



**Journal of Human And Education**  
Volume 4, No. 6, Tahun 2024, pp 216-221  
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876  
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Pelatihan Teknik Restructuring Cognitive dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Kenakalan Remaja**

**Donal<sup>1\*</sup>, Mahdum<sup>2</sup>, Arlizon R<sup>3</sup>, Isnaria Rizki Hayati<sup>4</sup>, Kiki Mariah<sup>5</sup>, Siska Mardes<sup>6</sup>, Munawir<sup>7</sup>**

Universitas Riau<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

Email: donal@lecturer.unri.ac.id<sup>1\*</sup>

### **Abstrak**

Kenakalan remaja merupakan perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja berdampak negatif terhadap perkembangan mereka baik secara pribadi, sosial, maupun akademis. Salah satu strategi pelayanan bimbingan dan konseling yang bisa dilakukan untuk masalah ini adalah bimbingan kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif. Penggunaan teknik khusus dalam kegiatan bimbingan kelompok diharapkan bisa mengembangkan potensi remaja secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar peserta kegiatan dapat menyelenggarakan bimbingan kelompok secara efektif dengan menggunakan teknik cognitive restructuring. Metode penerapan kegiatan pengabdian adalah ceramah, demonstrasi dan latihan penggunaan teknik cognitive restructuring dalam pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kenakalan remaja. Sasaran kegiatan guru bimbingan dan konseling tingkat SMP sederajat di Kabupaten Siak. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan dilakukan dengan memberikan pre-tes dan post-tes sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian. Hasil Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menambahkan pengetahuan, pemahaman, pengalaman, dan rasa percaya diri, serta komitmen guru Bimbingan dan Konseling untuk menggunakan teknik cognitive restructuring dalam pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Kelompok, Cognitive Restructuring, Kenakalan Remaja*

### **Abstract**

Juvenile delinquency is a deviant behavior committed by adolescents that has a negative impact on their development both personally, socially, and academically. One of the strategies for guidance and counseling services that can be done for this problem is group guidance through cognitive restructuring techniques. The use of special techniques in group guidance activities is expected to be able to develop adolescent potential optimally. This community service activity aims for participants to be able to organize group guidance effectively using cognitive restructuring techniques. The method of implementing community service activities is lectures, demonstrations and training in the use of cognitive restructuring techniques in implementing group guidance to overcome juvenile delinquency. The target of the activities is junior high school guidance and counseling teachers in Siak Regency. To determine the level of success of the activity, a pre-test and post-test are given before and after the community service activity. The results of the implementation of this community service add knowledge, understanding, experience, and self-confidence, as well as the commitment of Guidance

and Counseling teachers to use cognitive restructuring techniques in implementing group guidance in schools

**Keywords:** *Group Guidance, Cognitive Restructuring, Juvenile Delinquency*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peran krusial dalam mengembangkan potensi siswa, sehingga mereka mampu mencapai keseimbangan dalam aspek intelektual, moral, sosial, dan spiritual. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan nasional meliputi pembentukan peserta didik yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak baik, memiliki wawasan dan keterampilan, serta kesehatan fisik dan mental. Selain itu, pendidikan juga bertujuan membentuk pribadi yang mandiri dan berkarakter kuat. Oleh karena itu, kualitas pendidikan menjadi elemen kunci dalam mencapai tujuan ini, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.

Dalam sistem pendidikan nasional, konselor sekolah memainkan peran penting sebagaimana diatur dalam Pasal 1, butir 6 dari Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, yang menyatakan bahwa "konselor adalah pendidik." Sebagai bagian dari profesi pendidik, konselor bertanggung jawab untuk membantu siswa mengembangkan kepribadian dan keterampilan sosial, tidak hanya kemampuan intelektual. Tugas konselor ini berkaitan erat dengan upaya mencetak generasi yang memiliki integritas moral dan emosional, sehingga pendidikan di Indonesia tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga pembentukan karakter siswa secara holistik.

Berbagai tantangan dalam pendidikan sering memunculkan masalah perilaku di sekolah. Penelitian terdahulu (Nur Fuadah, 2011; Afiatin Nisa, 2018; Darwin Harahap, 2020) mengidentifikasi beberapa bentuk kenakalan yang umum terjadi, seperti membolos, melanggar aturan seragam, tidak sopan pada guru, terlambat hadir, merokok, menyimpan konten tidak senonoh, hingga perilaku agresif seperti berkelahi atau merusak barang milik orang lain. Kondisi ini menegaskan pentingnya peran konselor sekolah dalam mendampingi siswa mengatasi persoalan yang berdampak pada perkembangan akademik maupun pribadi mereka.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan membantu siswa mengembangkan potensi serta mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Layanan ini mencakup layanan dasar, responsif, peminatan individu, dan dukungan sistem. Salah satu bentuk layanan yang kerap diterapkan adalah bimbingan kelompok, pada kegiatan ini siswa dapat memperoleh bimbingan bersama dalam satu sesi. Bimbingan kelompok dianggap lebih efisien karena dapat menjangkau lebih banyak siswa secara bersamaan, namun tetap diperlukan teknik yang tepat agar hasilnya optimal. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah *cognitive restructuring*.

*Cognitive restructuring*, yang berasal dari teori kognitif-perilaku, bertujuan untuk mengubah pola pikir dan keyakinan negatif siswa menjadi lebih rasional dan positif. Ellis (2008) menekankan bahwa teknik ini efektif dalam mengubah pikiran keliru yang merugikan individu. Teknik ini sangat berguna untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan fobia sosial (Eford, 2015). Dengan teknik ini, konselor dapat membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif mereka dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih membangun.

Menurut Dobson (2009), penerapan *cognitive restructuring* meliputi beberapa tahapan, mulai dari asesmen kondisi siswa, identifikasi pikiran negatif, hingga penguatan positif untuk memfasilitasi perubahan pola pikir. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (guru BK) di Kabupaten Siak, ditemukan bahwa sebagian besar guru BK belum sepenuhnya memahami cara menerapkan teknik ini dalam bimbingan kelompok. Selain itu, praktik bimbingan kelompok oleh guru BK masih terbatas dalam menggunakan dan memilih tekni yang sesuai dengan topik yang dibahas, dan pada umumnya masih melakukan kegiatan bimbingan kelompok tanpa ada teknik khusus. Berdasarkan kondisi itu maka perlunya pelatihan lanjutan agar mereka dapat menguasai teknik ini secara menyeluruh. Untuk meningkatkan kualitas bimbingan kelompok, penguasaan teknik *cognitive restructuring* oleh guru BK menjadi sangat penting. Dengan pelatihan yang tepat dan sistematis, diharapkan guru BK akan lebih siap dalam menghadapi masalah siswa dan

mendukung mereka dalam mengembangkan potensi secara optimal. Pelatihan ini diharapkan dapat memperkuat kompetensi profesional guru BK di sekolah, sehingga bimbingan kelompok di sekolah dapat terlaksana secara lebih efektif dan memberikan dampak positif bagi siswa..

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup ceramah bervariasi, demonstrasi, latihan, serta penyelesaian masalah yang dihadapi guru bimbingan dan konseling di Kabupaten Siak, terutama dalam penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 5 Tualang, Kabupaten Siak, pada hari Selasa dan Rabu, tanggal 20-21 Agustus 2024. Pengabdian dengan tema *Pelatihan Penggunaan Teknik cognitive restructuring dalam Bimbingan Kelompok* ini diorganisasikan dalam tiga tahapan: 1) Pengkajian dan pemahaman dasar tentang penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok, 2) Simulasi atau praktik bimbingan kelompok, dan 3) Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini, dilakukan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah pelaksanaan pengabdian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakuka kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Siak. Guru BK sebagai pelaksana kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam memberikan berbagai layanan kepada siswa, yang mencakup layanan dasar, perencanaan dan peminatan individual, layanan responsif, serta dukungan sistem. Salah satu strategi dari kegiatan layanan dasar adalah bimbingan kelompok. Untuk memastikan bahwa bimbingan kelompok dapat mengembangkan potensi siswa secara optimal dan membantu mereka mengatasi permasalahan yang dihadapi, guru BK diharapkan mampu menerapkan teknik khusus yang efektif yang disesuaikan dengan topik yang dibahas.

Potensi kunci yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut: a) Tenaga ahli yang memadai untuk meningkatkan kapasitas pengetahuan dan keterampilan guru BK, b) Kemitraan yang solid untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, c) Antusiasme yang tinggi dari guru BK untuk mengikuti pelatihan penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok, mengingat banyak di antara mereka yang belum sepenuhnya menguasai teknik tersebut, dan d) Dukungan pendanaan dari Universitas Riau yang memungkinkan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan baik.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum pelaksanaan kegiatan, terdapat 93% guru BK di Kabupaten Siak telah melaksanakan bimbingan kelompok di sekolah masing-masing, sementara 6,7% lainnya belum pernah melaksanakan layanan tersebut. Sekitar 40 % guru BK melaksanakan bimbingan kelompok satu kali per semester atau dua kali dalam setahun, sedangkan sebagian lainnya melaksanakannya lebih dari dua kali dalam setahun. Meskipun demikian, hanya sebagian kecil guru BK yang telah menggunakan teknik khusus dalam bimbingan kelompok. Hasil wawancara dengan guru BK sebelum kegiatan pelatihan menunjukkan bahwa banyak di antara mereka hanya mengikuti prosedur umum bimbingan kelompok tanpa menerapkan teknik spesifik yang disesuaikan dengan topik yang dibahas. Dalam pelatihan ini, para guru BK diarahkan untuk menerapkan teknik *cognitive restructuring* dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Setelah pemaparan materi, sesi pelatihan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai penerapan teknik tersebut. Peserta yang hadir dalam pelatihan penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok terdiri dari guru bimbingan dan konseling tingkat SMP sederajat se-Kabupaten Siak. Kegiatan pelatihan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi dari peserta, yang tercermin dari jumlah kehadiran yang mencapai 80 orang.



Gambar 1. Pengkajian/pendalaman konsep dasar penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok

Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tingkat pemahaman dan kepercayaan diri guru Bimbingan dan Konseling (BK) tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam penggunaan Teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari hasil angket evaluasi kegiatan pelatihan, di mana 57,8% guru BK merasa yakin dengan kemampuan mereka untuk melaksanakan tahapan bimbingan kelompok di sekolah, sedangkan 40% guru BK sangat yakin dapat melaksanakan tahapan tersebut. Setelah mengikuti pelatihan, 75,6% guru BK berkomitmen untuk menggunakan teknik-teknik tertentu dalam bimbingan kelompok. Selain itu, 64% guru BK menyatakan bahwa mereka memahami dan akan menggunakan Teknik *cognitive restructuring* dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, dengan 33,3% lainnya sangat setuju dengan pernyataan tersebut. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat bagi guru BK dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta cara menangani masalah siswa. Selain itu, pelatihan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri guru dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *cognitive restructuring*.



Gambar 2. Peserta pelatihan penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok

Hasil pelatihan yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kapasitas profesional para guru BK. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa banyak guru BK cenderung hanya mengikuti prosedur standar tanpa memanfaatkan teknik yang efektif dalam mengembangkan potensi siswa (Meilani, 2024). Oleh karena itu, pelatihan ini diharapkan dapat memperkaya metode yang digunakan guru BK, sehingga mereka dapat

meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan perilaku dan emosional. Kegiatan pelatihan yang diikuti oleh guru BK ini memiliki dampak pada peningkatan *self-efficacy* dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok di sekolah mereka masing-masing. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan ini tidak hanya menambah pengetahuan guru, tetapi juga memperkuat keyakinan mereka untuk mengaplikasikan teknik tersebut secara efektif dalam konteks layanan bimbingan kelompok di sekolah (Mihardja & Paramita, 2018).

Komitmen guru BK untuk menerapkan teknik ini juga sangat tinggi, hal ini ditandai dengan adanya perubahan sikap dan kesiapan guru untuk mengadopsi teknik baru dalam praktik bimbingan kelompok mereka. Komitmen yang kuat ini merupakan faktor penting dalam memastikan keberlanjutan perubahan praktik di lapangan, sebagaimana ditegaskan dalam literatur terbaru terkait perubahan perilaku guru (Nisrina et al., 2020). Dengan demikian, pelatihan ini memiliki potensi menciptakan dampak jangka panjang dalam peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Para guru BK memiliki modal bahwa ketika mendiskusikan topik dalam bimbingan kelompok yang bertujuan untuk merubah pikiran yang *irrasional* ke *rasional* maka Teknik yang bisa dipakai adalah *cognitive restructuring*, termasuk didalamnya untuk mengurangi kenakalan remaja. Muawanah, dkk., (2018) menyatakan bahwa *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kenakalan peserta didik di sekolah. *Cognitive restructuring* juga bisa mengurangi distorsi kognitif peserta didik (Agung, dkk., 2024). *Cognitive restructuring* dapat mengurangi kenakalan remaja (Grace Latuheru, 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri guru BK. Keberhasilan pelatihan ini menunjukkan potensi *Cognitive Restructuring* sebagai teknik yang dapat diterapkan secara luas dalam bimbingan kelompok. Kegiatan ini juga berpotensi menjadi model bagi program pengembangan profesional lainnya di bidang pendidikan, terutama dalam upaya meningkatkan keterampilan guru dalam menangani permasalahan siswa secara efektif.

## **SIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan *cognitive restructuring* bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) tingkat SMP sederajat se-Kabupaten Siak berhasil meningkatkan kapasitas profesional guru. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan kepercayaan diri guru BK dalam menerapkan teknik *cognitive restructuring* pada bimbingan kelompok, yang terlihat dari 57,8% guru merasa yakin dan 40% sangat yakin dalam menggunakan teknik tersebut. Selain itu, sebanyak 75,6% guru berkomitmen menggunakan teknik ini dalam bimbingan kelompok, dan mayoritas guru memahami manfaat teknik ini dalam mendukung pengembangan potensi siswa.

Pelatihan ini juga memperkuat komitmen dan kesiapan guru untuk mengadopsi teknik baru dalam praktik mereka, sehingga dapat memberikan dampak positif dalam jangka panjang terhadap kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Teknik *cognitive restructuring* terbukti bermanfaat dalam membantu siswa mengatasi masalah perilaku dan emosional, serta berpotensi mengurangi kenakalan siswa dan distorsi kognitif. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan, pengetahuan, dan kepercayaan diri guru BK, dan dapat dijadikan model untuk program pengembangan profesional lainnya di bidang pendidikan, khususnya dalam memperkuat efektivitas layanan bimbingan kelompok di sekolah.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim pengabdian dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Riau atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pelatihan ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi yang mendalam juga disampaikan kepada para guru Bimbingan dan Konseling (BK) tingkat SMP sederajat se-Kabupaten Siak yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan ini. Komitmen dan antusiasme para guru menjadi aspek penting dalam keberhasilan program pelatihan ini. Semoga hasil dari kegiatan ini

bermanfaat dan berkontribusi dalam peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, N. (2018). Analisis kenakalan siswa dan implikasinya terhadap layanan bimbingan konseling. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2).
- Ahsaniatil, M., Asrowi, A., & Susilo, A. T. (2018). Cognitive restructuring untuk mengurangi kenakalan peserta didik MTs. *Jurnal Psiedukasi dan Konseling*, 2(1). <https://jurnal.uns.ac.id/jpk/article/view/23492>
- Ellis, A. (2008). Cognitive restructuring of the disputing of irrational beliefs. In W. T. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice*.
- Harahap, D. (2020). Peran guru bimbingan konseling dalam menangani kenakalan siswa. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1).
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2009). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. New York: The Guilford Press.
- Erford, T. B. (2015). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Wijaya, F. (2017). Konseling individual dalam mengatasi kenakalan siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Yogyakarta. *Al-Tazkiah*, 6(2), 95–110. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/117/67>
- Latuheru, G. (2023). Penerapan terapi restructuring cognitive dalam konseling perorangan untuk menurunkan tingkat kenakalan remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14886>
- Hendrastomo, P. A. N. G. (n.d.). Anime sebagai budaya populer (Studi pada komunitas anime di Yogyakarta). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*.
- I Gst. A. D. R. A., Ni Ketut, S., & I Ketut, D. (2024). Konseling lintas budaya dalam pendidikan dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi distorsi kognitif siswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3). <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/5098/3720>
- Fuadah, N. (2011). Gambaran kenakalan siswa di SMA Muhammadiyah 4 Kendal. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Meilani, Y. R. (2024). Fanatisme penggemar terhadap *Attack of Titan*: Studi kasus kualitatif fenomenologi dalam komunitas Anime Lovers Indonesia. *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 2(1), 122–131.
- Mihardja, J., & Paramita, S. (2018). Makna idola dalam pandangan penggemar: Studi komparasi interaksi parasosial fanboy dan fangirl ARMY terhadap BTS. *Koneksi*, 2(2), 393–400.
- Ahmad, N. Q., Asdiana, & Jayatimar, S. (2019). Upaya guru pendidikan agama Islam dalam menghadapi kenakalan remaja pada masa pubertas. *Jurnal As-Salam*, 3(2), 9–17. <https://jurnal-assalam.org/index.php/JAS/article/view/127/110>
- Nisrina, D., Widodo, I. A., Larassari, I. B., & Rahmaji, F. (2020). Dampak konsumerisme budaya Korea (K-pop) di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Malang. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 21(1), 78–88.
- Prayitno, dkk. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.