

## *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Kenakalan Peserta Didik MTs

Ahsaniatil Mu'awanah<sup>1</sup>, Asrowi<sup>1</sup>, Agus Tri Susilo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Jl Ir Sutami 36A,  
Surakarta, Jawa Tengah

Email: [ahsanial605@gmail.com](mailto:ahsanial605@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to examine the effectiveness of cognitive restructuring in reducing juvenile delinquency in MTs students. This research is a quasi-experimental with an experimental design in the form of a Non-Equivalent Control Group Design. The subjects of this study were students, totaling 52 students. Sources of data are students. Data collection techniques in this study used a questionnaire. The data analysis technique used the independent sample t-test formula by comparing the averages of the two groups, namely the experimental group and the control group. The test results on the pretest scores of the experimental group and the control group obtained equivalent results. The test results on the experimental and control groups' post-test scores obtained significant results. Thus there is a difference after the treatment of cognitive restructuring. It shows that there is a significant difference between the control group and the experimental group. With this research, it can be concluded that it effectively reduces student delinquency. Based on these results, it is hoped that it will become a reference for implementing Guidance and Counseling services in helping students concerning cognitive restructuring and juvenile delinquency.*

**Keywords:** *Cognitive Restructuring, Juvenile Delinquency, Students*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan *cognitive restructuring* dalam mengurangi kenakalan remaja pada siswa MTs. Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan desain eksperimen berbentuk *Non-Equivalent Control Group Design*. Subjek penelitian ini adalah peserta didik yang berjumlah 52 peserta didik. Sumber data adalah peserta didik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan rumus *independent sample t-test* dengan membandingkan rata-rata dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengujian terhadap skor *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil yang setara. Hasil pengujian terhadap skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil signifikan, dengan demikian terdapat perbedaan setelah adanya perlakuan pemberian *cognitive restructuring*. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan adanya penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini efektif untuk mengurangi kenakalan peserta didik. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan menjadi acuan pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling dalam membantu peserta didik berkaitan dengan *cognitive restructuring* dan kenakalan remaja.

**Kata kunci:** *Cognitive Restructuring, Kenakalan Remaja, Peserta Didik*

### 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.

Dampak dari masa transisi tersebut antara lain dapat menimbulkan krisis yang ditandai dengan kecenderungan untuk melakukan tindakan menyimpang, seperti melanggar hukum, norma agama, dan lain sebagainya. dalam istilah psikologi, keadaan semacam ini disebut dengan *juvenile delinquency* atau kenakalan remaja. Kenakalan remaja merupakan salah satu persoalan sosial yang perlu mendapatkan perhatian. Walaupun pada level tertentu kenakalan remaja dianggap sebagai sesuatu yang wajar, akan tetapi apabila tidak diperhatikan dan lepas dari kontrol, baik dari keluarga, lingkungan sekolah, maupun masyarakat, kenakalan remaja akan semakin parah dan sulit ditanggulangi. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa.

Kartono, (2011) mengartikan *juvenile delinquency* sebagai suatu perlakuan jahat (dursila), atau kejahatan/kenakalan anak-anak muda, merupakan gejala sakit (patologis) secara sosial pada anak-anak dan remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial, sehingga dapat mengembangkan bentuk tingkah laku yang menyimpang. Anak-anak sekolah yang menginjak kelas VIII SMP dapat dikatakan dalam kategori remaja. Dengan demikian dapat dikatakan pula bahwa mereka rentan dengan perbuatan-perbuatan yang mengarah pada kenakalan. Berkaitan dengan kenakalan remaja tersebut Sunarwiyati (dalam Purwandari 2011: 31) membagi kenakalan remaja kedalam tiga tingkatan: (1) Kenakalan biasa seperti suka berkelahi, suka keluyuran, membolos sekolah, pergi dari rumah tanpa pamit; (2) Kenakalan yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan seperti mengendarai mobil tanpa SIM, mengambil barang orang tua tanpa izin, dan; (3) Kenakalan khusus seperti penyalahgunaan narkoba, hubungan seks di luar nikah, pergaulan bebas, pemerkosaan dan lain-lain.

Kenakalan-kenakalan remaja sebagaimana diuraikan di atas tidak hanya merugikan orang lain tapi juga diri sendiri. Kenakalan yang sudah parah dan sulit diperbaiki akan semakin menjerumuskan mereka ke dalam tindak kejahatan seperti mencuri, merampok bahkan membunuh. Hal semacam ini tentu tidak bisa dibiarkan dan diperlukan tindakan tertentu untuk menanggulangi resiko yang lebih besar. Anak remaja yang memiliki kenakalan yang sangat parah akan semakin kehilangan masa depannya, dan dalam konteks pendidikan ia bisa saja putus sekolah dan lain sebagainya.

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran penting untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. Bimbingan dan konseling memiliki peran di bidang pembinaan siswa seperti membantu pengembangan perilaku dan kepribadian positif siswa,

---

termasuk juga faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku dan kepribadian tersebut. Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti, masih banyak kenakalan yang dilakukan siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, di sekolah tersebut masih terdapat siswa yang nakal. Bentuk kenakalan tersebut misalnya berkelahi, mencuri, merokok, membolos, dan lain sebagainya. Sekolah sudah memberikan sanksi bagi siswa yang nakal, akan tetapi masih ada beberapa yang bandel dan mengulangi perbuatannya. Kondisi dilapangan diketahui berdasarkan hasil angket yang sudah diberikan kepada peserta didik, tidak semua peserta didik melakukan kenakalan remaja, yaitu 53% peserta didik melakukan kenakalan remaja.

Penelitian yang dilakukan Kholidah (2016) disebutkan bahwa beberapa penyebab dari kenakalan remaja antara lain pengaruh teman sebaya, anak tidak mampu menolak ajakan teman sebaya yang melakukan kenakalan serta ingin mendapatkan pengakuan dari kelompok temannya. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat diambil pengertian bahwa kenakalan remaja dipengaruhi oleh faktor dari luar diri mereka seperti pengaruh teman sebaya, tidak mampu menolak ajakan teman sehingga terpaksa harus melakukan kenakalan.

Salah satu strategi atau cara yang digunakan untuk mengurangi kenakalan remaja adalah dengan menerapkan *Cognitive Restructuring* (CR). Menurut Spiegler dan Guevremont (2003) *Cognitive restructuring* merupakan salah satu model dari *cognitive behavior therapy* (CBT) yang berfokus pada kognitif maladaptif dan bertujuan untuk menggantikan kognisi yang maladaptif dengan kognisi yang adaptif dalam Wardani, (2014: 76). Dalam konteks tersebut maka dapat dikatakan bahwa *cognitive restructuring* dapat diterapkan kepada siswa yang memiliki perilaku nakal atau masuk dalam kategori kenakalan remaja. Hal ini dimungkinkan karena *cognitive behavior therapy* CBT merupakan salah satu terapi untuk mengubah cara berpikir seseorang. Cara berpikir tersebut juga akan berpengaruh pada perilaku yang ditimbulkannya. Hal itu sesuai dengan apa yang dikatakan Kendall (1994) yang mengungkapkan bahwa CBT didasarkan kepada pemahaman bahwa perilaku yang tampak adalah hasil dari cara berpikir. Dengan intervensi kognitif, maka akan dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan berperilaku. (dalam Islamiah, Daengsari, Hartiani, 2015).

*Cognitive Restructuring* merupakan terapi kognitif untuk memberi bantuan kepada konseli supaya mereka mampu mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang positif. 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".

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. Penelitian yang dilakukan Nugroho disebutkan bahwa strategi *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu konseli memecahkan masalahnya yang bersumber pada adanya kognisi negatif konseli. Model ini menggunakan asumsi bahwa berbagai gangguan atau problem perilaku dan emosi di bentuk oleh keyakinan, sikap, dan persepsi klien yang tidak tepat. Strategi ini dapat membantu klien memahami adanya hubungan timbal balik antara persepsi atau kognisi dengan tepat. (Nugroho, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Anifah (2015) memaparkan bahwa implementasi teknik CR dalam menangani konsep diri rendah sangat membantu klien yang mengalami masalah tersebut. Mengacu pada tujuan teknik CR adalah membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negative atau merusak diri dan mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif, maka teknik CR tersebut sangat berpengaruh dalam menangani masalah konsep diri rendah pada klien.

## **METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan jenis *penelitian Non Equivalent Control Group Design*. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok kontrol berguna untuk membandingkan secara pasti akibat dari *treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment* (Sugiyono, 2013)

Kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberi perlakuan. Penelitian ini akan mengungkapkan *cognitive restructuring* sebagai variabel bebas dapat mengurangi variabel terikat yaitu kenakalan remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang melakukan kenakalan remaja.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis parametrik dengan uji *independent sample t-test*. Uji *independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kenakalan peserta didik. *Independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui pengurangan kenakalan peserta didik dengan membandingkan skor *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol agar diketahui ada atau tidaknya perbedaan pengurangan kenakalan peserta didik sebagai hasil diberinya *treatment* berupa teknik *cognitive restructuring*.

---

---

## HASIL

### Deskripsi Data

Data *pretest* sebelum diberikan treatment dengan teknik *Cognitive Restructuring* diberikan kepada 52 peserta didik kelas VIII. Hasil *pretest* dapat diketahui dalam Tabel 1. Deskripsi statistik data *pretest* pada Tabel 1 menunjukkan bahwa skor *pretest minimum* atau terendah pada kelompok kontrol yaitu 58 dan pada kelompok eksperimen yaitu 54, skor tertinggi atau *maximum* pada kelompok kontrol yaitu 116, sedangkan pada kelompok eksperimen yaitu 114, dengan rata-rata atau *mean* kelompok kontrol yaitu 80,19, sedangkan kelompok eksperimen yaitu 79,81 dan simpangan baku atau *standar deviation* kelompok kontrol yaitu 13,69, sedangkan kelompok eksperimen yaitu 14,20.

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Data *Pretest***

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol	26	58.00	116.00	80.19	13.69
Eksperimen	26	54.00	114.00	79.8	14.20

Data *posttest* diperoleh dari kelompok eksperimen yang sudah diberi treatment yaitu teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kenakalan remaja serta data kondisi akhir tersebut juga diperoleh dari kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment* sebagai bahan untuk membandingkan apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberi *posttest*. Hasil *posttest* selanjutnya disajikan dalam Tabel 2.

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Data *Posttest***

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol	26	61.00	119.00	84.62	13.99
Eksperimen	26	73.00	121.00	93.00	12.94
Total	52	61.00	121.00	88.81	14.00

Deskripsi statistik data *posttest* pada Tabel 2 menunjukkan bahwa skor *posttest minimum* atau terendah pada kelompok kontrol yaitu 61.00 dan pada kelompok eksperimen yaitu 73.00, skor tertinggi atau *maximum* pada kelompok kontrol yaitu 119.00, sedangkan pada kelompok eksperimen yaitu 121.00, dengan rata-rata atau *mean* kelompok kontrol yaitu 84,62, sedangkan kelompok eksperimen yaitu 93,00, dan simpangan baku atau *standar deviation* kelompok kontrol yaitu 13,99, sedangkan kelompok eksperimen yaitu 12,94.

---

### Uji Persyaratan Hipotesis

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Data *pretest* dan *posttest* sudah dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas data *pretest* menggunakan SPSS dapat dilihat dalam Tabel 3.

**Tabel 3. Uji Normalitas Data *Pretest***

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kontrol	0.132	26	0.200*	0.945	26	0.182
Eksperimen	0.127	26	0.200*	0.954	26	0.293

Hasil dari uji normalitas tersebut, sig untuk kelompok eksperimen dan kontrol memiliki nilai 0,200. Kedua kelompok tersebut memiliki sig  $\geq 0,05$ , jadi kedua kelompok tersebut, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen memiliki distribusi data yang normal. Hasil uji normalitas data *posttest* menggunakan SPSS dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4. Uji Normalitas Data *Posttest***

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kontrol	0.119	26	0.200*	0.939	26	0.128
Eksperimen	0.160	26	0.086	0.933	26	0.089

Hasil dari uji normalitas tersebut, sig untuk kelompok kontrol 0.200 dan kelompok eksperimen memiliki nilai 0,086. Kedua kelompok tersebut memiliki sig  $\geq 0,05$ , jadi kedua kelompok tersebut, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen memiliki distribusi data yang normal.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis anova atau bagi peneliti yang menggunakan lebih dari satu kelompok sampel. Data *pretest* dan *posttest* sudah dilakukan uji homogenitas. Hasil uji homogenitas data *pretest* menggunakan SPSS dapat dilihat pada Tabel 5. Dari tabel *output* uji homogenitas tersebut dapat diketahui nilai Sig sebesar 0,867, karena nilai Sig  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok yaitu kontrol dan eksperimen mempunyai varian sama atau homogen. Angka Levene Statistic menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar homogenitasnya. Hasil uji homogenitas data *posttest* menggunakan SPSS dapat dilihat pada Tabel 6.

**Tabel 5. Uji Homogenitas Data Pretest**

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kenakalan Remaja	Based on Mean	0.028	1	50	0.867
	Based on Median	0.033	1	50	0.857
	Based on Median and	0.033	1	49.985	0.857
	with adjusted df	0.032	1	50	0.859
	Based on trimmed mean				

**Tabel 6. Uji Homogenitas Data Posttest**

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kenakalan Remaja	Based on Mean	0.000	1	50	0.983
	Based on Median	0.015	1	50	0.903
	Based on Median and with	0.015	1	49.978	0.903
	adjusted df	0.001	1	50	0.974
	Based on trimmed mean				

Dari tabel *output* uji homogenitas tersebut dapat diketahui nilai Sig sebesar 0,983, karena nilai Sig > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok yaitu kontrol dan eksperimen mempunyai varian sama atau homogen. Angka Levene Statistic menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar homogenitasnya.

### Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kenakalan peserta didik yang bertujuan untuk menguji diterima atau tidaknya pernyataan yang dirumuskan dalam hipotesis. Jika analisis data yang dikumpulkan signifikan sehingga hipotesis dapat diterima serta jika analisis data tidak signifikan hipotesis akan di tolak, data yang signifikan dapat membuktikan pernyataan pada hipotesis. Dikarenakan uji persyaratan hipotesis menunjukkan data kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal dan homogen, maka dilanjutkan dengan menggunakan uji statistik parametrik *independent sample t-test*.

Berdasarkan hasil pretest yang disajikan dalam tabel 74.1 dilakukan uji beda dengan teknik analisis independet sample t test yang memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* antara kelompok kontrol serta kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment. Berikut hasil uji beda pretest kenakalan peserta didik antara kelompok kontrol dan kelompok eskperimen yang disajikan pada Tabel 7.

**Tabel 7. Hasil Pretest Kenakalan Peserta Didik Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
	F	Sig.	T	dt	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed	0.028	0.867	0.099	50	0.921	0.385	3.869	-7.386
Equal not assumed			0.099	49.935	0.921	0.385	3.869	-7.386

Pada tabel 7 diketahui hasil *Pretest* Kenakalan Peserta Didik Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen. Menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,921 ( $0,921 > 0,05$ ), sehingga diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan kenakalan remaja yang signifikan antara kelompok kontrol serta kelompok eksperimen sebelum adanya perlakuan, jadi dalam penelitian ini karakteristik kenakalan peserta didik sebelum perlakuan dalam kondisi yang sama (sampel kedua kelompok homogen) sehingga dapat memberikan jawaban hipotesis yang baik.

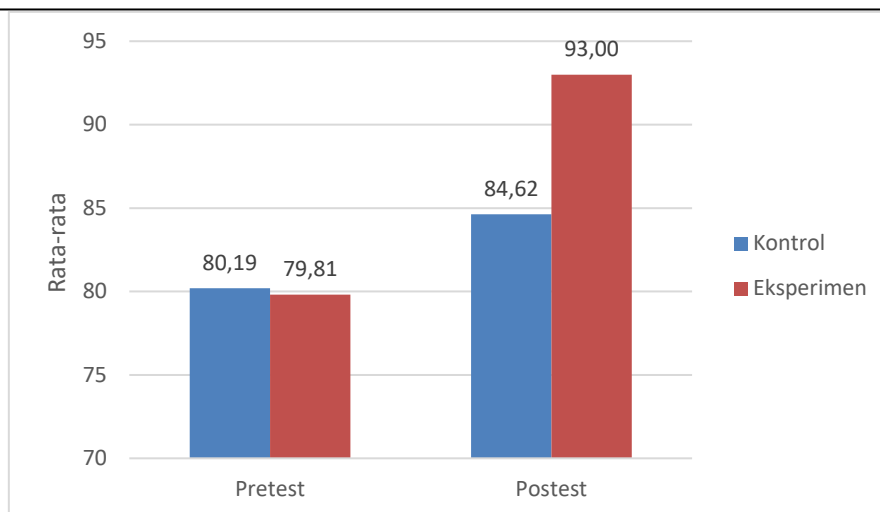
Berdasarkan hasil *posttest* yang disajikan dilakukan uji beda dengan teknik analisis *independent sample t test* yang memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan skor *posttest* antara kelompok kontrol serta kelompok eksperimen setelah diberikan treatment. Berikut hasil uji beda *posttest* kenakalan peserta didik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tersaji dalam Tabel 8.

**Tabel 8. Hasil Posttest Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Dt	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed	0.000	0.983	-2244	50	0.029	-8.385	3.737	-15.891	-878
Equal not assumed			-2244	49.696	0.029	-8.385	3.737	-15.892	-877

Pada tabel 8. hasil *Posttest* Kenakalan Peserta Didik Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen. Menunjukkan hasil signifikansi sebesar  $0,029 < 0,050$ , sehingga  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak sehingga diartikan bahwa terdapat perbedaan kenakalan remaja yang signifikan antara kelompok kontrol serta kelompok eksperimen. Melalui pelaksanaan treatment *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi kenakalan peserta didik. Berkurangnya kenakalan peserta didik diketahui dari hasil *posttest* yang rata-ratanya meningkat setelah pemberian treatment *Cognitive Restructuring* tersebut. Berikut akan disajikan data perbandingan skor pretest dan skor protest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.





**Gambar 3. Grafik Data *Pretest-Posttest* kenakalan remaja**

Dari gambar 3 diketahui bahwa hasil *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya bahwa ada perbedaan perlakuan dari yang menggunakan treatment *cognitive restructuring* dan yang tidak menggunakan treatment *cognitive restructuring*.

## PEMBAHASAN

Uji hipotesis teknik analisis *independent sample t-test* digunakan peneliti untuk menganalisis data yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mana pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring*. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya pengaruh teknik *cognitive restructuring* yang diberikan pada kelompok eksperimen, sehingga ditarik kesimpulan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi kenakalan peserta siswa dengan hasil pengurangan yang signifikan. Treatment ini dapat mengurangi kenakalan karena peserta didik dilatih untuk mengubah pemikirannya dari pemikiran yang negatif menjadi positif, dengan teknik *cognitive restructuring* peserta didik akan dirangsang mempunyai pemikiran yang positif. Hal tersebut di perkuat dengan hasil penelitian Sayre (2006) hasil penelitian tersebut memaparkan bahwa teknik *restrukturisasi* kognitif mampu mengubah pikiran individu yang di nilai irasional menjadi pikiran yang rasional. Konseling juga di teliti dan di nilai dengan berbagai kegiatan untuk memahami bagaimana pemikirannya saat ini, penilaian yang dilakukan sayre tersebut meliputi pikiran, perasaan dan tindakan.

Keberhasilan *cognitive restructuring* terdapat pada beberapa penelitian seperti Hasil penelitian, menurut Wahyu (2017) dimana prokrastinasi akademik siswa menurun secara signifikan melalui penerapan intervensi konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Konselor perlu mengidentifikasi masalah prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa di

sekolah dan menerapkan intervensi konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menguranginya. Sekolah harus mendukung dan memberikan fasilitas kepada konselor untuk campur tangan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dan difusi kognitif.

Dalam penelitian Penelitian Elvira (2017) menunjukkan hasil bahwa *cognitive restructuring* untuk mengurangi otomatis pikiran negatif dalam situasi menghasilkan kecemasan. Hasil Penelitian Breet (2001) teknik restrukturisasi kognitif dengan cepat mengulang pemikiran self-referensial, mengurangi ketidaknyamanan dan kepercayaan yang berhubungan dengan pikiran negatif. Penelitian dilakukan oleh Kerns dkk (2016) memaparkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu mengatasi kecemasan dan depresi pada orang dewasa yang bisa muncul dengan cara kritis pada spektrum autisme. Orang yang mengalami cemas dan depresi cenderung berfikir irrasional, seperti halnya peserta didik yang memiliki kenakalan dan berfikir secara irrasional sama halnya dengan orang yang mengalami kecemasan atau depresi, kenakalan remaja dapat diatasi dengan teknik restrukturisasi kognitif CBT. Berdasarkan pemaparan tersebut teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan tidak hanya menghentikan pemikiran negatif peserta didik tetapi juga menggantikan pemikiran tersebut menjadi pikiran yang rasional yang dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik.

Sedangkan kenakalan remaja menurut Simanjuntak dikatakan bahwa suatu perbuatan disebut *delinquency* apabila perbuatan-perbuatan tersebut bertentangan dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat dimana dia hidup atau suatu perbuatan yang anti sosial dimana di dalamnya terkandung unsur-unsur anti-normatif (Sudarsono 2008).

*Cognitive restructuring* digunakan karena dianggap sebagai salah satu teknik yang dapat mengurangi kenakalan remaja. Hal tersebut didasarkan pada tujuan-tujuan yang hendak dicapai dalam CR, yaitu memberikan kesadaran pikiran klien, mengubah proses pikiran klien, dan klien dapat bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dunia dan dirinya. Berdasarkan uraian tersebut diatas disimpulkan bahwa *Cognitive Restructuring* efektif untuk mengurangi kenakalan peserta didik.

## SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan dengan memberikan treatment *cognitive restructuring*, maka dapat disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kenakalan peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang telah diajukan peneliti dapat diterima dan terbukti kebenarannya. Kebenaran tersebut di dukung dengan adanya pengujian hipotesis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sehingga hipotesis yang diajukan yang berbunyi *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kenakalan peserta didik terbukti diterima.

---

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Anifah, (2015). Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Menangani Konsep Diri Rendah Pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah. *Skripsi. Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Brett J. D, dkk, (2011). Cognitive Defusion Versus Cognitive Restructuring in the Treatment of Negative Self-Referential Thoughts: An Investigation of Process and Outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. Volume 25, Number 3 • 2011. 218. DOI: 10.1891/0889-8391.25.3.218.
- Elvira NF and Jorge B M, (2017). *Behavioral Activation Versus Cognitive Restructuring To Reduce Automatic Negative Thoughts In Anxiety Generating Situations*. *Psicothema 2017, Vol. 29, No. 2, 172-177* doi: 10.7334/psicothema2016.325
- 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
- Kartono, Kartini. (2011). *Patologi Sosial 2. Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kerns, C.M. dkk. (2016). Adapting Cognitive Behavioral Techniques to Address Anxiety and Depression in Cognitively Able Emerging Adults on the Autism Spectrum. *Journal of Elsevier Science Direct*. 23 (2016) 329-340.
- Kholidah, (2016). "Hubungan Konsep Diri Dengan Kenakalan Remaja Penelitian Pada Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Paki". *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Krisnayana T.A. dkk, (2014). Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia*
- Nugroho, dkk. (2013). "Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik".
- Nursalim, dkk. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- Purwandari, (2011). Keluarga, Kontrol Sosial, dan "STRAIN" : Model Kontinuitas Delinquency Remaja. *Jurnal Humanitas*. Vol.VIII No 01. Hlm. 31
- Sayre, (2006). *A Lesson Plan in Cognitive Restructuring*, *Journal of Correctional Education* 57: 86-95. <http://search.proquest.com/docview/229806906?accountid=139588>
- Sudarsono. (2008). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, W.N.E. (2017). Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students. *The International Journal of Counseling and Education* Vol.2, No.1, March 2017, pp. 6-10 p-ISSN: 2548-348X- e-ISSN: 2548-3498.
- Wardani, A. (2014). *Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Gay*. Tesis. Tidak dipublikasikan: Universitas Sumatera Utara
- Yusuf, (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda Karya.