

LAYANAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI STRESS AKIBAT PERCERAIAN ORANGTUA MENGGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF

Imas Nurlaela¹, Teti Sobari², Muhammad Rezza Septian³

¹nurlaela@gmail.com, ²tetisobari@ikipsiiwangi.co.id, ³rezza.septian25@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Stress is a response from oneself when faced with a problem. Stress can be caused by various things, one of which is from family factors. Parental divorce is one of these problems. Counseling services in reducing stress due to parental divorce use cognitive restructuring techniques. The purpose of this study was to determine the implementation of counseling services to change negative thoughts into positive ones. The research was conducted at the South Bandung Vocational School, Bandung City. The method used is descriptive qualitative. The subjects in this study were students whose parents had divorced. The counseling service technique used is cognitive restructuring. Counseling are conducted 6 times for 2 weeks. The results of the research that have been carried out show that the counselor is appropriate to follow the service steps using cognitive restructuring cognitive techniques. Students feel a change starting with negative thinking can turn into a positive one. Counseling services can help counselees to change their negative thoughts into positive ones.

Keywords: *Stress, Parental Divorce, Cognitive Restructuring Techniques.*

Abstrak

Stress merupakan respon dari diri saat dihadapkan suatu permasalahan. Stress bisa diakibatkan dari berbagai hal, salah satunya dari faktor keluarga. Perceraian orang tua menjadi salah satunya dalam permasalahan tersebut. Layanan konseling dalam mereduksi stress akibat perceraian orang tua menggunakan Teknik restrukturisasi Kognitif. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui implementasi layanan konseling terhadap perubahan pikiran negatif menjadi positif. Penelitian dilakukan di SMK Bandung Selatan Kota Bandung. Metode yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa yang orang tuanya mengalami perceraian. Teknik layanan konseling yang digunakan yaitu Restrukturisasi Kognitif. Layanan Konseling dilakukan 6 kali pertemuan selama 2 minggu. Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan konselor sudah sesuai mengikuti langkah-langkah layanan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Siswa merasakan adanya perubahan bermula berpikiran negatif dapat merubah menjadi positif. layanan konseling dapat membantu konseli untuk merubah pikiran negatifnya menjadi positif.

Kata Kunci: Stress, Perceraian Orangtua, Teknik Restrukturisasi Kognitif

PENDAHULUAN

Layanan Konseling merupakan bagian dari sekolah yang tujuannya untuk mengembangkan potensi pada individu yang optimal sesuai tahapan tumbuh kembang siswa melalui pendidikan, kegiatan penunjang, dan jenis pelayanan yang termasuk dalam

BK. Pasal 1 ayat 6 menyatakan seorang konselor termaksud dalam bagian pendidik, hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling bagian dari kegiatan sekolah yang tidak terpisahkan.

Di Sekolah, kehidupan kalangan remaja merupakan hal penting. Saat ini terjadi transisi atau perubahan dari anak-anak ke dewasa dengan serangkaian peralihan emosional, sosial, kognitif (Santrock, 2008). Umumnya pada masa ini remaja seringkali dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang berasal dari dalam atau dari luar. Layanan konseling disini adalah upaya untuk membantu remaja tersebut dalam menghadapi masalah. Dalam perkembangannya, remaja menghadapi berbagai tekanan internal dan eksternal. Tekanan yang muncul sebagai akibat dari perubahan pada dirinya. Sebagian remaja dapat mengalami banyak hambatan perkembangan yang mengganggu kesehatan emosional maupun fisik mereka. Untuk sebagian remaja permasalahan yang tidak bisa dihadapi menjadikannya stress.

Stress merupakan kondisi atau emosi yang dialami seseorang ketika dia merasa bahwa kebutuhannya melebihi sumber daya sosial dan pribadi yang dapat dikumpulkan seseorang. Stress bermula dari reaksi waspada karena adanya ancaman, yang diterima oleh tubuh secara otomatis. Stress terjadi karena adanya hubungan antara lingkungan maupun individu itu sendiri. Beberapa masalah dapat muncul dari lingkungan yang akrab seperti anggota keluarga (Abror, 2019). Keluarga biasanya lingkungan yang paling tinggi tingkat pertemuannya maka berpotensi menghadirkan stress.

Keluarga merupakan fondasi utama perkembangan anak, karena di situlah anak menyelesaikan bagian besar hidupnya (Harry F, 2019). keluarga yang harmonis adalah dambaan setiap pasangan. Keharmonisan terbentuk karena hubungan yang hangat antar keluarga dan tempat tinggal yang nyaman dan positif. Keluarga memiliki fungsi yang tidak dapat diubah ataupun digantikan orang lain. Fungsi utama keluarga untuk anak agar merasakan aman, berbagi kasih sayang dan mengembangkan keharmonisan antar keluarga.

Kehidupan berkeluarga seringkali tidak berjalan dengan baik dan berbeda dengan harapan, sehingga keluarga dihadapkan terhadap persoalan tertentu. Seperti perselisihan antara istri dan suami yang seringkali berakhir dengan perceraian. Perceraian terjadi karena disfungsi keluarga. Penyebab utama perceraian adalah perselisihan perkawinan dan keterampilan komunikasi yang buruk (Hermansyah dan Hadjan, 2020). Setiap kali perceraian yang terjadi antara suami dan istri untuk alasan apapun, akan selalu memiliki efek negatif pada anak, tetapi dalam beberapa kasus perceraian dipandang sebagai pilihan yang lebih baik daripada membiarkan anak berada dalam keluarga yang buruk.

Banyaknya perceraian karena beberapa faktor seperti masalah dalam ekonomi, tujuan yang berbeda, adanya kekerasan dalam hubungan, sulitnya beradaptasi satu sama lain (Ariani I, 2019). Laksmiwati dan Aryadelina (2019) menunjukkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai, akan melalui tahap intoleransi (pengabaian) karena keadaan yang sulit. Permasalahan tersebut berdampak kepada anak kurang kasih saya dari orang tua, tidak dapat berfikir rasional, dan stress. Dalam menghadapi perceraian orang tua siswa terkadang butuh waktu lama untuk menerima kenyataan (Untari I *et al*, 2018). Untuk menangani stress pada remaja dapat menggunakan teknik yang dapat merubah cara berpikir, agar konseli mengubah pikiran yang negatif dan tidak logis menjadi logis. Kemudian teknik yang membantu konseli dalam memandang suatu permasalahan. Hal tersebut dapat membuat konseli bersedia melakukan layanan konseling.

Layanan konseling untuk mengatasi permasalahan stress salah satunya menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Hartono dan Boy Soedarmadji restrukturisasi kognitif merupakan strategi yang digunakan untuk membantu konseli mengidentifikasi, mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, dan mengubahnya dari pikiran irasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat memperbaiki perilaku dari sebelumnya agar lebih baik (Anisanti D, 2020). Teknik restrukturisasi kognitif digunakan sebagai teknik pada remaja dengan latar belakang orang tua yang bercerai dan berakibat stress untuk mengubah pola pikir negatif ke positif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif menurut sugiyono (2009:15) adalah pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan dalam meneliti pada kondisi suatu obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. deskriptif kualitatif Penelitian dilakukan di SMK Bandung Selatan Kota Bandung mengenai stress siswa akibat perceraian Metode dalam penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif. Subjek merupakan siswa yang stress akibat perceraian orang tua. Dalam penelitian ini informan merupakan siswa yang stress berjumlah empat orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini akan fokus pada teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi stress siswa, khususnya stress perceraian orang tua. Berikut adalah restrukturisasi kognitif untuk mengurangi stress pada siswa.

Teknik resktrukturisasi kognitif. Menurut Aaron T Beck konseling kognitif merupakan metode konseling yang tujuannya untuk keluar dari masalah konselor saat ini dengan mengoreksi bias kognitif dan pikiran irasional dan tidak nyaman yang mengakibatkan psikologis menjadi bermasalah yang serius, seperti stress bahkan kecemasan (Karneli Y dan Yulianti S, 2020).

Langkah pertama yang dilakukan guru BK yaitu memberikan penjelasan dari pengertian teknik restrukturisasi kognitif, tahapan-tahapannya dan tujuan dilakukannya layanan konseling, hal ini dilakukan agar siswa dapat mengerti bagaimana tekniknya dan layanan berjalan dengan lancar.

Langkah kedua memberikan gambaran mengenai teknik tersebut, identifikasi dan menganalisis mengenai pikiran negatif atau perasaan yang dirasakan dan menimbulkan stress dampak dari perceraian orang tua tersebut. Contohnya siswa yang mengalami kesedihan, rasa bersalah, sulit tidur, dll karena orang tua yang bercerai dan bingung menghadapi masalah tersebut. Langkah ketiga setelah memberikan gambaran dan mengidentifikasi kemudian melakukan perpindahan fokus pikiran yang negatif agar lebih berpikir ke hal yang positif. Dengan cara merubah jalan berpikir negatifnya dan diarahkan untuk menjadi lebih positif dan dikembangkan unuk keberhasilan dalam prosedur teknik yang digunakan. Kemudian pada langkah keempat melakukan pemindahan pikiran negatif mengenai stress perceraian orang tua menuju hal yang lebih positif.

Langkah kelima guru BK memberikan penguatan untuk siswa agar dapat mencapai keberhasilannya. Dimana siswa dapat mengatasi permasalahan dengan cara menguatkan diri dan mengelola pikiran agar selalu berpikiran yang logis atau positif. Langkah enam atau terakhir ini merupakan tidak lanjut, pada langkah ini siswa dilihat apakah mampu dalam mengatasi permasalahannya dan mempraktikannya atau diberikannya pekerjaan rumah. Langkah-langkah layanan konseling dan implementasi dengan teknik restrukturisasi kognitif merupakan kegiatan yang perlu dilakukan dalam pencapaian siswa yang stres akibat perceraian orang tua. Siswa harus mengimplementasikan *copying thought* saat dihadapi penyebab stress yang ada dalam keluarganya.

Setelah langkah-langkah itu dilakukan kegiatan tindak lanjut kepada siswa yang mengalami stress dalam hal ini konsistensi implementasi apabila dihadapkan dengan masalah-masalah. Dalam proses kognitif yang ada pada diri setiap individu terkadang memiliki implikasi pada perubahan tingkah lakunya. Siswa diajak memahami, mengamati dan merasakan asumsi dan gagasan pada permasalahan yang mengakitkannya stress.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan menilai persepsi siswa, memahami akibat dari pemikiran negatif tertentu terhadap perilaku, belajar merubah persepsi ini dengan pemikiran perilaku tertentu, membuat persepsi tersebut lebih bermakna seharusnya lebih realistis dan lebih relevan dengan proses pembelajaran. Permasalahan pada siswa yang diakibatkan oleh perceraian orang tua tidak akan berdampak stress jika siswa tersebut dapat melihat dari sisi positif mengenai permasalahannya. Restrukturisasi kognitif ini biasanya untuk individu ketika pikiran mereka terpolarisasi, ketika mereka mengekspresikan ketakutan atau khawatir dalam menghadapi situasi, atau mereka merespon masalah secara berlebihan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik ini biasanya digunakan dengan berhasil terhadap konseli yang mengalami kecemasan, fobia sosial, pikiran negatif yang ada pada dirinya, depresi, gangguan panik dan masalah self-esteem.

Dari penjelasan mengenai teknik restrukturisasi diatas, penerapan layanan konseling bermanfaat dalam membantu konseli menghadapi masalah-masalah tentang stress yang dihadapi karena perceraian orang tua. Sebagaimana penyebab stress banyak penyebabnya yaitu merasa sedih, merasa bersalah, ingin menyendiri, malas belajar dan sebagainya.

Pembahasan

Menurut Aaron T Beck konseling kognitif merupakan metode konseling yang tujuannya untuk keluar dari masalah konselor saat ini dengan mengoreksi bias kognitif dan pikiran irasional dan tidak nyaman yang mengakibatkan psikologis menjadi bermasalah yang serius, seperti stress bahkan kecemasan (Karneli Y dan Yulianti S, 2020).

Tahapan prosedur restrukturisasi kognitif menurut Nursalim (2013) yaitu:

1. Rasional merupakan kegunaan untuk memperkuat keyakinan klien jika ketegasan dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku, terutama pikiran negaif atau membuat diri merasa bersalah yang menyebabkan tekanan emosional. Rasional dapat mencakup penjelasan tentang tujuan, penjelasan singkat mengenai tindakan yang diambil dan diskusi tentang pikiran negatif dan positif.
2. Melakukan psikoanalisis konseli dalam situasi yang menyebabkan stress dan kecemasan.

3. Pada titik ini, terjadi pergeseran perhatian dari pikiran menyakiti diri klien ke wujud pemikiran yang lebih konstruktif. Dimana pola pikir yang lebih itu merupakan pikiran yang menanggulangi.
4. Diberikan cara mengatasi pikiran negatif dan latihan mengenai bagaimana cara mengatasi masalah.
5. Membantu konseli dalam menghargai setiap pencapaian dan memberikan penguatan kepada konseli agar dapat mempraktekannya.
6. Tindak lanjut

Salah satu teknik yang dianggap tepat untuk mengurangi stress akibat perceraian orang tua adalah restrukturisasi kognitif, karena dengan diterapkannya teknik tersebut, konseli dilatih untuk menjadi sadar akan penyelesaian masalah yang dihadapi.

Restrukturisasi kognitif dimulai dengan menghilangkan bias kognitif atau salah dalam menarik kesimpulan, pemikiran dan keyakinan yang tidak rasional, dan meningkatkan persepsi baru dengan respons yang sehat dan baik (Cornier *et al*, 2016).

Ada enam tahapan dalam menggunakan teknik restrukturisasi kognitif:

1. Pembenaran tujuan & penguatan singkat prosedur
2. Mengenali cara berfikir konseli dalam menghadapi masalah
3. Mengenali & mempraktikkan *copying thought*
4. Beralih dari pemikiran yang negatif ke *copying thought*
5. Latihan penguatan & pengakuan positif
6. Pekerjaan rumah & pemantauan

SIMPULAN

Hasil dan pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan yaitu teknik restrukturisasi kognitif dapat untuk mereduksi stress akibat perceraian orang tua. Tahapan yang dilakukan sesuai dengan teori, dan dapat diharapkan konselor selalu dapat profesional dalam membantu konseli menghadapi permasalahan dan lebih menggali agar dalam penerapannya dapat lebih efektif.

REFERENSI

- Abror, K. 2019. Cerai Gugat dan Dampaknya Bagi Keluarga. *Jurnal Asas*. 11(1). 24-37.
- Ariani I. 2019. “Dampak Perceraian Orang Tua Dalam Kehidupan Sosial Anak”. *Phinisi Integration Review*. 2(2). 257-270.
- Anisanti D M. 2020. “Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa”. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*.
- Aryadelina, Laksmiwati. 2019. “Resiliensi Remaja dengan Latar Belakang Orang Tua Yang Bercerai” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 6(2).
- Corey G. 2016. “Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy”.
- Harry F. 2019. “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikososial dan Prestasi Belajar”. *Harmoni Sosial*. 6(2). 155-163.
- Hermansyah T, Hadjam R. 2020. “Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orangtua: Studi Literatur”. *Jurnal Psikologi*. 3(2). 52-57.
- Nursalim, Mochamad. 2013. “Strategi dan Intervensi Konseling”. Surabaya: UNESA University Press.
- Untar I *et al.* 2018. “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja”. *Profesi*. 15(2).
- Yulianti S & Karneli Y. 2020. “Studi Literatur Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Relaksasi dalam Mereduksi Stres Seorang Istri dalam Hubungan Pernikahan”. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4(2). 363-372.