkuat pikiran-pikiran rasional   | Subjek memahami dan merenung akan.  |
|     | Sesi 2.3<br>Konselor membantu subjek belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya<br><br>Lakukan <i>Thought stopping</i> |   | Konselor memberikan masukan-masukan dan pandangan-pandangan positif kepada subjek<br><br>Konselor memberikan <i>thought stopping</i> dimana subjek diminta untuk mengatakan <b>Berhenti</b> , jika muncul pikiran yang mengarahkan dia ke perilaku negatif | subjek mendengarkan konselor dengan baik dan benar. beberapa kali dia mengangguk, mengiyakan pernyataan konselor.. Subjek menyebutkan bahwa dia sudah melaksanakan tugas yang diberikan, saat dia ingin keluar. Dia sudah meminta ijin dan konsisten dengan perjanjian untuk waktu pulangnya. |
|     | Sesi 2.4<br>Penutup   |   | Menutup konseling kedua  | Konselor mengakhiri konseling sesi kedua  |
| III | Sesi 3.1<br>Pembukaan   | <b>Penguatan Proses berpikir yang rasional</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Konselor juga bertanya tentang perasaan klien hari ini</li> <li>Konselor menanyakan apa saja yang</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Subjek menjelaskan apa yang harus dia lakukan kedepannya. Harus menjadi orang yang jujur, sopan saat berbicara dengan orang tua,</li> </ul>  |
|     | Mengulang kembali proses  |   |  |   |

|                                |  |  |
|--------------------------------|--|--|
| pikiran yang rasional          | harus subjek lakukan   | konsisten saat berbicara dan menfilter pergaulannya  |
| Sesi 3.2 Terminasi dan Penutup | <ul style="list-style-type: none"> <li>Konselor memberikan motivasi serta menutup konseling</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Konselor memberikan motivasi-motivasi untuk subjek lalu kemudian menutup konseling</li> </ul> |

**Table 2. Hasil Intervensi**

| Sebelum   | Sesudah  |
|---|--|
| Sebelum dilakukan konseling, subjek memiliki pikiran-pikiran yang salah seperti Pertama, subjek berasumsi bahwa jika mau meminta barang dari orang tua harus dengan cara memberontak, berkata kasar, baru diberikan. Jika tidak, tidak akan diberikan. Kedua, subjek bahwa anak laki-laki sudah harus diberi kebebasan untuk keluar malam. Kalau anak laki-laki pulang dibawah jam 9 malam itu CUPU. Ketiga, subjek kemudian tidak mau berkata jujur dalam banyak hal, merokok, keluar rumah bilang kemana ternyata pergi kemana, dan mungkin masih banyak lagi hanya saja sudah tidak bisa dihitung. | Pada awal pemberian konseling, subjek masih belum terbuka tentang permasalahannya. Klien beberapa kali melakukan penyangkalan atas apa yang dia lakukan. Tetapi setelah mengidentifikasi pikirannya yang salah, subjek kemudian terdiam dan merenung. Dia tidak banyak perbantahan. Dia mengakui akan perbuatannya, akibat dari pikirannya yang salah. Subjek perlahan merubah dirinya |

## KESIMPULAN

Setelah dilakukannya proses intervensi, sudah terlihat bahwa subjek menyadari perbuatannya, subjek yang awalnya suka membantah dan melakukan penyangkalan menjadi sadar. Hanya saja hambatan yang diterima tidak dapat bertatap muka langsung dengan subjek. Sehingga kesulitan mengatur waktu konseling lewat *zoom* ataupun lewat *whats'app*. Untuk itu penulis ucapkan terimakasih kepada subjek dan semua pihak yang membantu jalannya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions (3rd ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Hurlock, E.B.. (1980). Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th ed). Inc : McGraw-Hill
- Islamiah, N, Daengsari, Dini P., Hartiani, Fenny. (2015). Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah. Jur. Ilm. Kel. & Kons., September 2015, p : 142-152 Vol. 8, No. 3
- Kartini Kartono. (1998). Kenakalan Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Kartono, K. (2007). Psikologi Anak : Psikologi Perkembangan. Bandung : Mandar Maju
- Lindzey, G. & Hall, C.S. (1993). Psikologi Kepribadian 1 : Teori-Teori Psikodinamik (Klinis). Yogyakarta : Kanisius
- Madu, V. N. (2011). Counselling Students With Depressive Tendencies For Better Educational



And Personal-Social Adjustment: The Cognitive Restructuring Approach. Effect of Cognitive Restructuring and Assertive Therapies on the Reduction of Depressive Tendencies among Colleges of Education Students View project. [www.globaljournalseries.com](http://www.globaljournalseries.com);

Nursalim, Mochhammad, dkk. (2005). Strategi Konseling. Surabaya: UNESA University Press.

Santrock, J.W. (2003). Adolescence : Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga

Sarwono, S.W. (2010). Psikologi Remaja : Edisi Revisi. Jakarta : Rajawali Pers

Sayre, (2006). A Lesson Plan in Cognitive Restructuring, Journal of Correctional Education 57: 86-95. <http://search.proquest.com/docview/229806906?accountid=139588>

Sayre, G.W. (2006). Best Practice Lesson Plans: A Lesson Plan in Cognitive Restructuring. Journal of correctional education, 57, 86-95.

Winkel W.S, Sri Hastuti. 2006. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abad.

Yusuf, (2009). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda Karya