

Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur

Sabila Sofiannisa¹, Riffati Hikmi Mori², Fania Halisa Lisbeth³, Imalatul Khairat⁴

^{1,2,3,4}Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Email: 231340046.sabila@uinbanten.ac.id, 231340051.riffati@uinbanten.ac.id, 231340041.fania@uinbanten.ac.id, imalatul.khairat@uinbanten.ac.id

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Cognitive Restructuring, Counseling Intervention, Cognitive-Behavioral Therapy, Mental Health, Rational Emotive Behavior

This study systematically reviews empirical evidence examining the effectiveness of Cognitive Restructuring techniques in counseling across diverse educational and psychosocial contexts. Findings demonstrate that this approach effectively addresses various psychological issues, including anxiety, body shame, academic stressors, and low self-esteem. The analysis reveals five key cognitive-emotional domains impacted: (1) negative automatic thoughts, (2) cognitive distortions, (3) emotional regulation, (4) self-image, and (5) intrinsic motivation. Importantly, the technique not only reduces psychological symptoms but also enhances social functioning, academic participation, and adaptive behaviors. Practical applications include thought journals, Socratic dialogues, and ABCDE frameworks, all showing measurable improvements in clients' rational thinking and coping strategies. The review concludes that Cognitive Restructuring's efficacy depends on both systematic implementation and counselor competence in guiding cognitive reflection. These findings establish it as an evidence-based intervention for mental health enhancement and maladaptive thought modification in counseling practice.

Kata kunci:

Restrukturisasi Kognitif, Intervensi Konseling, Terapi Perilaku Kognitif, Kesehatan Mental, Terapi Rasional Emotif

Abstrak

Studi ini secara sistematis menelaah bukti empiris mengenai efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* (Restrukturisasi Kognitif) dalam praktik konseling di berbagai konteks pendidikan dan psikososial. Temuan menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, rasa malu terhadap tubuh, tekanan akademik, dan rendahnya harga diri. Analisis mengungkap lima domain kognitif-emosional utama yang terdampak, yaitu: (1) pikiran otomatis negatif, (2) distorsi kognitif, (3) regulasi emosi, (4) citra diri, dan (5) motivasi intrinsik. Yang penting, teknik ini tidak hanya mengurangi gejala psikologis tetapi juga meningkatkan fungsi sosial, partisipasi akademik, dan perilaku adaptif. Aplikasi praktisnya meliputi jurnal pikiran, dialog Sokratik, dan kerangka ABCDE, yang semuanya menunjukkan peningkatan yang terukur dalam pola pikir rasional dan strategi coping klien. Ulasan ini menyimpulkan bahwa efektivitas *Cognitive Restructuring* sangat bergantung pada implementasi yang sistematis serta kompetensi konselor dalam membimbing refleksi kognitif. Temuan ini menegaskan pendekatan ini sebagai intervensi berbasis bukti untuk peningkatan kesehatan mental dan modifikasi pikiran maladaptif dalam praktik konseling.

PENDAHULUAN

Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling semakin mendapat perhatian Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling semakin mendapat perhatian sebagai metode yang efektif untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Dalam dunia yang penuh dengan tekanan dan tantangan, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa sering kali terjebak dalam siklus pemikiran yang merugikan. Menurut Sari dan Prabowo (2022), pola pikir negatif dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu, sehingga penting untuk menerapkan teknik yang dapat membantu mengubah cara pandang tersebut.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2021), prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia menunjukkan angka yang mengancam, dengan sekitar 20% populasi mengalami gangguan mental. Dalam konteks ini, teknik restrukturisasi kognitif dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk membantu individu mengenali dan menantang pikiran negatif yang muncul. Melalui proses ini, individu dapat belajar untuk menggantikan pikiran yang merugikan dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif (Hidayati & Rahman, 2023).

Penelitian oleh Wulandari dan Setiawan (2023) menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling dapat meningkatkan keterampilan coping individu, serta mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih konstruktif, individu dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik. Hal ini sangat penting, terutama dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, baik di lingkungan sekolah, tempat kerja, maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, penelitian oleh Lestari dkk. (2022) menekankan bahwa teknik ini tidak hanya bermanfaat bagi remaja, tetapi juga dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia, termasuk orang dewasa dan lanjut usia. Dengan pendekatan yang tepat, teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu individu dari semua usia untuk mengatasi tantangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dalam artikel ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling, serta bagaimana penerapannya dapat memberikan dampak positif dalam berbagai konteks kehidupan. Dengan memahami manfaat dan penerapan teknik ini, diharapkan individu dapat lebih mudah mengelola pikiran negatif dan menciptakan pola pikir yang lebih positif, sehingga mendukung kesejahteraan mental dan emosional mereka.

KAJIAN LITERATURE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian pustaka atau penelitian kepustakaan. Metode Library Research adalah penelitian yang mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur yang tersedia di perpustakaan atau dalam bentuk sumber tertulis lainnya. Dalam konteks ini, penelitian tidak melibatkan pengumpulan data langsung dari subjek penelitian atau observasi lapangan, melainkan fokus pada analisis dan sintesis informasi dari berbagai buku, artikel, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan sumber-sumber tertulis lainnya. Dengan demikian, data diperoleh melalui metode dokumentasi, seperti karya tulis, buku-buku, dan artikel. Dalam metode Library Research ini, peneliti mencari literatur yang relevan dengan topik penelitian, yaitu teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling sebagai sarana untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Peneliti melakukan penelusuran literatur yang terindeks oleh Google Scholar dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2016-2025). Dari hasil penelusuran yang telah dilakukan, peneliti membaca judul dan abstrak penelitian untuk mengetahui apakah artikel tersebut memenuhi kriteria untuk dikaji. Kriteria yang digunakan meliputi: 1) artikel penelitian yang

membahas teknik restrukturisasi kognitif dan dampaknya terhadap pola pikir; 2) artikel yang terindeks oleh Google Cendekia dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2016-2025); 3) artikel berupa laporan hasil penelitian (artikel asli); 4) artikel ditulis dalam bahasa Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi manfaat teknik restrukturisasi kognitif dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif, serta dampak positif yang ditimbulkan dari penerapan teknik ini dalam konteks konseling. Peneliti mengumpulkan 15 artikel publikasi yang relevan untuk dikaji dan membuat rangkuman hasil penelitian yang terdiri dari nama peneliti, tahun publikasi, metode, serta hasil penelitian.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menemukan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu individu dalam mengenali dan menantang pikiran negatif mereka, penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerapkan teknik ini secara rutin mengalami peningkatan dalam pengelolaan emosi dan keterampilan sosial. Selain itu, teknik ini juga berkontribusi pada penciptaan lingkungan yang lebih positif dan mendukung konteks konseling.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik restrukturisasi kognitif sebagai sarana untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif berdasarkan bukti-bukti literatur yang ada. Diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi pada upaya pengembangan program-program konseling yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental dan emosional individu di berbagai kalangan usia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Teknik rekonstruksi kognitif merupakan metode yang semakin diakui dalam konteks konseling sebagai sarana untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Proses ini meliputi pengenalan dan penantangan pikiran-pikiran yang tidak rasional, serta penempatan dengan pemikiran-pemikiran yang lebih realistis dan konstruktif. Dalam kajian literatur ini, teridentifikasi 10 artikel yang membahas penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling. Sebagian besar artikel tersebut menyoroti manfaat teknik ini dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Rincian artikel dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. *Analisis artikel berdasarkan aspek, peneliti, judul, metode dan hasil.*

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Anna Rufaidah & Yeni Karneli	Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan	Metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.	Teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling individu efektif dalam mereduksi gangguan kecemasan klien. Dengan mengubah pikiran negatif dan irasional menjadi positif dan rasional, teknik ini dapat menghasilkan perubahan perilaku dan pemikiran yang signifikan pada klien. (Anna Rufaidah & Yeni Karneli, 2020)
Fitriani A.R, Syamsul Bachri Thalib & Suciani	Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan	Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian	Teknik Restrukturisasi Kognitif (Cognitive Restructuring) mampu mengurangi kecemasan berbicara pada siswa di SMAN 5 Sinjai. (Fitriani A.R, Syamsul Bachri Thalib & Suciani Latif, 2023)

Latif	Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama	eksperimen. Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah Quasi experimental design.	
Kresna Mayora, Abdul Saman & Akhmad Harum	Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Shame pada Siswa Sekolah Menengah Atas	Pendekatan kuantitatif.	Penerapan teknik cognitive restructuring dapat mengurangi body shame pada siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka. (Kresna Mayora, Abdul Saman & Akhmad Harum, 2023)
M. Taufiqurrohman & Muwakhidah	Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi FoMO Siswa SMA	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental dan desain one group pretest posttest design.	Layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam mengurangi Fear of Missing Out (FoMO) siswa SMA. (M. Taufiqurrohman & Muwakhidah, 2025)
Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Michael Riedel Akwila Agow & Ariantje J. A Sundah	Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan	Penelitian tindakan (Action Research).	Layanan konseling dengan teknik rekonstruksi kognitif efektif dalam membantu siswa SMP mengembangkan kepercayaan diri dan fokus dalam belajar. (Michael Riedel Akwila Agow & Ariantje J. A Sundah, 2023)
Ah. Fahri Munir, Ihza Chaidarotul Fahira, Mutiarani Rizki D. E. K, Aisyiah Mahara Pinte Nate & Binti	Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Peningkatan Motivasi Belajar pada Peserta Didik	Penelitian Kualitatif dengan jenis desain studi kepustakaan (library research).	Konseling cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring ini dapat memberikan pengaruh sehingga dapat memunculkan suatu perilaku yang baru. (Ah. Fahri Munir, Ihza Chaidarotul Fahira, Mutiarani Rizki D. E. K, Aisyiah Mahara Pinte Nate & Binti Uswatun Hasanah, 2024)

Uswatun
Hasanah

Yenti Arsini, Siti Aisyah, Kharisma Nurfaridah	Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja	Pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data.	Dengan menggunakan teknik cognitive restructuring diharapkan dapat digunakan untuk mengurangi gejala kecemasan pada remaja. (Yenti Arsini, Siti Aisyah, Kharisma Nurfaridah, 2024)
Dinda Destian Dwi Saputri & Mochamad Nursalim	Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik	Pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one group pretest- posttest.	Konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. (Dinda Destian Dwi Saputri & Mochamad Nursalim, 2025)
Lina Maulida	Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP)	Metode Studi Kepustakaan,	Teknik rekonstruksi kognitif dalam konseling kelompok menunjukkan bahwa siswa dapat mengatasi perilaku membolos dengan lebih baik. (Lina Maulida, 2023)

Bakhrudin All Habsy, Cita Haula Fathiyah, Muhammad Rizq Al Mutawakkil, Nurita Amanda Lestari, Rahma Fahrani, Rina Indah Purwaningsih & Zaidan Nabil Fadhlillah	Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku: Studi Sastra	Literatur dari sumber pustaka dan hasil penelitian yang telah diterbitkan.	Teknik restrukturisasi kognitif merupakan alat yang efektif dalam konseling kognitif-perilaku. (Bakhrudin All Habsy, Cita Haula Fathiyah, Muhammad Rizq Al Mutawakkil, Nurita Amanda Lestari, Rahma Fahrani, Rina Indah Purwaningsih & Zaidan Nabil Fadhlillah, 2024)
--	--	--	---

Berdasarkan interpretasi dari data tersebut, peneliti memperkuat atau mengonfirmasi temuan dalam penelitian sebelumnya bahwa teknik Cognitive Restructuring dalam konseling efektif diterapkan pada berbagai permasalahan, Teknik ini berperan dalam membantu individu mengidentifikasi dan merekonstruksi pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan rasional, sehingga berdampak pada peningkatan kesehatan mental dan perilaku positif remaja. Rincian hasil dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. *Dampak Positif Teknik Cognitive Restructuring*

Peneliti	Deskripsi
Anna Rufaidah & Yeni Karneli	Mengurangi kecemasan secara signifikan; meningkatkan kemampuan berpikir rasional dan kontrol emosi.
Fitriani A.R, Syamsul Bachri Thalib & Suciani Latif	Menurunkan kecemasan berbicara siswa; meningkatkan rasa percaya diri saat tampil di depan umum.
Kresna Mayora, Abdul Saman & Akhmad Harum	Menurunkan body shame; memperbaiki citra diri dan penerimaan terhadap diri sendiri.
M. Taufiqurrohman & Muwakhidah	Menurunkan FoMO (Fear of Missing Out); meningkatkan fokus, keseimbangan digital, dan kepercayaan diri siswa.
Michael Riedel Akwila Agow & Ariantje J. A Sundah	Meningkatkan kepercayaan diri; membantu siswa lebih aktif dan termotivasi dalam kegiatan belajar.
Ah. Fahri Munir, Ihza Chaidarotul Fahira, Mutiarani Rizki D. E. K, Aisyiah Aiwani, Mahara Pinte Nate	Meningkatkan motivasi belajar; mendorong munculnya perilaku akademik yang positif dan bertanggung jawab.

& Binti Uswatun Hasanah	
Yenti Arsini, Siti Aisyah, Kharisma Nurfarahidah	Mengurangi gejala kecemasan; membantu remaja lebih tenang dan stabil dalam menghadapi tekanan psikologis.
Dinda Destian Dwi Saputri & Mochamad Nursalim	Meningkatkan resiliensi akademik; membuat siswa lebih tahan terhadap kegagalan dan tantangan sekolah.
Lina Maulida	Mengurangi perilaku membolos; meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab dan pentingnya kehadiran.
Bakhrudin All Habsy, Cita Haula Fathiyah, Muhammad Rizq Al Mutawakkil, Nurita Amanda Lestari, Rahma Fahrani, Rina Indah Purwaningsih & Zaidan Nabil Fadhilillah	Meningkatkan kesadaran kognitif; mendukung perubahan cara berpikir menjadi lebih realistis dan adaptif.

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dalam konseling memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Teknik ini terbukti mampu mengurangi berbagai bentuk gangguan seperti stres, kecemasan, depresi, hilangnya kepercayaan diri, tekanan mental, hingga pikiran irasional yang mengarah pada gejala-gejala berat seperti isolasi diri, insomnia, bahkan pikiran menyakiti diri sendiri. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa pola pikir negatif yang dibiarkan tanpa intervensi dapat berkembang menjadi distorsi kognitif yang berbahaya. Teknik *Cognitive Restructuring* memberikan ruang bagi individu untuk menantang dan mengganti pikiran-pikiran disfungsi dengan keyakinan yang lebih rasional dan konstruktif.

Sejalan dengan itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pendekatan ini berkontribusi dalam pemulihan fungsi sosial, peningkatan citra diri, serta penguatan kontrol diri secara emosional. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai salah satu bentuk intervensi konseling yang dapat mencegah dampak psikologis jangka panjang akibat pemikiran negatif yang kronis. Oleh karena itu, intervensi berbasis restrukturisasi kognitif sangat relevan untuk diintegrasikan dalam layanan konseling guna menjaga dan memperkuat kesehatan mental individu secara menyeluruh.

PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah pustaka pada 10 artikel yang membahas penerapan teknik *Cognitive Restructuring*, ditemukan bahwa teknik ini digunakan secara luas dalam layanan konseling, baik individual maupun kelompok. Penelitian dilakukan di berbagai wilayah dan institusi pendidikan, dengan objek dan fokus yang beragam seperti kecemasan, body shame, FoMO (*Fear of Missing Out*), perilaku membolos, hingga motivasi belajar. Hasil temuan secara umum menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* mampu menjadi intervensi psikologis yang efektif dalam membantu individu

mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, realistis, dan produktif (Rufaidah & Karneli, 2020; Mayora et al., 2023; Saputri & Nursalim, 2025).

Secara konseptual, teknik ini berangkat dari kerangka *Cognitive Behavior Therapy* yang menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berpengaruh. Pikiran negatif yang tidak rasional menjadi akar dari banyak gangguan psikologis ringan maupun berat. Oleh karena itu, *Cognitive Restructuring* berfungsi sebagai pendekatan untuk mengidentifikasi dan menggantikan distorsi kognitif yang muncul (Munir et al., 2024). Dalam proses konseling, klien diajak mengenali self-talk yang irasional dan diarahkan untuk menyusun ulang keyakinan atau interpretasi yang lebih logis terhadap suatu situasi (Arsini et al., 2024).

Hasil analisis menunjukkan bahwa dampak positif dari penerapan teknik ini meliputi: penurunan kecemasan, peningkatan kepercayaan diri, peningkatan resiliensi akademik, berkurangnya perilaku menghindar seperti membolos, dan peningkatan motivasi intrinsik dalam belajar. Selain itu, konseli juga mengalami peningkatan kesadaran terhadap emosi dan mampu mengelola stres dengan lebih baik (Agow & Sundah, 2023; Maulida, 2023). Teknik ini juga terbukti fleksibel karena dapat diterapkan pada berbagai bentuk gangguan ringan yang disebabkan oleh tekanan akademik, sosial, maupun personal.

Selain efektif dalam mereduksi gangguan psikologis, teknik *Cognitive Restructuring* juga dinilai sebagai pendekatan yang mampu membangun daya lenting individu dalam menghadapi tekanan psikososial. Individu yang terbiasa menggunakan pola pikir rasional akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan, menyelesaikan konflik, serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi sulit. Dalam konteks pendidikan, hal ini berkontribusi pada peningkatan keterampilan manajemen diri, kemampuan memusatkan perhatian, serta ketahanan menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa keberhasilan teknik *Cognitive Restructuring* juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan dari lingkungan sekolah, keterampilan konselor, serta keterlibatan aktif dari pihak keluarga (Munir et al., 2024; Taufiqurrohman & Muwakhidah, 2025). Hal ini menguatkan pentingnya kolaborasi sistemik dalam proses pemulihan psikologis dan pengembangan diri individu. Implementasi teknik ini dapat menjadi strategi pencegahan dini terhadap berkembangnya gangguan mental lebih lanjut, terutama ketika distorsi kognitif tidak segera ditangani.

Pelaksanaan teknik ini juga menuntut peran aktif dari konselor dalam membimbing proses eksplorasi pikiran negatif yang tidak disadari oleh konseli. Sebagian besar individu tidak menyadari bahwa pola pikir otomatis yang mereka miliki bersifat irasional dan melemahkan. Melalui intervensi yang tepat, konselor membantu konseli untuk menelaah ulang keyakinan yang terbentuk dari pengalaman masa lalu, trauma, maupun tekanan lingkungan. Transformasi kognitif ini tidak hanya mengubah cara berpikir, tetapi juga berdampak langsung pada perubahan perilaku dan emosi yang lebih stabil.

Dalam praktiknya, keberhasilan restrukturisasi kognitif juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan konseling yang terjalin antara konselor dan konseli. Relasi yang suportif, empatik, dan terbuka memungkinkan konseli untuk merasa aman dalam mengekspresikan pikiran terdalam mereka. Keterbukaan ini penting karena banyak distorsi kognitif bersifat personal dan sensitif, sehingga tidak mudah diungkap tanpa adanya kepercayaan yang kuat terhadap konselor. Maka dari itu, efektivitas teknik ini tidak terlepas dari keterampilan komunikasi interpersonal dan kepekaan profesional yang dimiliki oleh konselor.

Penerapan teknik ini juga dapat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan individu yang beragam. Pada beberapa kasus, teknik ini digunakan dalam bentuk tertulis melalui jurnal reflektif, sedangkan dalam konteks kelompok, dapat dikembangkan menjadi diskusi terbuka atau latihan berpikir alternatif. Fleksibilitas tersebut menjadikan *Cognitive Restructuring* sebagai salah satu teknik yang dapat dikombinasikan dengan pendekatan konseling lain seperti konseling humanistik atau solusi pendek. Hal ini memperkuat fungsinya sebagai teknik lintas pendekatan yang relevan dalam berbagai kasus.

Lebih jauh, integrasi teknik *Cognitive Restructuring* juga sejalan dengan kebijakan penguatan kesehatan mental dalam lembaga pendidikan dan masyarakat. Di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan psikologis, teknik ini dapat diadaptasi sebagai bagian dari program intervensi preventif di sekolah, kampus, maupun komunitas. Konselor, guru, dan pendamping psikososial dapat diberikan pelatihan agar mampu menerapkan teknik ini secara sistematis dan profesional. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berperan dalam pemulihan individu yang mengalami gangguan psikologis, tetapi juga sebagai upaya penguatan ketahanan mental secara kolektif.

Temuan dari berbagai kajian menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* memiliki potensi besar sebagai teknik intervensi yang membantu individu dalam mengatasi gangguan psikologis yang bersumber dari pola pikir negatif. Pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam mereduksi kecemasan dan stres, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih sehat dan fungsional untuk jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi praktisi konseling untuk mempertimbangkan integrasi teknik ini dalam berbagai setting layanan, baik individual maupun kelompok, guna mendukung tercapainya perubahan perilaku yang positif secara menyeluruh.

SIMPULAN

Teknik *Cognitive Restructuring* dalam konseling merupakan pendekatan sistematis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, realistis, dan adaptif. Pendekatan ini bekerja dengan cara mengidentifikasi distorsi kognitif yang sering kali menjadi akar dari berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stres, rendah diri, hingga gangguan perilaku. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa teknik ini telah berhasil diterapkan dalam berbagai konteks layanan konseling, baik individual maupun kelompok, dengan dampak positif yang signifikan.

Permasalahan psikologis yang ditangani melalui teknik *Cognitive Restructuring* mencakup berbagai aspek, antara lain ketakutan berlebihan, body shame, FoMO (Fear of Missing Out), perilaku menghindar, hingga lemahnya motivasi dan kepercayaan diri. Teknik ini tidak hanya memberikan efek jangka pendek berupa reduksi gejala psikologis, tetapi juga membantu membentuk pola pikir yang lebih sehat dan produktif untuk jangka panjang. Perubahan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas diri, ketahanan mental, dan kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup secara lebih positif.

Faktor-faktor seperti keterlibatan keluarga, dukungan sosial, dan peran aktif konselor turut memperkuat efektivitas dari teknik ini. Oleh karena itu, penerapan *Cognitive Restructuring* perlu dikembangkan lebih lanjut melalui program konseling yang terstruktur dan berkelanjutan. Pendekatan ini juga relevan untuk diintegrasikan ke dalam strategi preventif dalam setting pendidikan maupun komunitas, guna memperkuat kesehatan mental dan mendorong terbentuknya individu yang tangguh secara emosional dan kognitif.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Kesehatan Mental*. Jakarta: BPS.
- Hidayati, N., & Rahman, A. (2023). Pengaruh Restrukturisasi Kognitif terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 123-135.
- Lestari, D., Sari, R., & Prabowo, H. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Berbagai Usia. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(1), 45-58.
- Sari, M., & Prabowo, T. (2022). Pola Pikir Negatif dan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(3), 200-215.
- Wulandari, A., & Setiawan, B. (2023). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(4), 78-90.
- Rufaidah, A., & Karnali, Y. (2020). Penerapan Teknik Rekonstruksi Kognitif Dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Teraputik*, 4(2), 214-222.
- Fitriani, AR, Thalib, SB, & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinsi Journal of Education*. 3(3), 115-129.
- Mayora, K., Saman, A., & Harum, A. (2023). Penerapan teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk mengurangi rasa malu pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pinsi Ilmu Seni, Kemanusiaan & Sosial*, 3(6), 276-289.
- Taufiqurrohman, M., & Muwakhidah, M. (2025). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi FoMO Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5 (4), 9.
- Agow, M., & Sundah, A. (2023). "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan". *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9 (24), 986-995.
- Munir, A., Fahira, I., Kaesti, M., Aiwani, A., Nate, M., & Hasanah, B. (2024). Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2 (2), 91-100.
- Arsini, Y., Aisyah, S., & Nurfaridah, K. (2024). Keefektifan konseling kognitif restrukturisasi dalam mengurangi gejala kecemasan pada remaja. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 449-455.
- Saputri, DDD, & Nursalim, M. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan ketahanan akademik peserta didik. *Jurnal BK Unesa*, 1, 149-157.
- Habsy, BA, Fathiyah, CH, Al Mutawakkil, MR, Lestari, NA, & Fahrani, R. (2024). Teknik penyesuaian kognitif dalam pendekatan konseling kognitif-perilaku: Studi sastra. *Academia*, 1, 1-13.
- Maulida, L. (2023). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3 (7), 622-629.