

# Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Regulation* (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)

Muhammad Miftahul Ilmi<sup>1</sup>, Suryati<sup>2</sup>, Hartika Utami Fitri<sup>3</sup>.  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Indonesia  
[Ilmidanker3@gmail.com](mailto:Ilmidanker3@gmail.com)

Submitted: 2023-08-24


Revised: 2023-08-29

Accepted: 2023-08-31

## ABSTRACT:

*This research is entitled "Application of Cognitive Restructuring Techniques in Increasing Self Regulation (Case Study of Client "A" Simpang Polda Palembang). This research is very useful for client "A" who is a prostitute who has low self-regulation. Because of that, counseling is needed with the application of cognitive restructuring techniques in increasing self-regulation, so that clients can lead a good life, able to manage their emotions, behavior and thoughts. This type of research is field research (field research) with descriptive qualitative research. The subject of the study was a prostitute who was located at the Palembang Police intersection. In this study data collection techniques through observation, interviews, documentation. And using the data analysis model of Robert K.Yin, namely Pattern Matching, Explanation, and Time Series Analysis. This study applies the Cognitive Restructuring technique in increasing Self Regulation, by going through seven stages namely, Rationale, Identifying negative thoughts of clients, recognition and practice of positive thoughts, shifting thoughts, introduction and practice of self-declaration, homework, and evaluation. From providing counseling by applying cognitive restructuring techniques, clients are able to increase their self-regulation.*

**KEYWORDS:** *Cognitive Restructuring Techniques, Self Regulation.*

<b>Copyright holder:</b> © Ilmi., Muhammad M., Suryati, S., Fitri, H.U (2023).	<b>Published by:</b> Scidacplus <b>Journal website:</b> <a href="https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/">https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/</a>	<b>E-ISSN:</b>  <b>This article is under:</b> 
<b>How to cite:</b> Ilmi., Muhammad M., Suryati, S., Fitri, H.U (2023). Penerapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Regulation</i> (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang). <i>Social Science and Contemporary Issues Journal</i> , 1 (2)		

## PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan manusia tidak selamanya berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Manusia dalam kehidupannya sering menemui kendala-kendala yang membuat mereka kecewa dan tidak menemukan jalan keluar sehingga memilih jalan yang kurang tepat dalam kehidupannya. Salah satu jalan pintas yang diambil seperti kehidupan seorang perempuan akibat masalah hidup yang berat dan disarankan, sebagian menuju pada dunia pelacuran. Membicarakan masalah Wanita Tuna Susila (WTS) juga salah satu membicarakan penyimpangan yang terjadi. Wanita tuna Susila (WTS) itu sendiri mengandung makna suatu perbuatan yang dilakukan oleh wanita dengan

menawarkan serta menjual seks kepada kaum lelaki untuk melakukan hubungan seksual yang mana akan memperoleh sejumlah bayaran sebagai imbalan pemenuhan kepuasan biologis yang telah diberikan. Mengenai komersialisasi jasa seks di Indonesia tidak bisa dilepaskan dari berbagai istilah yang saling terkait, misalnya prostitusi, pelacuran dan industry seks komersial. Pelacuran merupakan praktek penjualan jasa seksual oleh seseorang terhadap pengguna jasa seks. Penyedia pelayanan seksual tersebut umumnya disebut pelacur, pada umumnya Wanita tuna susila (WTS) atau pekerja seks perempuan didefinisikan sebagai perempuan yang memberikan jasa pelayanan seksual atas permintaan dan bertujuan memuaskan pemakai dengan imbalan uang atau barang.

Pada penelitian ini peneliti akan menerapkan teknik *cognitive restructuring* terhadap *sel regulation* klien "A", dimana dalam penelitian ini diharapkan klien dapat mengontrol dirinya baik perasaan, pikiran, dorongan dan keinginannya dalam mencapai tujuan. Mengontrol diri atau *sel regulation*. *Self regulation* berfokus bagaimana individu aktif mengola perasaan, pikiran dan motivasi, *Self regulation* mengacu pada kemampuan individu untuk merubah perilakunya.

*Self regulation* atau regulasi diri merupakan bagian dari metakognisi sehingga satu sama lain terkait karna berada didalamnya. Perbedaan antara metakognisi adalah metakognisi melibatkan orientasi kognitif, sementara regulasi diri lebih peduli dengan suatu tindakan manusia. Dengan adanya penelitian ini peneliti akan membantu meningkatkan penerimaan diri pada wanita tuna susila dengan konseling individu menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang berakar pada penghapusan distorsi atau keyakinan irasional dan mengembangkan kognisi serta pola pikiran dan respon yang baru lebih positif. *Cognitive restructuring* memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif (menyalahkan diri) dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri yang positif (Rahmatiya et al., 2013). Diharapkan pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* ini dapat membantu klien dalam meningkatkan penerimaan dirinya sehingga klien tidak merasa sebagai individu yang rendah, merasa terasingkan dan tidak mempercayai kemampuan dirinya. Maka dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **"Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik**

***Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self Regulation (Studi Kasus Klien "A" Simpang Polda Palembang)***

**METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menurut Albi Anggito dan Johan Setiawan (2018), dimana penelitian ini merupakan penelitian yang ilmiah yang bertujuan untuk memperoleh data dengan kegunaan dan tujuan tertentu dan tidak memanipulasi objek yang diteliti. Robert K. Yin, mengungkapkan bahwa studi kasus merupakan strategi penelitian yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan *how* atau *why* dan fokusnya pada fenomena yang kontemporer (Ratna Dewi Nur'aini, 2020).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dalam 2 minggu, dimulai pada tanggal 14 Mei sampai dengan 7 Juni 2023. Data yang didapatkan diperoleh melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi, terhadap subjek, yang sesuai dengan kriteria yang peneliti tetapkan, yaitu seseorang yang memiliki *self regulation* yang rendah, kurangnya kesadaran dalam memikirkan Tindakan yang akan dilakukan, kurangnya motivasi atau dukungan dari orang terdekat, dan seorang Wanita Tuna Susila yang bertempat di simpang polda Palembang.

Hasil penelitian membuktikan bahwa dalam pelaksanaan konseling peneliti dan klien sama-sama berperan aktif pada saat proses konseling berlangsung. Pelaksanaan konseling dilakukan secara bertahap sesuai dengan tahapan-tahapan konseling, Adapun tahapan tersebut meliputi, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan terakhir tahap pengakhiran. Dari hasil pelaksanaan konseling peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada subjek, subjek diminta untuk menyampaikan permasalahan, perasaan, dan pendapat.

***Self Regulation Klien "A"***

Hasil wawancara dengan subjek peneliti dapat menyimpulkan bahwa subjek memiliki *self regulation* yang rendah. Subjek tidak mampu mengelola diri, sulit untuk melakukan perubahan, dan seringkali subjek menolak masukan yang diberikan kepada dirinya.

***Mampu meningkatkan self regulation***

Hasil pelaksanaan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self regulation*. Dimana klien mampu dalam mengelola perilaku diri, emosi, pola pikir serta mau menerima kritik dan saran yang diberikan, dan lebih bijak dalam melakukan suatu hal serta mampu bangkit untuk melakukan perubahan.

## **Pembahasan**

### **Gambaran *self regulation* klien "A" Simpang Polda Palembang.**

Carey, Neal & Collins (dikutip dalam Ika Wahyu Pratiwi, 2019), menyatakan bahwa *self regulation* merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan tingkah laku untuk mencapai tujuan. Sedangkan menurut Ghufron & Risnawati (dikutip dalam Mutiah Farah, dkk. 2019) mengungkapkan *self regulation* atau regulasi diri merupakan Upaya individu dalam mengatur diri suatu aktivitas dan mengikut sertakan kemampuan *metakognisi, motivasi dan perilaku* hal ini merupakan aspek regulasi diri.

*Self regulation* proses dimana manusia mengatur diri untuk berperilaku sesuai dengan tujuannya, ada 3 aspek yang mencakup *self regulation* diantaranya *metakognitif, motivasi, dan Tindakan positif*. *Self regulation* pada klien "A" sangat rendah dimana klien tidak mampu mengatur emosi, pola pikir, serta perilakunya. Klien masih suka berbuat sesuka kemauannya.

### **Penerapan konseling individu dengan teknik *Cogniitve restructuring***

Hasil penerapan tekning *cognitive restructuring* yang telah dilaksanakan dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap klien, menggambarkan bahwa klien sangat antusias dalam melakukan konseling. Klien menyampaikan bahwa dari pelaksanaan konseling, klien mampu meningkatkan *self regulationnya*, agar menjadi seseorang yang lebih baik lagi, mampu mencapai tujuan yang diinginkannya. Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang membantu mengubah pemikiran negative klien menjadi pemikiran yang positif. Albert Elis (Dikutip dalam Siska Yunita, 2021), mengatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* difokuskan pada pengubahan pemikiran negative pada pemikiran positif.

Penerapan konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* ini berdampak positif bagi kehidupan klien. Dimana dalam pelaksanaan konseling ini klien berperan aktif dan mampu bekerja sama dengan baik dengan peneliti, sehingga dalam pelaksanaan dapat berjalan dengan baik. Klien menyadari bahwa regulasi diri sangat

penting dalam menjalani kehidupan, klien telah mampu meningkatkan *self regulasi* pada dirinya.

## KESIMPULAN

Klien "A" yang bertempat Di Simpang Polda Palembang, telah mampu dalam meningkatkan *self regulation* pada dirinya, dari hasil penerapan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* melalui beberapa tahapan yang terdapat dalam pelaksanaan teknik *cognitive restructuring*, klien menyadari seberapa penting regulasi dalam diri, dalam menjalani kehidupan. Sebelum dilaksanakan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* klien memiliki *self relation* atau regulasi diri yang rendah. Setelah dilakukan proses konseling klien dapat meningkatkan *self regulation* atau regulasi diri dalam dirinya.

## REFERENSI

- Anggio, Albi dan Johan Setiawan. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Jawa Barat: CV Jejak. [GoogleBook.https://books.google.co.id/books?id=59V8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metode+penelitian+kualitatif+karya+sugiyono&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKewil4bD1ldP\\_AhWJyDgGHQTKDrQQ6AF6BAgHEAI](https://books.google.co.id/books?id=59V8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metode+penelitian+kualitatif+karya+sugiyono&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKewil4bD1ldP_AhWJyDgGHQTKDrQQ6AF6BAgHEAI)  
<http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/15951>
- Ika Wahyu Pratiwi. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. Jurnal Psikologi Universitas Borobudur. Vol.9. No.1. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/589>.
- Mutia Farah, Yudhi Suharsono.dkk. (2019). Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vo.07, No2. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/8243>.
- Rahmatiya, M., Pd, M., Fitri, H. U., & Pd, M. (2013). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Regulation Anak Didik Pemasarakatan ( Andikpas ) Di LPKA Kelas I Palembang. *Social Science Contemporary Issues Journal*, 1(2), 245–251.
- Yunita, Itma Siska. (2021). *Cognitive Restructuring Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring*. Skripsi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UINRadenIntanLampung.