



**MEMBANGUN POLA PIKIR PRODUKTIF PADA PESERTA DIDIK *BROKEN HOME* MELALUI PENDEKATAN KONSELOR KOGNITIF *BEHAVIOR* KELOMPOK DI SMP KRISTEN TOMOHON**

**Ariantje J. A. Sundah**

Program Studi Bimbingan Konselorng, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Manado, Indonesia

Ariantje8@gmail.com

**Abstrak**

**Latar belakang:** Pola pikir yang mampu beroperasi secara sehat, dapat menghasilkan perilaku belajar untuk kemajuan atau produktif.

**Tujuan penelitian:** Untuk membantu subjek penelitian mengubah pola pikir yang tidak produktif, menjadi produktif, melalui penerapan pendekatan konselor *Rasional Emotif Behavior*.

**Metode penelitian:** Subjeknya empat peserta didik *broken home* yang menunjukkan pola pikir irasional sehingga tidak produktif. Melalui proses konselor rasional emotif *behavior*, dengan metode *action research* (tindakan konselor kelompok) maka 4 subjek dalam kelompok dapat mengalami perubahan pola pikir secara bertahap dalam menjalani kehidupan penuh tantangan. Penelitian ini dilaksanakan 2 siklus. Siklus 1 dilaksanakan selama 4 sesi dalam 3 tahapan konselor. Siklus kedua dilaksanakan 4 sesi dalam 2 tahapan konselor selanjutnya.

**Hasil penelitian:** Hasil siklus pertama terlihat kedua konselor mengalami perubahan, dimana mereka terlihat mulai kuat menghadapi tantangan dalam belajar, juga pada ungkapan pada proses konselor kedua subjek mulai dapat mengemukakan pandangan sehat dan membagi pengalaman kemajuan aktivitas belajar mereka. *Sharing of experiance* ke dua subjek pertama dapat membantu kedua subjek lainnya, sehingga pada sesi kedua di siklus kedua, dua subjek berikut mulai menunjukkan perubahan, dengan mengemukakan *statement* yang dapat membangun komunikasi produktif. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan pola pikir yang terwujud dalam perilaku belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konselor kognitif *behavior* efektif mengubah pola pikir negatif atau tidak produktif peserta didik *broken home*.

**Kesimpulan:** Mengacu pada hasil-hasil penelitian sebagai mana telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka pada bagian ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut bahwa konselor kognitif *behavior* efektif membantu konselor *broken home* (peserta didik) dalam meningkatkan kemampuan mengubah pola pikir negatif atau pola pikir produktif.

**Kata kunci:** Pola Pikir Produktif, Konselor, Kelompok Rasional Emotif Behavior

**Abstract**

**Background:** A mindset that is able to operate in a healthy manner, can produce learning behaviors for progress or productivity.

**Research purposes:** To help research subjects change unproductive, productive mindsets, through the application of the Emotive Behavior Rational counselor approach.

**Research methods:** The subject was four broken home learners who showed irrational mindsets so unproductive. Through the process of rational counseling emotive behavior, with the method of action research (action counseling group) then 4 subjects in the group can experience a gradual change in mindset in living a life full of challenges. This study was conducted 2 cycles. Cycloles 1 is carried out for 4 sessions in 3 stages of counseling. The 2nd cycloles is carried out 4 sessions in the next 2 stages of counseling.

**Research results:** The results of the first cycle saw both participants experience changes, where they seemed to start strong to face challenges in learning, as well as in the expression in the counseling process both subjects began to be able to express a healthy view and harmonize the experience of progressing their learning activities. *Sharing of experiance* to the first two subjects can help the other two subjects, so that in the second session in the 2nd cyclical, the following two subjects begin to show changes, by putting forward statements that can build productive communication. This indicates a change in mindset that manifests in learning behavior. The findings showed that cognitive behavior counseling effectively changed the negative or unproductive mindset of broken home learners.

---

**Conclusion:** Referring to the results of the study as outlined in the previous section, then in this section will be put forward some conclusions as follows that cognitive behavior counseling effectively helps the confectioner of broken home (learners) in improving the ability to change negative mindsets or productive mindsets.

**Keywords:** *Productive Mindset, Counseling, Rational Group Emotive Behavior*

---

Diterima: 29-10-2021; Direvisi: 2-11-2021; Disetujui: 14-11-2021

## PENDAHULUAN

Menghadapi kehidupan yang penuh dengan tantangan, memerlukan pola pikir sehat (Siahaan, 2012) yang memungkinkan produktif untuk mengalami kemajuan dan kesuksesan (Fauziah, 2014). Demikian dalam proses belajar sebagai tugas pokok setiap peserta didik dalam mencapai kesuksesan secara akademik di sekolah (Ali, 2021). Berdasarkan kegiatan belajar tersebut peserta didik memerlukan pola pikir yang positif yang diwujudkan oleh individu tersebut melalui pandangan (Affandy, 2017) dan usaha belajarnya, untuk memperoleh kesuksesan secara akademik (Azmi, 2016). Para peserta didik di SMP dilihat dari fase perkembangan yang disebut remaja (Hutagalung et al., 2020), belum dapat digolongkan sebagai individu dewasa, namun juga tidak lagi usia sebagai anak (Padly, 2019). Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi dan dan psikis (Nugroho & Wahyuni, 2019). Salah satu tugas remaja adalah menerima dirinya sendiri serta memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri (Zuraida, 2019). Berdasarkan hal ini remaja membutuhkan dukungan sosial khususnya dukungan sosial keluarga (Kumalasari & Ahyani, 2012). Bila keluarga dapat menunjukkan perannya sebagai orang tua yang mendampingi remaja dalam tugas-tugas perkembangannya (Yandri & Juliawati, 2018), maka besar kemungkinan peserta didik remaja dapat menjalani kehidupan sukses (Sitanggang, 2018), mulai dari usaha belajar di sekolah untuk sukses akademik, bahkan kehidupan nanti dalam dunia kerja (Firdaus, 2017). Kepribadian orang tua, sikap dan cara hidup merupakan unsur-unsur pendidikan yang secara tidak langsung (Framanta, 2020) akan masuk ke dalam pribadi anak mereka yang sedang tumbuh. Pandangan tersebut menekankan sangat pentingnya peran orang tua dalam usaha belajar anak di sekolah untuk sukses.

Namun fenomena yang dialami oleh beberapa peserta didik di SMP Kristen Tomohon lain dari apa yang diharapkan dimana beberapa peserta didik harus mengalami tekanan karena terpisahnya kedua orang tua dengan berbagai penyebab yang tidak mereka pahami. Peristiwa tersebut menimbulkan kebingungan, pada anak, apalagi anak dalam menghadapi tugas-tugas di sekolah. Tantangan yang ada dalam kemajuan teknologi, dimana anak-anak remaja yang tidak lepas dari keinginan untuk mengalami seperti remaja lainnya yang hidup layak dalam kasih sayang orang tua, kebutuhan terpenuhi, dikontrol, diperhatikan, dimotivasi untuk belajar. kondisi tersebut dapat memungkinkan untuk sukses akademi, sebagai persiapan masuk dunia kerja, sebagai harapan masa depan. Menghadapi kenyataan yang sangat berbeda dengan suasana yang harus dihadapi oleh 4 anak remaja dalam kehidupan keluarga yang dihujani pertengkaran diakhiri dengan berpisahanya kedua orang tua. Menghadapi kondisi tersebut, anak menjadi sangat kurang percaya diri, harapan dan cita-cita terasa tak mungkin terwujud, masa depan akan suram karena peristiwa yang dialami menimbulkan pola pikir yang pesimis pada diri sendiri. Pengalaman tersebut membawa mereka tidak dapat konsentrasi penuh dalam belajar, karena terancam dengan keadaan risiko yang akan dihadapi. Kondisi tersebut memberi kontribusi besar atas terbentuknya pola pikir negatif yang semakin mengarah pada ketidakmampuan, serta kegagalan yang semakin menghantui.

Pola pikir tersebut melemahkan kemampuan berpikir positif, tidak dapat memotivasi diri, sehingga yang muncul perilaku pasra, mengarah pada putus asa, bahkan mendominasi seluruh aktivitas. Hal tersebut merupakan pola pikir dan perilaku yang berisiko bahkan perilaku negatif yang dapat membahayakan jika dibiarkan.

*Rasional Emotive Behaviour* (REB) merupakan terapi yang digunakan untuk memperbaiki melalui pola pikir dan menghilangkan pola pikir irasional. Pandangan tersebut mengartikan bahwa penggunaan konselor REBT penting dalam mengubah pola pikir menyimpang sebagai usaha mengkondisikan terjadinya perubahan pola pikir ke arah yang lebih produktif melalui pemulihan (*reeducation*).

Pola pikir produktif dapat dikatakan sebagai pola pikir yang berorientasi pada perilaku yang memungkinkan untuk menghasilkan apa yang menghasilkan hal positif, atau sesuatu yang bermanfaat dalam kehidupan dan lebih khusus dalam proses belajar di sekolah peserta didik dapat menunjukkan perilaku yang dapat fokus mengikuti penjelasan atau sajian mata pelajaran, serta dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik tepat waktu. Individu yang dapat sukses (*superior*) adalah individu yang menunjukkan *lifestyle success*. Lebih lanjut ditegaskan bahwa individu dapat sukses ketika ia sanggup membuat komitmen diri untuk menunjukkan *lifestyle for success*. Pandangan tersebut mengatakan bahwa individu memiliki kemampuan menata diri, membuat komitmen diri berperilaku sukses. Hal tersebut diregulasi dari kognisi yang mampu secara sadar untuk mengorientasikan kognitifnya pada hal-hal yang bermakna dalam kehidupan, baik sekarang maupun ke depan.

Konselorng kelompok rasional emotif *behavior* dalam upaya membangun pola pikir produktif peserta didik *broken home*. Ketika pandangan mengenai makna kehidupan tertutup oleh masalah yang ada, maka kelemahan berpikir produktif terjadi. Pola pikir diliputi dengan kekalutan peristiwa menyakitkan membuat ketakberdayaan, sehingga orientasi berpikir menjadi negatif. Kebingungan menghadapi perasaan terancam melebihi realiti, membuat konselor melupakan segala potensinya, yang dapat memampukan konselor untuk berusaha menolak kegagalan. Terdapat bagian setengah dari konselor yang begitu terpisah dari realiti sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai. Ada juga konselor yang terlalu berprasangka terhadap logik, sehingga sukar untuk menerima analisa logika. Terkait dengan masalah prasangka negatif, *self talk* negatif yang terus terpelihara dalam diri konselor, sehingga *self talk* semakin menguasai seluruh area berpikir konselor, dimana semuanya akan mempersulit penolakan atau disput kecemasan. Dialog internal yang berisikan penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang lain gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat. Teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konselor belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/yang merusak diri tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif.

Menghadapi suasana perasaan tertekan, cemas, terancam melebihi realita, maka konselor harus bijaksana secara terang-terangan menyerang irasional konselor. Hal ini akan mengharuskan konselor memiliki keterampilan komunikasi, menciptakan hubungan keakraban dengan konselor serta memberi stimulus kepada konselor untuk menghadirkan secara *detail* semua peristiwa yang menimbulkan kecemasan, emosi dan berbagai perasaan lainnya yang mengganggu, bahkan mengancam kehidupan konselor.

Konselor mengarahkan konselor melalui wawancara untuk mengungkapkan semua yang dapat dikatakan yaitu terkait dengan penyebab lumpuhnya kemampuan untuk mengoperasikan pola pikir produktif. Konselor menstimulasi konselor untuk mengemukakan mengenai *belief* konselor terhadap peristiwa yang dihadapinya, yang membawah pada lumpuhnya pola pikir produktif. Kepercayaan diri adalah sikap positif

seorang individu yang kemampuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Keterampilan konselor untuk mampu membawa konselor berpikir rasional, dengan menolak *belief* yang melahirkan kekalutan karena terbawa *belief* keliru. Hal ini mengenai kemampuan yang menarik konselor melalui teknik yang memungkinkan konselor mampu mengseketa segala perasaan irasional, *self talk* negatif, demi kebermaknaan hidup. Konselor yang mampu membuka mata konselor untuk memandang ke depan, menyadari semua yang merugikan dirinya, menyadari kekuatan yang konselor miliki atau dalam hal ini konselor mengarahkan konselor bersama menggali potensi yang terkubur (Ezra, 2021), untuk bangkit serta sanggup beroperasi secara rasional. Maka suasana konselor memungkinkan membantu konselor mengubah *belief*nya terhadap peristiwa mencemaskan menjadi peristiwa yang mengharuskan individu untuk tertantang untuk berpikir kreatif dengan pola pikir yang dapat menghasilkan kekuatan yang dapat mendorong konselor berusaha untuk sukses. Sehubungan dengan *belief* konselor terhadap peristiwa yang dialaminya, Fatimah menjelaskan bahwa “Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Konselor sangat perlu memahami *belief* konselor terhadap peristiwa yang dialami, untuk melihat bagaimana konselor dapat melihat sisi positif dari peristiwa yang dialaminya, dengan mendidik dirinya untuk tangguh menghadapi tantangan. Jika hal tersebut dapat dioperasikan maka konselor akan mencoba berjuang untuk kreatif, mandiri, dengan cara yang layak, ke luar dari pola pikir yang mengurung konselor bagaikan individu yang berakal, tidak berdaya. Masalah-masalah yang dibahas dalam konselor kelompok lebih berpusat pada pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi. Berdasarkan konselor kelompok perasaan dan hubungan antar anggota sangat ditekankan di dalam kelompok, anggota dapat pula belajar untuk memecahkan masalah berdasarkan masukan dari orang lain. Hal inilah yang dilakukan oleh konselor untuk mengkondisikan konselor untuk menjadi. Konselor dijadikan tidak bergantung pada orang lain, menjadikan konselor menemukan sejak awal bahwa beliau bisa melakukan banyak hal, lebih banyak daripada yang dikiranya. Oleh karena itu, terkait dengan *belief* konselor yang negatif terhadap peristiwa yang dialami yang perlu diarahkan untuk berubah. Konselor dapat mengarahkan pandangan konselor mengenai makna kehadiran individu di dunia yang penuh tantangan, kehidupan apa dan bagaimana yang seharusnya untuk memiliki masa depan yang baik. Makna hidup merupakan bentuk dari upaya menemukan solusi dari permasalahan sosial yang dihadapi.

*Sharing of experience* para pejuang yang berasal latar belakang keluarga yang pas-pasan, bahkan ada yang tak punya orang tua sekalipun pada kenyataannya dapat mandiri dan berhasil mengubah posisi hidup dengan baik. Artinya banyak hal positif yang perlu dicoba secara mandiri untuk dapat mengalami kemajuan, kesuksesan. Kesuksesan pertama dapat memicu kesuksesan selanjutnya. Peran makna sangat penting dalam kehidupan manusia. Selanjutnya ditegaskan bahwa makna adalah kategori kognitif yang membentuk pandangan seseorang tentang realitas dan dengan tindakan yang didefinisikan.

Percaya diri berada di tingkat paling tinggi ketika remaja memiliki tingkat rasa percaya diri yang paling tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain diri yang penting. Remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka. Konselor REB sangat didaktik dan direktif serta lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dengan dimensi-dimensi perasaan, dapat membantu konselor dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif atau menjadi produktif dalam menghadapi kehidupan.

Penelitian ini bertujuan untuk membantu subjek penelitian mengubah pola pikir yang tidak produktif, menjadi produktif, melalui penerapan pendekatan konselor *Rasional Emotif Behavior*, serta bermanfaat untuk membantu menjadikan kurikulum pembelajaran semakin menarik.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan oleh peneliti di SMP Kristen Tomohon mengungkapkan bahwa dari beberapa anak *broken home*, memiliki karakteristik pola pikir cenderung negatif (tidak produktif) yaitu menanggapi kritikan secara emosional, kurang menerima label baik yang orang berikan, cenderung bersikap hiperkritik, cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain dan pesimis terhadap kompetisi. Data awal seperti menunjukkan bahwa kondisi keluarga yang tidak utuh sehingga mempengaruhi perkembangan sosial anak. Anak akan merasa berbeda dengan teman-temannya, malu dengan kondisi keluarganya, merasa tidak ada yang menyayangnya, menjadi pendiam, masa bodoh dan sikap yang mangarah pada pikiran negatif. Selain itu, kondisi keluarga tidak utuh juga mempengaruhi akademiknya, anak jadi malas belajar karena merasa orang tuanya tidak memperdulikannya, sehingga prestasi belajarnya terganggu. Untuk mengubah pola pikir negatif anak menjadi positif, maka diberikan konseling secara kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT.

Penelitian dilakukan dengan tindakan (*action research*), yaitu salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Langkah penelitian tindakan yaitu (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan (*action*), (3) pengamatan (*observing*), (4) refleksi (*reflection*) melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, dengan mengoprasikan langkah-langkah pendekatan konseling REBT. Langkah-langkah tersebut diaplikasikan secara tepat pada setiap sesi dalam siklus. Penelitian tindakan pada hakikatnya berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Keempat komponen berupa untaian tersebut dipandang sebagai satu siklus. Subjek penelitian ini adalah anak *broken home* yang berjumlah 4 orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data secara deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan 2 siklus yaitu siklus pertama dilakukan melalui 3 tahapan konseling dan siklus pertama (1) dilaksanakan selama 3 sesi konseling yaitu; tahap (1) pertemuan pertama adalah tahap membangun hubungan, (2) melakukan *assesment* dan menghadirkan/mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan konselor, (3) menemukan diri. Konselor keterampilan sistematis guna observasi-diri, sehingga mereka dapat melihat hubungan antara pikiran dan emosi. Mereka mengembangkan hipotesis-hipotesis tertentu mengenai tingkah laku mereka dan akhirnya belajar untuk menggunakan pemecahan masalah khusus dan keterampilan menghadapi situasi-situasi tertentu. Acuan untuk membantu konseli menemukan diri, mengevaluasi diri, juga terkait dengan akibat yang dapat dialami ketika konseli tetap dalam pola pikir yang tidak produktif. Untuk semakin menyadarkan konseli akan keadaannya maka digunakan juga teknik *cognitive restructuring* yaitu proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok. Proses dorongan merupakan aspek kunci fundamental untuk mengembalikan pola harapan. Salah satu tugas utama konselor yaitu membantu memulihkan pola harapan.

Berdasarkan siklus ke 2 dilaksanakan selama 3 sesi yaitu langkah: (4) membangun kesadaran diri, (5) membawa konseli menyadari pentingnya perubahan melalui

rekonstruksi, (6) reorientasi dan reedukasi untuk menemukan solusi diri, (7) terminasi. Konselor membawa konseli mengevaluasi diri sehingga konseli membuat kesimpulan. Konseli yang telah memiliki keyakinan rasional terjadi peningkatan dalam hal : (1) minat kepada diri sendiri, (2) minat sosial, (3) pengarahan diri, (4) toleransi terhadap pihak lain, (5) fleksibel, (6) menerima ketidakpastian, (7) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, (8) penerimaan diri, (9) berani mengambil risiko dan (10) menerima kenyataan. Hal tersebut dapat terjadi pada diri para konseli secara sedikit demi sedikit. Selanjutnya sejalan dengan kemajuan yang dialami konseli, maka konseli pun mulai merasakan hasil yang memungkinkan mulai nyaman dan kemajuan itu pun semakin memicu konseli untuk meninggalkan pola pikir yang tidak produk. Hal ini menunjukkan bahwa konseling REBT efektif dalam merubah konsep diri negatif anak *broken home*.

Ellis (1975). mengungkapkan bahwa Konseli yang telah memiliki keyakinan rasional terjadi peningkatan dalam hal : (1) minat kepada diri sendiri, (2) minat sosial, (3) pengarahan diri, (4) toleransi terhadap pihak lain, (5) fleksibel, (6) menerima ketidakpastian, (7) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, (8) penerimaan diri, (9) berani mengambil risiko, dan (10) menerima kenyataan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui pelaksanaan konseling REBT secara kelompok maka 4 konseli sebagai subjek penelitian mengalami kemajuan dalam kegiatan belajar dan prestasi belajar. Hasil siklus pertama kedua konseli pertama terlihat menunjukkan adanya perbedaan pola pikir negatif berangsur menjadi positif dan mulai mengungkapkan pengalaman belajar serta kemajuan yang mulai dirasakan. Berpikir mengenai perpisahan orang tua mulai kurang dipikirkan, dan yang dipikirkan, terutama waktu untuk terus belajar, agar dapat memperoleh hasil belajar yang berprestasi. *Belief* menjadi rasional untuk berupaya menjalani kehidupan yang beraktivitas atau menunjukkan perilaku rasional untuk dapat menumbuhkan motivasi diri. Dengan mengaplikasikan langkah Setelah proses konseling REBT anak (konseli) dapat menunjukkan kemajuan dalam hasil belajar mereka masing-masing dan setelah melalui tindakan konseling individu REBT maka konseli dapat menunjukkan perubahan yang menunjukkan konseli mampu mencapai identitas diri yang berhasil yang mempengaruhi pada *life style* untuk kesuksesan dan menjalani kehidupan yang bermakna. Dengan demikian konseling REBT menunjukkan konseling yang berorientasi pada kognitif behavior artinya terapi ini lebih menitik beratkan bagaimana membantu subjek peneliti atau konseling untuk dapat merubah self talk negatif dan mengubah yang mengarah pada perkembangan diri untuk dapat mengaktualisasikan diri

Menggunakan pendekatan REBT sangatlah penting untuk membantu siswa *broken home* untuk dapat mengubah pola pikir negatif, self talk terancam yang memungkinkan mereka untuk menolak yang membawa kegagalan. Dialog internal yang berisikan penilaian negative terhadap diri sendiri akan membuat orang lain gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat. Adanya keyakinan salah pada diri seseorang akan menimbulkan suatu pikiran otomatis yang salah (distorsi kognitif). Maka individu tersebut menghadapi suatu situasi yang rentan akan stres. Distorsi kognitif merupakan suatu penilaian atau interpretasi salah terhadap suatu situasi yang berkembang dari waktu ke waktu. Antara *core beliefs* dan distorsi kognitif ini terdapat jembatan yang memisahkan yang disebut dengan *intermediate beliefs*. *Intermediate beliefs* ini berisi tentang asumsi, sikap dan aturan. Teknik cognitive restructuring tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif.

Dari hasil tindakan pada siklus II, dari data observasi yang dilakukan oleh rekan sejawat (kolaborator) menggambarkan bahwa keterlibatan subyek dalam cognitive restructuring yang ditandai dengan munculnya indikator-indikator penyesuaian diri, sangat baik. Elder, Edelstain dan Davidson. 1980. Membuktikan Cognitive Restructuring efektif membantu konseli yang mengalami kecemasan sosial. Nasheeda (2008) dalam penelitiannya mengenai *Life Skills Education for young people: Coping with Challenges* menemukan bahwa kemampuan beradaptif pada perilaku positif memungkinkan individu untuk secara efektif menangani tuntutan dan tantangan sehari-hari. Ini merupakan keterampilan dasar mengatasi tantangan agar individu merasa lebih percaya diri, termotivasi, dan mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan. Demikian konseling kognitif *behavior* membantu konseli mengubah pandangan-pandangan irasional menjadi rasional, juga membawa konseli untuk kreatif berpikir mengenai kebermaknaan dalam menghadapi kehidupan secara layak, memungkinkan individu untuk produktif mengisi aktivitas kehidupannya melalui belajar menanggapi peristiwa secara positif atau melihat peristiwa sebagai peluang untuk berpikir produktif dalam menghadapi tantangan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan yaitu mengacu pada hasil-hasil penelitian sebagai mana telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka pada bagian ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut bahwa konseling kognitif *behavior* efektif membantu konseli *broken home* (peserta didik) dalam meningkatkan kemampuan mengubah pola pikir negatif atau pola pikir produktif.

### BIBLIOGRAFI

- Affandy, S. (2017). Penanaman Nilai-Nilai Kearifan Lokal dalam Meningkatkan Perilaku Keberagamaan Peserta Didik. *Attulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 2(2), 201–225.
- Ali, I. (2021). Pembelajaran Kooperatif (Cooperativelearning) Dalam Pengajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Mubtadiin*, 7(01), 247–264.
- Azmi, S. (2016). Self Regulated Learning Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar. *Jurnal Seminar Asean, Psychology Dan Humanty*.
- Ezra, J. (2021). *Success Through Character: Sukses Melalui karakter*. PBMR ANDI.
- Fauziah, N. (2014). Empati, persahabatan, dan kecerdasan adversitas pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 78–92.
- Firdaus, F. (2017). Urgensi soft skills dan character building bagi mahasiswa. *Jurnal Tapis: Jurnal Teropong Aspirasi Politik Islam*, 13(1), 60–73.
- Framanta, G. M. (2020). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap kepribadian anak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 126–129.
- Hutagalung, U. S. A., Ernawati, R., & Deliviana, E. (2020). Hubungan Antara Layanan Konseling Individu dengan Tugas Perkembangan Sosial Peserta Didik Di SMP Negeri 49 Jakarta Timur. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 46–66.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19–28.
- Nugroho, A. S., & Wahyuni, M. (2019). Pengaruh Tayangan Berita Kriminal Televisi terhadap Perilaku Remaja Desa Senaung Kabupaten Muaro Jambi. *MAUIZOH: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 3(2), 21–52.

- Padly, F. (2019). Pertanggungjawaban Hukum Terhadap Anak Sebagai Pelaku Tindak Pidana Narkotika Di Wilayah Hukum Pengadilan Negeri Padangsidimpuan. *JUSTITIA: Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 1(1), 443–456.
- Siahaan, R. (2012). Ketahanan sosial keluarga: perspektif pekerjaan sosial. *Sosio Informa*, 17(2).
- Sitanggang, N. S. (2018). *Implementasi Pengajaran Paulus tentang Hidup dalam Kristus Berdasarkan Kolose 2: 6-15 bagi Peserta Didik Kelas VIII di SMP BOPKRI 3 Yogyakarta*. Sekolah Tinggi Teologi Kadesi Yogyakarta.
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2018). Profile of the problem of the adolescent with parents as Indonesian migrant workers. *Konselor*, 7(4), 160–165.
- Zuraida, Z. (2019). Konsep Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 88–97.
- 



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License**