

## IMPLEMENTASI RESTRUKTURISASI KOGNITIF MODEL *COPING THOUGHT* DALAM *SETTING* KONSELING KELOMPOK

Ardian Renata Manuardi<sup>1</sup>, Sandi Mustopa<sup>2</sup>

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi  
[ardianrenata@ikipsiliwangi.ac.id](mailto:ardianrenata@ikipsiliwangi.ac.id), [sandimustopa00@gmail.com](mailto:sandimustopa00@gmail.com)

### Abstrak

Keberagaman sebuah teknik dalam *setting* konseling kelompok dinilai sebagai suatu obat dalam sebuah proses penyembuhan dengan berdasar pada upaya-upaya preventif maupun kuratif, namun, ketidaksesuaian antara teknik yang diberikan justru akan menimbulkan sebuah permasalahan baru oleh konseli. Dalam artikel ini menjelaskan secara spesifik tentang implementasi sebuah teknik dalam konseling yaitu restrukturisasi kognitif model *coping thought* secara praktis dan pendalaman materi secara teoritis. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode deskriptif kualitatif yang mencoba untuk mendeskripsikan langkah-langkah implementasi dan kesesuaian dalam pengentasan permasalahan pribadi dan sosial. Populasi dan pemilihan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip pendekatan kualitatif dengan penggunaan potensi sampel acak. Hasilnya implementasi restrukturisasi kognitif model *coping thought* ini sangat relevan diimplementasikan dalam *setting* konseling kelompok dan peneliti tidak menemukan kesulitan yang berarti karena pada dasarnya peneliti sudah memilah-milah secara spesifik tentang model pendekatan restrukturisasi kognitif dalam *setting* konseling kelompok ini.

**Kata Kunci:** *Coping Thought*, Restrukturisasi Kognitif, Konseling Kelompok

### Abstract

*The diversity of a technique in a group counseling setting is considered as a drug in a healing process based on both preventive and curative efforts, however, the mismatch between the techniques given will actually create a new problem by the counselee. In this article, it specifically explains the implementation of a technique in counseling, namely the cognitive restructuring of coping thought models and theoretical deepening of the material. This study uses a qualitative descriptive method approach that attempts to describe the steps of implementation and appropriateness in alleviating personal and social problems. The population and sample selection in this study are based on the principle of a qualitative approach with the potential use of random samples. The results of the implementation of cognitive restructuring models of coping thought are very relevant to be implemented in group counseling settings and researchers do not find any significant difficulties because basically researchers have sorted out specifically about the cognitive restructuring approach model in this group counseling setting.*

**Keywords:** *Coping Thought*, Cognitive Restructuring, Group Counseling

## PENDAHULUAN

Membiasakan berfikir positif artinya membudayakan perilaku berfikir secara konsisten hingga menjadi suatu tradisi atau budaya berfikir positif yang idealnya dimiliki setiap manusia, namun ternyata tradisi berfikir positif masih jauh dimiliki individu-individu terutama remaja yang masih duduk di bangku sekolah menengah. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor baik dalam diri manusia itu sendiri maupun di luar diri atau lingkungan sosial, seperti kebiasaan-kebiasaan individu yang terbentuk akibat kebiasaan sosial di lingkungannya yang lebih sering menyimpulkan suatu kejadian atau menilai pribadi individu lainnya dari segi negatifnya, hal ini sangat mempengaruhi individu yang menjadi bagian dalam lingkungan tersebut.

Kebiasaan-kebiasaan tersebut tentunya memberikan dampak negatif pula terhadap individu-individu yang menerapkan pola-pola berfikir negatif, untuk itu kita perlu merubah kebiasaan-kebiasaan berfikir kita ke arah yang lebih positif. Untuk itu Bimbingan dan Konseling hadir dalam sebuah sistem sekolah dimana Bimbingan dan Konseling itu sendiri membawa program-program pelayanan sebagai upaya preventif seperti layanan bimbingan kelompok yang berguna untuk mencegah sesuatu yang tidak diinginkan, karena mencegah itu lebih baik daripada mengobati, *coping thought* hadir ditengah-tengah layanan bimbingan kelompok sebagai suatu teknik yang digunakan untuk merubah kebiasaan berfikir negatif ke arah yang lebih positif. Lebih jauh lagi, *coping thought* merubah kebiasaan berfikir melalui asumsi-asumsi dan mendebat keyakinan-keyakinan dan penilaian yang irasional agar lebih rasional. Penggunaan *coping thought* dapat kita lihat dalam film *3 Idiots* yang menggunakan kata-kata "All is well" sebagai kata-kata untuk membantu menetralkan pikiran dan melawan pikiran negatif, sehingga emosi menjadi lebih tenang dan tidak salah dalam menentukan sikap atau tindakan. Untuk itu dalam pelayanan bimbingan kelompok, penggunaan teknik *coping thought* dibagi menjadi 3 sesi yaitu (1) Sesi Awal Pembukaan dan Pengenalan, (2) Sesi Inti atau identifikasi dan instruksi, dan (3) Sesi Akhir atau Evaluasi dan Terminasi.

Salah satu upaya untuk membantu individu menurunkan pikiran negatif adalah dengan *coping thought*. *Coping thought* merupakan suatu teknik yang membantu individu membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, mendebat keyakinan-keyakinan dan penilaian yang irasional, dan mengalahkan diri (*self-defeating*) dengan teknik persuasi verbal, baik secara lisan maupun batin. Konseli diminta untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang dimiliki dan mendebat atau melawan pikiran negatif tersebut dengan kata-kata yang diucapkan, baik secara lisan maupun batin sesegera mungkin. Misalnya saat mengalami kecemasan, individu melawan pikiran negatif dengan mengatakan pada dirinya "saya bisa melakukan dan ini tidak seburuk yang aku pikirkan", "tetap tenang, aku mampu mengatasinya", "rileks, aku yakin bisa".

*Coping thought* digunakan untuk melawan, menantang dan mendebat pikiran negatif. *Coping thought* diarahkan untuk modifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali (Beck, 1995). Dengan *coping thought*, konseli diharapkan dapat mengubah pikiran-pikiran negatif atau pikiran *self-defeating* menjadi pikiran-pikiran positif, dan konseli tidak menghayati atau mengiyakan pikiran negatif yang dialami. Jadi, *Coping thought* adalah salah satu teknik untuk merubah kebiasaan yang tadinya berpikiran negatif menjadi positif dengan media verbal; baik lisan maupun batin. Masalah adalah tantangan yang menyulitkan seorang ketika ingin mencapai tujuan dan merupakan situasi dan kondisi yang belum di selesaikan. Kata "masalah" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995) berarti sesuatu yang harus diselesaikan (dipecahkan). Dalam artian bahwa masalah adalah sesuatu yang mengharuskan dicari pemecahannya secepat mungkin. Prayitno (2004) mengungkapkan masalah seseorang dapat dicirikan sebagai "(1) sesuatu yang tidak disukai adanya, (2) sesuatu yang ingin dihilangkan, dan/atau (3) sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian. Untuk menyelesaikan masalah pada siswa/konseli bisa dilakukan dengan media bimbingan dan konseling dengan cara layanan konseling kelompok

Konseling kelompok menurut Mashudi (2012) adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengetasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut Prayitno (2012), bahwa konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Manfaat lain dari konseling kelompok yaitu dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi, kemampuan sosial siswa, keterampilan mengendalikan diri dan melatih bertanggung. Priyatno (1997) mengartikan konseling kelompok adalah konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).

Konseling kelompok merupakan salah satu strategi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Tujuan dari proses kelompok adalah membantu mengembangkan kepribadian, mengembangkan kemampuan interaksi sosial dan mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dengan melakukan sharing dengan orang lain. Tujuan akhir dari konseling kelompok adalah adanya perubahan perilaku berdasarkan hasil interaksi dan disuksi dalam kelompok. Strategi kelompok berimplikasi pada pemenuhan kebutuhan sosial anggota kelompok untuk dapat eksis di masyarakat. Jadi, pada akhirnya konseling kelompok merupakan salah satu pilihan strategis untuk membantu menyelesaikan masalah dan mengembangkan potensi anggota kelompok.

Jadi artikel ini bertujuan untuk mengulang secara teoritis tentang implementasi teknik restrukturisasi kognitif model *coping thought* dalam konseling kelompok, adapun penggunaan teknik ini relevan digunakan untuk mengentaskan berbagai macam permasalahan pribadi maupun sosial. Dengan adanya artikel ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan baik mahasiswa, Guru, maupun Dosen dalam memperluas pengetahuan suatu teknik konseling terutama dalam restrukturisasi kognitif.

## METODE

Artikel berikut ini ditulis berdasarkan penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif (Colorafi & Evans, 2016) dengan model studi kasus implementasi restrukturisasi kognitif model *coping thought* dalam konseling kelompok. Penulis sebagai instrumen kunci dalam meninjau kasus-kasus yang berkaitan dengan objek penelitian adalah penting dalam mengumpulkan data. Peneliti sebagai alat pengumpul data utama dengan melakukan pengamatan partisipatif dalam penelitian ini sebagai pengamat dan peneliti sebagai anggota kelompok dalam penelitian sebagaimana dinyatakan oleh (Sugiyono, 2012) bahwa "peneliti mengambil peran yang seimbang antara peneliti sebagai pengamat dan peneliti sebagai anggota kelompok sasaran penelitian.

Studi kasus dipilih dengan mempertimbangkan aspek-aspek berikut, (1) keunikan kasus itu dimiliki dalam pembahasan; (2) Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif model *coping thought* lebih spesifik dan masih sangat jarang, jadi memerlukan hasil penelitian yang parsial, tetapi spesifik dan mendalam; dan (3) peneliti dapat mengungkap materi lebih dalam lagi dengan literatur dan studi teori yang ada (George, 2019).

Populasi dan pemilihan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip pendekatan kualitatif dengan penggunaan potensi sampel acak. Hasilnya implementasi restrukturisasi kognitif model *coping thought* ini sangat relevan diimplementasikan dalam setting konseling kelompok dan peneliti tidak menemukan kesulitan yang berarti karena pada dasarnya peneliti sudah memilah-milah secara spesifik tentang model pendekatan restrukturisasi kognitif dalam *setting* konseling kelompok ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

*Cognitive restructuring* dengan layanan konseling kelompok mampu membantu individu untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuhnya. *Cognitive restructuring* merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif. Melalui teknik *cognitive restructuring*, konselor profesional dapat meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi kecemasan yang berasal dari keyakinan-keyakinan negative (*core believe*) dan memodifikasi keyakinan tersebut dengan melakukan pelatihan *coping thought* melalui penstrukturan kognitif sehingga pikiran terkait citra tubuh bisa meningkat (Cormier, 2009). Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, maka penting sekali bagi konselor untuk memperhatikan beberapa hal saat menggunakan teknik *cognitive restructuring* yaitu perhatian dalam ketersediaan waktu layanan yang cukup untuk memodifikasi kognitif konseli. Saat konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring*, aspek pertama yang harus banyak dilibatkan adalah komponen kognitif (corey, 2013). Sehingga, diperlukan 2-4 sesi dalam menstruktur kognitif konseli (Cully, 2008).

Sementara Sugiharto (2012) dalam penelitian pengembangan Model Konseling Kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif menerangkan langkah-langkah *cognitive restructuring*, sebagai berikut: a) identifikasi kognisi negatif yang menyebabkan masalah konseli, b) menemukan kognisi positif untuk membangkitkan kompetensi konseli, c) pengenalan dan latihan *coping thought (CT)*, d) pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thoughts* dengan *coping statement (CS)*, serta e) pengenalan dan latihan penguat positif dengan *coping self instruction (CSI)*. Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2013) merangkum tahapan-tahapan prosedur CR ke dalam enam bagian yaitu, 1) rasional, 2)identifikasi, 3)pengenalan dan latihan *coping thought (CT)* 4)pindah dari pikiran-pikiran negative ke CT, 5) pengenalan dan penguatan positif, 6)evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Model *coping thought* masuk kedalam point 3 dan 4, diantaranya

#### a) Pengenalan dan latihan *Coping Thought (CT)*

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju kebentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought = CT*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement = CS*) atau instruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction = CSI*). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring* yang dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain: (a) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS. Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud CS sejas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh CS, sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran yang menyalahkan diri; (b) Pembuatan contoh oleh konseli. Setelah memberikan beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natural atau wajar; (c) Konseli mempraktikkan CS. Dengan menggunakan CS yang telah ditentukan, konselor selanjutnya meminta konseli latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak konseli yang tidak bisa menggunakan CS. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat pernyataan diri yang berbeda.

#### b) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *Coping Thought (CT)*.

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh konseli.

Jadi, restrukturisasi kognitif dengan model *coping thought* berdasarkan penjelasan di atas adanya tahapan pengenalan dan latihan *coping thought* dan pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought*. *Coping thought* efektif untuk menata kembali pikiran, dalam hal ini pikiran-pikiran yang negatif diarahkan menjadi pikiran-pikiran yang positif. *Coping thought* membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian yang irasional, merusak dan mengalahkan diri. Konselor mencoba untuk mengubah distorsi-distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan dengan berbagai teknik persuasi verbal dan model hipotesis.

#### Pembahasan

#### **Konsep Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok**

Restrukturisasi kognitif digunakan dalam berbagai macam *setting* pelayanan bimbingan dan konseling dengan berbagai syarat penggunaan, adapun Alford & Beck (1997) mendeskripsikan syarat utama penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut :

1. *Cognitive formulation*: Jones (2011) mendeskripsikan tentang formulasi kognitif atau yang lebih dikenal dengan skema yang terdiri atas keyakinan-keyakinan dan asumsi-asumsi fundamental manusia. Sebagai contoh Cheria & Jacob (2013) menjelaskan tentang kontrak personal (*personal constructs*) yang menekankan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi perilakunya sesuai dengan konsep yang digunakan dalam menginterpretasikan, menafsirkan dan mengkategorisasikan lingkungan/ dunianya, sehingga diri secara unik dapat mempetakan tingkah laku serta meramalkan peristiwa di sekitar dunia mereka.
2. *Cognitive model*: Istilah kerentangan kognitif (*cognitive vulnerability*) mengacu pada keringkahan kognitif manusia. Oleh karena skema-skema mereka, masing-masing individu memiliki seperangkat kerentangan dan sensitivitas unik yang mempredisposisikannya untuk mengalami distres psikologi.
3. *Automatic Thoughts*: Pikiran otomatis kurang dapat diakses oleh kesadaran dibanding pikiran yang disengaja, tetapi tidak terkubur terlalu dalam seperti keyakinan dan skema. Pikiran ini serupa dengan apa yang oleh Freud diistilahkan pikiran prasadar (*preconscious*) dan apa yang diistilahkan oleh Elis "*self-statements*".
4. *Cognitive Distortions*: Beck & Weishaar (2005) distorsi kognitif atau yang biasa disebut dengan keyakinan disfungsi melekat pada skema-skema kognitif yang memberikan kontribusi pada distorsi kognitif sistematis, yang lebih mudah diakses dalam pikiran otomatis, yang memberi ciri-ciri dan mempertahankan distres psikologis. menjelaskan beberapa distorsi kognitif utama.

#### **Tujuan Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok**

Pada perjalanannya, terapi kognitif dengan strategi restrukturisasi kognitif memiliki tujuan eksplisit mengisi kembali energi sistem pengujian realitas (*reality testing system*) konseli. Dengan derajat yang bervariasi, konseli dengan berbagai macam gangguan psikologis dengan hubungan yang mengalami distres telah kehilangan kemampuannya untuk menguji realitas. Menurut Jones (2011) restrukturisasi kognitif mengajarkan meta-kognisi bagaimana memikirkan tentang pikirannya kepada konseli sehingga konseli dapat mengoreksi pemrosesan kognitifnya yang keliru dan mengembangkan asumsi yang memungkinkan untuk mengatasi kesulitan.

Konseli diberi tahu bahwa tujuan terapi kognitif adalah agar konseli belajar menjadi konselor bagi dirinya. Beck & Weishaar (2005) menangani kognisi konseli, tujuannya termasuk mengajarkan untuk:

1. Memonitor pemikiran otomatis negatifnya.
2. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
3. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi.
4. Menggantikan kognisi-kognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis.
5. Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

Konseli tidak perlu sangat cerdas untuk bisa mendapatkan manfaat dari konseling kognitif, karena dalam penelitian-penelitian Beck tidak memperlihatkan adanya hubungan antara kecerdasan dan hasil konseling kognitif. Restrukturisasi kognitif bekerja dengan sangat baik pada konseli-konseli yang dapat memfokuskan pikiran otomatisnya dan bertanggung jawab untuk membantu dirinya.

### **Prosedur Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok**

Adapun tahapan inti dari strategi restrukturisasi kognitif menurut Beck J. S (2011) terbagi menjadi tiga tahapan inti:

1. *Identifying Automatic Thoughts*: ini adalah langkah pertama dari tiga langkah strategi restrukturisasi kognitif, pada tahap ini konselor berfokus untuk membantu konseli mengidentifikasi pemikiran dan situasi yang merepotkan terjadi. Hal ini bisa dilakukan dengan meminta konseli untuk melaporkan pengalaman pemikiran sedih mereka dalam situasi tertentu. Hal ini tergantung pada memori konseli, situasi dan pikiran terkait.
2. *Identifying Emotions*: Membantu konseli mengidentifikasi respons emosional, suasana hati yang tidak menyenangkan, atau masalah perilaku yang mengikuti pemikiran yang menyusahkan. Beck J. S (2011) Dengan cara ini, konseli dapat melihat bagaimana pemikiran yang menyedihkan tersebut merupakan anteseden (hasil dari pengalaman di masa lalu) terhadap respons emosional, *mood*, atau perilaku bermasalah yang tidak menyenangkan.
3. *Evaluating Automatic Thoughts*: Beck J. S (2011) mengatakan bahwa menentang pikiran konseli sama saja melanggar prinsip dari terapi kognitif. Untuk itu Konselor mengevaluasi pikiran konseli yang meragukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang membuat konseli menganalisa logikanya agar lebih rasional dan memikirkan situasinya secara positif.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli yang tergabung dalam suatu kelompok kecil yang memiliki masalah yang sama, dan dalam konseling kelompok ini masing-masing konseli saling mengemukakan masalah yang dialaminya, serta satu sama lain saling memberikan masukan atau pendapat untuk memecahkan masalah tersebut dengan bantuan konselor untuk mengarahkannya, maka ini akan efektif.

### **SIMPULAN**

Dalam proses berpikir tentunya kebiasaan-kebiasaan berpikir negatif bisa dirubah menjadi positif dengan cara *coping thought*. *Coping thought* ini bisa dilakukan dalam layanan konseling kelompok. *Coping thought* dan layanan konseling kelompok sendiri memiliki keefektifan dalam implementasi restrukturisasi kognitif. Dengan begitu layanan ini bisa dilakukan oleh konselor kepada konseli. Dari sejumlah jenis layanan yang banyak memberikan

manfaat dalam membantu mengentaskan masalah pribadi siswa di sekolah. Dalam hal ini, layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Semua anggota konseling kelompok ikut berpartisipasi membahas masalah sehingga fungsi pengetasan masalah dapat dirasakan oleh peserta didik sebagai anggota kelompok dalam kegiatan tersebut dengan begitu dapat terlihat keunggulan dari konseling kelompok yang efisien baik dari segi waktu maupun biaya karena sejumlah anggota kelompok, dapat langsung merasakan manfaatnya.

## REFERENSI

- Alford, B. A, Beck, A. T. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford.
- Anggia, dkk. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII Smpn 22 Kota Bengkulu*. Jurnal ilmiah bimbingan dan konseling. Vol. 1 No. 2
- Apriyanti, S. (2013). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi kecemasan Komunikasi Pada Remaja Terhadap Peserta Didik Kelas X Sma Pasundan 2 Bandung*. Skripsi. Universitas putra indonesia.
- Beck, A. T. & Weishaar, M. E. (2005). *Cognitive Therapy*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond, 2nd Edition*. New York: The Guilford Press
- Cherian. J & Jacob. J. (2013). *Impact of Self Efficacy on Motivation and Performance of Employees*. International Journal of Business and Management; Vol. 8, No. 14. Published by Canadian Center of Science & Education.
- Colorafi, K. J., & Evans, B. (2016). *Qualitative descriptive methods in health science research*. HERD: Health Environments Research & Design Journal, 9(4), 16-25.
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). *Manfaat Layanan Konseling dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*. Jurnal EDUCATIO; Jurnal Pendidikan Indonesia, 2 (2), 19-24.
- George, A. L. (2019). *Case studies and theory development: The method of structured, focused comparison* Alexander L. George: A pioneer in political and social sciences (pp. 191-214): Springer.
- Iswatun. H. (2018). *Efektivitas Koneling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa Smp Plus Nurul Hikmah Pamekasan*. Jurnal konseling indonesia. Vol. 3 No. 2. Hlm 42-47.
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (Eds 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Novita, dkk. (2016). *Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*. Jurnal pendidikan indonesia. Vol. 2. No. 2. Hlm 19-24.
- Noviandari, H & Kawakib, J. (2016). *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*. Jurnal psikologi: Jurnal ilmiah fakultas psikologi universitas yudharta pasuruan. 3 (2), 76-86.
- Sugiharto, D. Y. P. (2012). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Jurnal bimbingan dan konseling, 1 (2).
- Sanyata, S. (2010). *Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok*. Jurnal paradigma. No. 5.
- Sulistiya, E., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2017). *Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image*. Jurnal bimbingan dan konseling, 6 (2), 135-140.

- Sugiyono. (2012). Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D):  
Alfabeta.
- Windaniati, W. (2015). *Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswmelalui Teknik  
Cognitive Restructuring Pada Kelas X Tkr 1 Smk Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013.*  
Jurnal penelitian pendidikan. 32 (1).