

IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENINGKATKAN PERENCANAAN KARIR PADA REMAJA KORBAN PERCERAIAN DI SMAN 2 KALIANDA LAMPUNG SELATAN

Fairuz Salsabila¹, Nurus Sa'adah²
UIN Sunan Kalijaga
Email : 20200012016@student.uin-suka.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan perencanaan karir remaja yang mengalami dampak perceraian. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif dengan melibatkan 10 remaja di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja yang menjadi objek penelitian belum memiliki perencanaan karir yang jelas dan matang. Hal ini dipicu oleh berbagai permasalahan, diantaranya yaitu minimnya motivasi belajar, remaja yang tidak berinisiatif untuk mencari informasi tentang dunia karir, tidak adanya dukungan dari keluarga, status sosial keluarga dan keadaan financial yang rendah. Dengan berbagai permasalahan tersebut, guru BK yang dibantu dengan guru pendamping kelas menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu remaja dalam membenahi pikiran-pikiran irasional menjadi rasional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik *Cognitive Restructuring* mampu meningkatkan perencanaan karir remaja yang mulanya kurang memiliki semangat dan perencanaan karir yang jelas menjadi lebih terarah dalam meniti karir masa depannya.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Perencanaan Karir, Korban Perceraian

Open Access



Received : 2021-11-23. Published : 2022-01-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Kasus perceraian yang terjadi dalam rumah tangga kian meningkat. Hal demikian jika terus dibiarkan akan berdampak negatif bagi para remaja. Remaja menjadi tidak terarah bahkan salah dalam menentukan karir, yang tentunya akan merugikan remaja itu sendiri. Dalam hal ini, bimbingan karir dapat membantu mengembangkan kemampuan perencanaan karir remaja.

Sehubungan dengan kasus perceraian tersebut, Badan Pusat Statistik memberitakan data perceraian pada rentang waktu 2010-2015 yang mengungkapkan bahwa jumlah perceraian di Indonesia meningkat 15-20 persen, pada tahun 2010 terdapat 285.184 gugatan dan pada tahun 2015 menjadi 347.256 (Badan Pusat Statistik, 2015), hal ini menggambarkan bahwa dalam hitungan jam terdapat empat puluh sidang perceraian yang diputuskan oleh pengadilan agama se-indonesia (Amri,

2019 : 91). Menurut Sudibyo Alimosno, data perceraian tersebut menjadikan Indonesia sebagai Negara dengan tingkat perceraian tertinggi se Asia Pasifik (Amri, 2019 :91).

Adapun data perceraian di Provinsi Lampung, pada awal tahun 2021 total seluruh kasus perceraian telah mencapai 829 perkara, dengan berbagai masalah yang melatarbelakangi seperti dampak pandemi yang berimbas pada masalah ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, dan lainnya (Jaya, 2021). Khusus kasus perceraian di Lampung Selatan, berdasarkan informasi dari staf bagian informasi di pengadilan agama Lampung Selatan Ibu Masroah dijelaskan bahwa kasus perceraian selalu menunjukkan angka yang tinggi, namun Pengadilan Agama membatasi sidang perceraian sebanyak 170 perkara setiap bulannya.

Perceraian dalam Islam dikenal dengan istilah talak (talaq), kata talaq diambil dari kata itlaq yang artinya melepaskan atau menanggalkan (Abror, 2020 : 171). Percerain bukanlah suatu larangan, akan tetapi perbuatan tersebut sangat dibenci Allah. Seperti yang diterangkan dalam hadis yang diriwayatkan Abu Daud dari Ibnu Umar, bahwa Rasulullah Saw bersabda: “talaq, merupakan perkara halal yang paling dibenci oleh Allah.” (HR Abu Daud, dan dinyatakan sah oleh al-Hakim). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 1 tahun 1994 pasal 16, perceraian terjadi jika antara suami-istri yang bersangkutan tidak mungkin lagi didamaikan untuk hidup rukun dalam suatu rumah tangga (Widiastuti, 2015 : 79). Perceraian dapat terjadi biasanya berawal dari suatu konflik antar-anggota keluarga, baik konflik yang muncul dari faktor internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yang melatarbelakangi perceraian yaitu adanya beban psikologis seperti stress karena pekerjaan, kesulitan keuangan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, serta ketidakpahaman dalam menyikapi pasangan, tidak mampu menaruh kepercayaan kepada pasangan, bersikap egoistis dan kurang demokratis. Sedangkan faktor eksternal yang meliputi; keikutsertaan orang lain dalam masalah keluarga, pergaulan yang negatif seperti kebiasaan bergunjing yang akan membawa isu-isu negatif ke dalam rumah dan kebiasaan berjudi (Wilis, 2009 : 154). Sementara menurut Savitri, dijelaskan bahwa perceraian yang ada di Indonesia disebabkan karena tidak adanya kecocokan antar pasangan suami istri. Sedangkan secara khusus, disebabkan karena terjadi kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perselingkuhan, poligami, masalah ekonomi, menikah di bawah tangan, pasangan yang terpaut jarak, pasangan yang sudah tidak dapat berbicara secara baik, selalu bertengkar, bahkan enggan untuk berkomunikasi (Widiastuti, 2015 : 79).

Dampak perceraian dapat menjadi suatu peristiwa yang sangat sulit dihadapi bagi setiap anggota keluarga khususnya pada anak. Beberapa anak mungkin dapat segera bangkit dari konflik pascaperceraian. Namun, sebagian anak lainnya akan mengalami keterpurukan akibat pasca perceraian dan akan sulit kembali hidup dengan normal karena tak jarang dampak dari perceraian tersebut menyisakan luka pada mental anak. Anak cenderung mengalami ketidakstabilan secara fisik dan psikologi seperti menurunnya kesehatan pada anak, ketidakstabilan emosi, hilangnya rasa kepercayaan pada orang tua, serta sebagian anak memilih untuk menarik diri dari lingkungannya.

Hal-hal lain yang biasanya ditemukan pada anak ketika orangtuanya bercerai adalah perasaan kehilangan arti keluarga, merasa diabaikan, tidak aman, tidak diinginkan atau ditolak oleh orangtuanya yang pergi, sedih dan kesepian, marah, kehilangan, merasa bersalah, menyalahkan diri sendiri, kualitas hubungan dengan orang tua menurun, anak menjadi menutup diri dan membatasi hubungan dengan orang tua, serta cenderung mengalami frustrasi karena kebutuhan dasarnya seperti perasaan ingin disayangi, dilindungi, dihargai, telah tereduksi bersamaan dengan peristiwa perceraian orang tuanya (Ramadhani dan Krisnani, 2019 : 111-115).

Hal demikian tersebut dirasakan pula oleh beberapa remaja di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan yang berinisial AN, IS, ZA, AJ, WI, SA, IN, AD, AR, dan BA. Pascaperceraian orang tuanya yang disebabkan oleh masalah ekonomi atau keadaan financial yang rendah dan ketidakharmonisan dalam pernikahan, para remaja tersebut merasa kehilangan, terpuruk, kesepian, kurang memiliki semangat untuk melanjutkan pendidikan, bahkan tidak memiliki perencanaan karir untuk bekalnya di masa depan. Padahal pada masa remaja ini, AN, IS, ZA, AJ, WI, SA, IN, AD, AR, dan BA memiliki tugas perkembangan yang berhubungan dengan kelanjutan hidupnya, seperti memilih, mempersiapkan diri dan merencanakan karir.

Pada proses perkembangan karir remaja, salah satu tahapannya adalah perencanaan karir. Perencanaan karir diartikan sebagai proses yang sengaja dilakukan untuk menyadari kemampuan, kesempatan, kendala pilihan dan konsekuensi diri terhadap karir (Rangka, dkk : 2017). Selanjutnya, Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) mengemukakan bahwa perencanaan karir adalah kemampuan merencanakan masa depan yakni merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan sosial ekonomi (Kumara, 2017 : 3). Kemudian, menurut Simamora perencanaan karir merupakan proses dalam pengidentifikasian dan pengambilan langkah – langkah untuk mencapai tujuan karir (Atmaja, 2014 : 63). Sejalan dengan pernyataan Simamora, Sukardi dan Sumiati berpendapat bahwa perencanaan karir merupakan serangkaian proses panjang yang dilalui oleh individu untuk persiapan yang bukan hanya untuk satu keputusan, melainkan untuk berpuluh keputusan. Artinya bahwa perencanaan karir memerlukan persiapan yang matang sebab akan mempengaruhi banyak keputusan dalam kehidupan individu. Sukardi dan Sumiati juga menjelaskan bahwa di dalam perencanaan karir terdapat tiga aspek yang perlu dilakukan oleh individu yaitu penilaian diri, menelaah dan eksplorasi jabatan serta menyusun jadwal kegiatan (Permadi, 2016 : 135).

Selanjutnya, menurut Super (1996), perencanaan karir terbagi menjadi dua aspek. Pertama, pengetahuan. Aspek ini meliputi pengetahuan individu terkait dirinya sendiri. Kedua, sikap. Aspek ini meliputi menggunakan berbagai pengetahuan dan informasi pekerjaan. Kemudian, dijelaskan juga oleh Parson bahwa terdapat tiga aspek yang harus dipeuni dalam melakukan perencanaan karir, di antaranya : 1). Pengetahuan dan pemahaman diri yang meliputi pengetahuan dan pemahaman tentang bakat, minat, potensi, prestasi akademik, kepribadian, ambisi, serta kelebihan dan keterbatasan diri. 2). Pengetahuan dan pemahaman dunia kerja. 3). Penalaran yang realistis akan hubungan pengetahuan dan pemahaman diri sendiri dengan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja (Sitopul, 2018 : 319).

Perencanaan karir dapat mengukur pemahaman seseorang terhadap jenis pencarian formasi dan mengukur tingkat pemahaman individu tentang berbagai aspek pekerjaan. Perencanaan karir pada remaja dapat ditandai dengan berbagai aktivitas dalam kesehariannya, seperti berusaha mencari tahu tentang informasi karir, berdiskusi dengan orang dewasa terkait perencanaan karir, berperan aktif dalam ekstrakurikuler atau mengikuti pelatihan yang diminati (Duntari, 2018 : 119).

Adapun kompetensi yang harus dimiliki oleh remaja dalam mempersiapkan perencanaan karir, yaitu : 1). memahami kemampuan yang harus dimiliki dalam membuat keputusan karir, 2). mampu memilih berbagai alternative perencanaan pendidikan dan pekerjaan; 3). mengetahui proses perencanaan karir; 4). menilai bakat, minat, dan kemampuan yang berhubungan dengan karir tertentu; 5). menunjukkan pengetahuan tentang peran-peran dalam kehidupan, gaya hidup dan karir (Irmayanti, 2017 : 85).

Selanjutnya, dalam menentukan perencanaan karir, semestinya remaja menyesuaikan pada karir yang dianggap cocok, karena perencanaan karir yang tidak sesuai akan menjerumuskan remaja pada keadaan yang tidak nyaman ketika memasuki pendidikan yang lebih tinggi, hal ini mengakibatkan timbulnya rasa malas, bosan, tidak nyaman, kekecewaan, putus asa dan akhirnya bisa menyebabkan drop out dari pendidikan. Oleh karena itu perencanaan karir pada siswa perlu ditingkatkan dan dimulai sejak dini, sehingga dalam pengambilan keputusan karir siswa dapat terarah sesuai dengan potensi yang dimiliki (Sari dan Istiqoma, 2019 : 21).

Kenyataan yang ditemukan di lapangan, remaja AN, IS, ZA, AJ, WI, SA, IN, AD, AR, dan BA belum menentukan perencanaan karir bahkan kurang peduli terhadap karirnya di masa depan. Hal demikian jika terus dibiarkan akan berdampak negatif bagi para remaja. Remaja menjadi tidak terarah bahkan salah dalam menentukan karirnya yang demikian akan merugikan remaja itu sendiri.

Dalam hal ini, pengembangan kemampuan dalam menentukan perencanaan karir siswa dapat dibantu melalui bimbingan karir (Irmayanti, 2017 : 85). Salah satu metode bimbingan yang dapat digunakan dalam perencanaan karir yaitu teknik *Cognitive Restructuring*. *Cognitive Restructuring* ini dapat menjadi strategi dalam membantu remaja dalam perencanaan karir dengan cara menanamkan pikiran-pikiran positif konseli dan meminimalisir pikiran negatif atau irrasional yang dapat menghambat konseli dalam merencanakan dan memilih karir yang sesuai dengan dirinya. Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui implementasi teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan perencanaan karir remaja yang mengalami dampak perceraian.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif menurut Sugiyono ialah penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme yang memandang realita sosial sebagai sesuatu yang holistik, kompleks, dinamis, penuh makna dan bersifat interaktif. Metode kualitatif ini digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dan peneliti sebagai instrument kunci (Mustafa dkk, 2020). Objek dalam penelitian ini yaitu 10 remaja yang berinisial AN, IS, ZA, AJ, WI, SA, IN, AD, AR, dan BA di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan yang kurang memiliki semangat belajar serta belum memiliki perencanaan karir. Sumber data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan objek penelitian atau informan. Sedangkan data sekunder diperoleh dari pengumpulan data yang menunjang data primer, Sebagai contoh dilakukannya wawancara pada guru BK dan guru pendamping kelas, serta pengamatan pada lingkup yang berkaitan dengan objek penelitian seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah dan lainnya. Selanjutnya teknik pengumpulan data diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mendapatkan data atau informasi yang akurat. Selanjutnya, tahapan penelitian ini penulis mengacu pada pedoman tahapan penelitian menurut John Creswell (2016) yang terbagi menjadi enam tahapan, yaitu diawali dengan mengidentifikasi masalah yang menjadi sasaran penelitian. Kedua, penulis melakukan *literature review* terkait topik yang hendak diteliti guna mengetahui penekanan yang dibahas pada penelitian-penelitian terdahulu. Ketiga, penulis mulai menentukan tujuan dari penelitian. Keempat, penulis mengumpulkan data yang dimulai dari menentukan informan, melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi guna mengumpulkan berbagai informasi yang dapat menunjang penelitian. Kelima, menganalisis data. Analisis data ini terbagi menjadi enam tahapan:

1) mengolah data dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Pada langkah ini penulis mengumpulkan data wawancara, observasi dan dokumentasi untuk dipersiapkan dalam proses analisis. 2) membaca keseluruhan data (data wawancara, observasi, dan dokumentasi). 3) penulis memulai coding semua data. 4) mendeskripsikan hasil coding yang telah didapat. 5) deskripsi hasil coding tersebut dimasukkan dalam laporan hasil penelitian. Tahapan terakhir, penarikan kesimpulan dari hasil penelitian (Semiawan, 2010 : 18).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari 10 remaja yang menjadi objek dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa para remaja tersebut belum memiliki perencanaan karir yang jelas dan matang. Hal ini dipicu oleh berbagai permasalahan, diantaranya yaitu minimnya motivasi belajar, remaja yang tidak berinisiatif untuk mencari informasi tentang dunia karir, dan tidak adanya dukungan dari keluarga. sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 1. Data Hasil Wawancara Kepada Informan

No.	Informan	Keterangan
1.	AJ, WI, SA, IN,AD	Tidak memiliki inisiatif dalam mencari informasi karir.
2.	AN,IS, ZA	Memiliki motivasi belajar yang rendah.
3.	AR, BA	Motivasi belajar rendah dan perencanaan karir yang tidak matang karena tidak adanya dukungan dari keluarga atau kerabat terdekat.

Dalam kesehariannya, remaja-remaja tersebut terbiasa tinggal bersama neneknya karena orang tua mereka yang telah bercerai. Kemudian, pola asuh yang diterapkan nenek cenderung permisif yakni memberi kebebasan, jarang mengontrol cucunya, dan tidak memberikan pengarahan atau masukan terkait perencanaan karir cucunya/remaja tersebut. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Linda Wati yang mengemukakan bahwa salah satu pola asuh yang diterapkan nenek kepada cucunya yaitu pola asuh permisif. Nenek memberikan kebebasan kepada cucunya untuk mengatur hidupnya sendiri. Nenek juga tidak banyak memberikan kontrol terhadap cucunya dan nenek tidak menerapkan hukuman fisik jika cucunya melakukan kesalahan (Wati, 2019).

Sejalan dengan itu, penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa pengaruh dari dukungan dan keterlibatan dari orang yang sangat berarti dalam kehidupan remaja, seperti orang tua. Dukungan sosial keluarga khususnya orang tua akan mempengaruhi kemantapan dalam pengambilan keputusan karirnya. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka akan banyak mendapatkan dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif, hal demikian mampu meningkatkan kepercayaan diri karena individu merasa memperoleh perhatian dan pengetahuan (Hidayatussani dkk, 2021 : 108).

Permasalahan lain yang mempengaruhi remaja dalam perencanaan karir yaitu keadaan financial yang rendah dan status sosial keluarga. Dalam hal ini, remaja kurang memiliki motivasi dalam meningkatkan perencanaan karir untuk meningkatkan financial dan status sosial keluarganya. Demikian pula dijelaskan dalam penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara bimbingan dalam perencanaan karir di sekolah dan status sosial ekonomi orang tua (Triastuti, 2015). seperti remaja yang status sosial dan ekonomi yang tinggi, mereka cenderung merencanakan karir dengan baik, karena remaja tersebut tidak perlu

memikirkan biaya pendidikan dan bisa berkonsultasi dengan para ahli terkait dengan perencanaan karirnya.

Lain halnya dengan remaja yang orang tuanya memiliki status sosial ekonomi rendah, mereka akan bersungguh-sungguh dalam merencanakan karir. Atau sebaliknya, remaja tersebut tidak memiliki perencanaan karir yang matang karena ia hanya bertonggak pada keadaan status sosial ekonomi keluarganya saat itu dan enggan untuk bercita-cita yang tinggi. Seperti halnya 10 remaja di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan yang menjadi objek penelitian ini, setelah lulus Sekolah Menengah Atas, remaja-remaja tersebut memiliki rencana hendak mencari kerja sebagai buruh atau pekerja serabutan, sebagian dari mereka tidak ingin melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi dengan alasan tidak cukup biaya.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, guru bimbingan dan konseling serta guru pendamping di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai strategi dalam mengatasi permasalahan tersebut. Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) merupakan perkembangan dari teknik *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT), yang diasumsikan bahwa REBT merupakan teknik konseling klasik, sedangkan teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik konseling kontemporer. Namun keduanya merupakan teknik konseling yang memiliki dasar penanganan yang sama yaitu kognitif.

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu dari beberapa teknik yang didasarkan pada pendekatan perilaku dan kognitif, namun dalam pelayanannya teknik *Cognitive Restructuring* lebih spesifik menangani aspek kognitif. Menurut Cormier, Nuriusa, dan Osborn, restrukturisasi kognitif merupakan perubahan kognitif mendasar yang berpengaruh pada emosi, motivasi, tujuan dan nilai (Cormier, 2009 : 383). Menurut Wenzel dan kawan-kawan mendefinisikan *Cognitive Restructuring* merupakan suatu teknik untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memodifikasi pikiran yang salah sehingga dapat mempengaruhi tekanan emosi konseli. Dengan demikian, teknik *Cognitive Restructuring* memiliki fungsi untuk membantu individu dalam merekonstruksi keyakinan yang salah (negatif) dan mendorong individu untuk mengarah pada keyakinan yang lebih positif (Wenzel dkk, 2016 : 107).

Dari berbagai pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa *Cognitive Restructuring* mampu menyadarkan pikiran negatif individu yang didasarkan pada gangguan emosional, serta membantu individu dalam merestruktur pikiran negatif tersebut sehingga mampu menghasilkan pola pikir baru yang lebih positif.

Cognitive Restructuring memiliki dua asumsi dasar yaitu 1). Pikiran irasional dan cacat kognisi dapat mempengaruhi tindakan negatif pada diri individu. 2). Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan sudut pandang diri dan pemahamannya (Erford, 2015 : 255).

Adapun tujuan dari teknik *Cognitive Restructuring* menurut Dombeck & Wells-Moran (2014) dijelaskan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk membantu klien dalam mencapai respon emosional yang lebih baik (Erford, 2015 : 255). Adapun tujuan dari teknik *Cognitive Restructuring* yang harus dipenuhi oleh konselor profesional menurut Meichenbaum yaitu, 1). konseli menyadari pikiran-pikirannya. Dalam hal ini, Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan konseli. Kemudian saat mengalami gangguan atau masalah, konseli diminta untuk mendeskripsikan pikiran dan perasaannya melalui catatan harian. 2). Konseli merubah proses berpikirnya dengan bantuan dan arahan dari konselor seperti mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru. Adapun tujuan dari eksplorasi alternatif yaitu untuk mengarahkan konseli agar mengambil perspektif berbeda. Jika konseli dapat membentuk alternatif pikiran yang

rasional, maka konseli mengalami kemajuan. 3). Eksperimen konseli untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia (Erford, 2015 : 160).

Terdapat beberapa cara dalam mengimplementasikan teknik *Cognitive Restructuring* menurut para ahli. Pertama, Doyle mendeskripsikan prosedur tujuh langkah spesifik untuk diikuti oleh konselor profesional ketika menerapkan *Cognitive Restructuring*, adapun tujuh langkah tersebut meliputi : 1). mengumpulkan informasi latar belakang konseli untuk mengetahui cara konseli menangani masalah di masa lalu maupun masa kini. 2). Bantu konseli menjadi sadar pada proses berpikirnya. Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan konseli dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada. 3). Periksa proses berpikir konseli, yang berhubungan dengan kesejahteraan konseli. 4). Memberikan bantuan kepada konseli dalam mengevaluasi keyakinan tentang pola pikir logis konseli dan orang lain. 5). Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. 6). Ulangi proses pikiran rasional, kemudian ajarkan konseli tentang aspek-aspek penting menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu konseli membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal dan bisa dicapai. 7).Kombinasikan thought stopping dengan stimulasi PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola logis terbentuk dengan baik (Ilham dan Farid, 2019).

Adapun pengimplementasian teknik *Cognitive Restructuring* dalam perencanaan karir remaja yang dilakukan konselor, yakni sebagai berikut :

1. Mengumpulkan informasi latar belakang remaja yang merupakan korban perceraian orang tua. Konselor bekerjasama dengan guru pendamping juga mencari tahu tentang sikap remaja dalam menangani masalah yang ia hadapi. Kemudian, diketahui bahwa remaja-remaja tersebut bersikap acuh tak acuh terhadap semua permasalahan yang terjadi dalam dirinya maupun lingkungannya.
2. Konselor mulai membantu remaja dalam mengidentifikasi pola pikir dan menyadarkan remaja atas pikiran-pikiran yang dapat merubah perilakunya. Hasil identifikasi ditemukan bahwa remaja yang belum memiliki perencanaan karir yang matang sehingga menampakkan sikap acuh tak acuh terhadap berbagai aspek kehidupannya. Dalam hal ini, konselor mengajak remaja tersebut berdiskusi terkait pemahaman pikiran yang menggambarkan sikap acuh tak acuh dan konselor memberi gambaran terkait penerapan sikap tersebut yang memungkinkan dapat memberi banyak kerugian.
3. Mengamati proses berpikir remaja, membangkitkan keterampilan/potensi yang dimiliki, mengarahkan keterampilan/ potensi tersebut, serta menyadarkan akan rasa syukur.
4. Membantu konseli dalam mengevaluasi keyakinan tentang pikiran logis, yakni konselor menyadarkan remaja tentang perubahan nasib bahwa kehidupan akan selalu berubah, kemudian jika remaja tersebut ingin merubah kehidupan maka harus ada usaha yang mereka lakukan.
5. Membantu remaja tersebut dalam mengubah asumsinya yang beranggapan bahwa perencanaan karir yang matang itu tidak diperlukan. Konselor juga membantu meyakinkan remaja bahwa asumsi mereka keliru dan konselor membantu membenahi asumsi negatif menjadi positif.
6. Konselor kembali menanamkan pikiran yang positif (rasional) seperti menanamkan pikiran bahwa perencanaan karir yang matang diperlukan dalam menggapai cita-cita yang diharapkan, kemudian membimbing remaja dalam perencanaan karir dan menunjukkan tokoh/ para ahli yang berhasil dalam dunia karir sebagai contoh nyata akan pentingnya perencanaan karir guna menunjang keberhasilan seseorang.
7. Mengupayakan pikiran irasional remaja benar-benar terganti dengan pikiran rasional dengan memberi stimulus berupa pekerjaan rumah seperti belajar berpikir

dan memandang berbagai hal dalam sudut pandang rasional. Membantu remaja untuk merelaksasi diri dan pikiran agar pola pikiran rasional terbentuk dgn baik. Selanjutnya konselor dan guru pendamping rutin memantau remaja-remaja tersebut guna mengetahui perubahan dan kemajuan dalam pola berpikir remaja terkait perencanaan karirnya.

Dalam penerapannya, didapati bahwa teknik *Cognitive Restructuring* berhasil menumbuhkan pikiran positif terkait perencanaan karir yang matang sehingga remaja-remaja korban perceraian yang mulanya belum memiliki perencanaan karir menjadi lebih terbuka wawasannya, mulai memikirkan dan merencanakan karir yang tepat.

Sejalan dengan pemaparan di atas, hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti (2019) menunjukkan bahwa perencanaan karir yang optimal ditandai dengan tercapainya tiga aspek yang dipenuhi oleh siswa, yaitu : 1) pengetahuan, 2) sikap, dan 3) keterampilan. Aspek pengetahuan mencakup tercapainya pemahaman siswa terhadap dirinya sendiri seperti mengetahui minat dan bakat serta potensi yang dimilikinya, dan juga mampu berpikir realistis terhadap diri dan lingkungannya; aspek sikap mencakup adanya keterlibatan siswa dalam pencarian informasi pendidikan lanjutan dan pekerjaan, yakin dalam mencapai cita-cita, serta penghargaan positif terhadap pendidikan lanjutan dan pekerjaan; dan aspek keterampilan yang mencakup siswa mampu mengelompokkan pekerjaan yang diminati dan mampu merencanakan langkah-langkah yang realistis untuk mencapai karir.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa remaja yang menjadi objek penelitian di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan umumnya enggan berinisiatif untuk mencari informasi tentang karir, tidak adanya komunikasi terkait pengarahan dan perencanaan karir dari nenek, serta kurang memiliki motivasi dalam meningkatkan perencanaan karir untuk meningkatkan financial dan status sosial keluarganya. Dalam hal ini, konselor menanyakan kembali cita-cita terbesar yang hendak dicapai, kendala apa saja yang dihadapi remaja, solusi remaja dalam menyikapi masalah tersebut, langkah-langkah yang hendak diambil remaja, dan mengalihkan pikiran-pikiran irrasional menjadi lebih rasional.

Dengan demikian, impelentasi teknik *Cognitive Restructuring* mampu meningkatkan perencanaan karir remaja yang mulanya kurang memiliki semangat dan perencanaan karir yang jelas menjadi lebih terarah dalam meniti karir masa depannya.

Kebaruan dalam penelitian ini yaitu peneliti melakukan penelitian mengenai implementasi *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan perencanaan karir remaja korban perceraian. Selanjutnya, untuk peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan menggunakan metode kuantitatif guna melihat perbedaan/persamaan hasil dari penerapan teknik *Cognitive Restructuring* pada remaja korban perceraian yang tidak memiliki perencanaan karir yang matang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, K. (2020). *Hukum Perkawinan dan Perceraian*. Yogyakarta: Ladang Kata.
- Amri, M. S. (2019). "Mitsaqan Ghalidza di Era Disrupsi (Studi Perceraian Sebab Media Sosial)". *Jurnal Studi dan Penelitian Hukum Islam*. 3(1). 91-91.
- Apriyanti, D.W. (2019). "Efektivitas Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Mts Negeri 4 Indramayu." *Jurnal Al Isyraq*. 2(1).

- Atmaja, T. T. (2014). "Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul". *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(2).
- Badan Pusat Statistik, *Nikah, talaq dan cerai, serta rujuk*, 2010-2015.
- Baihaki A.K, (2002). *Ilmu Mantik; Teknik Dasar Berfikir Logika*. Jakarta: Darul Ulum Press.
- Creswell, Jhon W. 2016. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cormier. S., Nuriues, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions, Sixth Edition*. Belmon. CA: Brooks/Cool.
- Duntari, R. A. A. (2018). "Strategi Perencanaan Karier Remaja Melalui Peningkatan Pemahaman *Self Concept*". *Fokus*. 1(3).
- Erford, B. T. (2015). *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayatussani, N. Fitriana, S & Maulia, D. (2021). "Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Perencanaan Karir Remaja Karang Taruna". *Journal for Lesson Studies*. 4(1).
- Ilham, L. dan Farid, A. (2019). "Teori Klasik dan Kontemporer : Dari Rational Emotive Behavioral therapy (REBT) hingga Cognitive Restructuring (CR)", *Misykat : Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*. 4.(2).
- Irmayanti, R. (2017). "Genogram untuk Mengembangkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa SMP." *Journal of Innovation Counseling : Theory, Practice & Research*. 2 (2).
- Jaya,T.P. "Banyak Istri Gugat Cerai Suami Sejak Awal 2021 ini Pemicunya". KontributorLampung.<https://amp.kompas.com/regional/read/2021/06/25/121111478/banyak-istri-gugat-suami-sejak-awal-2021-ini-peicunya>. 27 Oktober 2021, pukul 15.04.
- Kumara, A.R. Lutfiyani, V. (2017). "Strategi Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Dalam Perencanaan Karir Siswa SMP". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(2).
- Mustafa,P.S. dkk (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Program Studi Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.
- Permadi, N. E. (2016). "Masalah-Masalah Yang Dihadapi Peserta Didik Dalam Perencanaan Karir Dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan Karir". *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 1(2).
- Ramadhani, P. E., Krisnani, H. (2019). "Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja", *Jurnal Pekerjaan Sosial*. 2(1).
- Rangka, I. B., Prasetyaningtyas, W. E., & Satriatna, H. (2017). Profil Perencanaan Karir Siswa Sekolah Menengah Kejuruan dengan Pemodelan Rasch Berdasarkan Jenis Kelamin. *Konselor*. 6(2).

- Sari, K. Dan Istiqoma, V. A(2019). “Upaya Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karier melalui Bimbingan Karir Media Mind Mapping”. *Jurnal Wahana Konseling*. 2(1).
- Semiawan, Conny R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis,Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Sitopul, L. (2018). “Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir Melalui Layanan Bimbingan Karir di Sekolah dengan Menggunakan Media Gambar pada Siswa Kelas IX-1 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017 – 2018”. *Jurnal Pendidikan Tabularasa*. 15(3).
- Super, D.E, Savickas, M.L., dan Super, C.M. (1996). The Life Span, Life Space Approach to Careers. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career Choice and Development* (3rd.ed) (pp.121-178). San Fransisco: Jossey-Bass
- Triastuti, Fransisca, M. (2015). “Pengaruh Bimbingan Karier di Sekolah dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Pada Pilihan Karier Siswa”. *Journal FKIP-Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*. 2(2).
- Wati, L. Risdayanti. (2019). “Pola Asuh Nenek dalam Keluarga di Desa Rambah Hilir Tengah Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu”, *Jurnal Online Mahasiswa FISIP unri*. 6(2).
- Wenzel, A. Keith S. Dobson, and P. A. H. (2016). Cognitive behavioral therapy techniques and strategies (first edit). Washington, DC: American Psychological Association.
- Widiastuti, R.Y. (2015). “Dampak Perceraian pada Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun”. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*. 2(2).
- Wilis, S. S. (2009).*Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.