

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK
*COGNITIVE RESTRUCTURI & TEKNIK THOUGHT
STOPPING* UNTUK MENINGKATKAN
PERENCANAAN KARIR REMAJA**
(Penelitian Pada Remaja Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag)

SKRIPSI



Oleh:

Desyatia Citra Kurniawati
18.0301.0022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2022/2023**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia akan melewati beberapa periode dalam kehidupnya, salah satunya adalah periode remaja. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan yang dijalani oleh seseorang dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja seringkali ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial dan psikis. Batasan usia remaja menurut beberapa ahli berbeda-beda, hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya kesepakatan universal mengenai batasan usia remaja. Masa remaja berawal dari usia 12 sampai dengan 21 tahun (Rizkyta & Fardana, 2017). Masa remaja merupakan komponen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu karena berbagai tugas perkembangan yang akan dijalankan selanjutnya dapat mempengaruhi fase-fase perkembangan berikutnya (Putro, 2017).

Menurut Havighurst salah satu tugas berkembang remaja usia 15-18 tahun yang mengarah kepada kesiapan memenuhi tuntutan dan peran sebagai orang dewasa yaitu mempersiapkan diri untuk menentukan suatu karir yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya (Putro, 2017). Mengacu pada teori perkembangan karir yang dikemukakan oleh Donald E. Super, masa remaja berada dalam tahap eksplorasi usia 15-25 tahun, disini remaja seharusnya sudah mulai memikirkan berbagai alternatif jabatan namun belum mengambil keputusan yang mengikat (Solihat, 2021). Donald E. Super membagi tahap eksplorasi menjadi 3 tingkatan yaitu tentatif, transisi dan pelaksanaan. Pada

tingkat tentatif usia 15-17 tahun remaja mempertimbangkan minat, potensi, kelebihan, kekurangan, kebutuhan dan kesempatan yang dimiliki. Pada tingkat transisi usia 18-21 tahun remaja sudah memiliki pertimbangan yang objektif dan mencoba mengimplementasikan konsep dirinya. Pada tingkat pelaksanaan usia 21-25 tahun remaja menamatkan pendidikan, memasuki dunia kerja yang diinginkan dan mengembangkan konsep diri (Gladding, 2015:411). Sejalan dengan teori perkembangan super, zunker mengemukakan bahwa perkembangan karir melalui proses bertahap selama rentang masa kehidupan, pada setiap tahap individu memiliki tugas pokok tersendiri sesuai dengan kapasitas perkembangannya (Solihat, 2021).

Kesuksesan perkembangan karir remaja dipengaruhi oleh adanya kesiapan dalam perencanaan dan pengambilan keputusan yang matang. Perencanaan karir merupakan langkah awal yang harus dilakukan remaja karena pemilihan karir tidak hanya sekedar memilih pekerjaan yang bersifat sementara namun mencakup pekerjaan dan jabatan yang nantinya akan diupayakan, dipertahankan dan dikembangkan untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Winkel perencanaan karir dan pengambilan keputusan yang matang menuntut pemikiran tentang semua tujuan yang akan dicapai dalam periode waktu panjang dan dalam periode waktu pendek (Husniah et al., 2022).

Menurut Sukardi dan Sumiati (Salsabila & Sa'adah, 2022) perencanaan karir adalah serangkaian proses panjang yang dilalui individu untuk persiapan yang bukan hanya untuk satu keputusan, melainkan untuk berpuluh keputusan artinya bahwa perencanaan karir memerlukan persiapan yang matang sebab

akan mempengaruhi kehidupan individu dimasa depan. Super memaparkan perencanaan karir adalah suatu proses dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karirnya (Rokhayati et al., 2017). Proses perencanaan karir remaja diawali dengan memahami diri sendiri, mempertimbangkan kesempatan yang tersedia dan beragam pilihan dengan segala konsekuensinya, membuat keputusan, mengembangkan tujuan dan rencana sampai membuat program pekerjaan, pendidikan, dan pelatihan yang akan dibutuhkan di dunia kerja.

Donald E. Super (Solihat, 2021) menyatakan bahwa pentingnya konsep diri untuk membuat pilihan karir. Maka dari itu remaja yang telah mampu membuat perencanaan karir tentunya sudah memiliki konsep diri untuk dijadikan landasan dalam pemilihan karir yang paling tepat sesuai dengan keadaan dan kemampuan dirinya. Perencanaan karir yang baik membawa sikap positif dan optimis karena dapat mendorong keinginan untuk terus belajar dan mengembangkan diri untuk mencapai karir yang diinginkan di masa depan. Perencanaan karir juga membuat remaja lebih terarah dan efektif dalam mengambil keputusan karir yang sesuai dengan keadaan dirinya sehingga meminimalisir terjadinya kesalahan yang dapat menghambat perkembangan karir. Kemampuan remaja dalam membuat perencanaan karir sejak dini diharapkan dapat menunjang kesuksesan diusia muda, menekan peningkatan angka pengangguran, dapat menyediakan lapangan pekerjaan baru, sehingga keputusan karir yang diambil bermakna bagi kehidupan pribadinya dan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat sekitar.

Dikutip dari situs resmi BPS (BPS, 2023) yang menyatakan bahwa angka pengangguran di Indonesia tahun 2023 mencapai 5,45%. Tingginya angka pengangguran disebabkan oleh beberapa hal antarlain, terbatasnya lapangan pekerjaan, kurangnya informasi, kurangnya kesiapan kerja dan kompetensi keahlian yang dimiliki masyarakat. Hal tersebut juga terjadi di Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag, sebagian besar remaja tidak memiliki pekerjaan dan tidak melanjutkan pendidikan setelah tamat sekolah SMA atau SMK karena berbagai masalah yang melatar belakangi yakni pengaruh dari lingkungan pergaulan, merasa terhambat oleh keterbatasan yang dimiliki, kurangnya dukungan dari orang tua dan kurangnya informasi tentang karir yang berkembang saat ini. Berbagai permasalahan tersebut menunjukan bahwa, masih rendahnya kemampuan remaja di Dusun Susukan dalam membuat perencanaan karir untuk masa depan. Kemampuan remaja di Dusun Susukan dalam membuat perencanaan karir perlu ditingkatkan dan dimulai sejak dini sehingga dalam pengambilan keputusan karir dapat lebih terarah sesuai dengan keadaan dirinya.

Berdasarkan hasil analisis angket dari 30 remaja usia 15-18 tahun dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 28-29 Juni 2022 dengan 15 remaja usia 15-18 tahun di Dusun Susukan, didapatkan hasil yakni 10 remaja telah memiliki perencanaan karir, sementara 20 remaja lainnya belum memiliki perencanaan karir karena, remaja belum memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan, remaja kurang memahami nilai-nilai yang dimilikinya, remaja tidak maksimal dalam mengakses informasi tentang karir, remaja tidak

yakin dalam mengambil keputusan, remaja takut menghadapi resiko yang akan ditanggungnya setelah mengambil suatu keputusan, remaja memiliki keyakinan yang negatif terhadap kemampuan yang dimilikinya, remaja masih mengambil keputusan yang sama dengan teman sebayanya, remaja tidak siap beradaptasi dengan lingkungan baru, dan remaja bergantung pada keadaan ekonomi orang tua.

Berbagai permasalahan yang dialami remaja di Dusun Susukan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum mencapai tugas perkembangan secara optimal terutama dalam merencanakan karir untuk masa depannya. Ketidakmampuan remaja dalam membuat perencanaan karir jika terus dibiarkan akan berdampak negatif yaitu dapat menimbulkan kecemasan tidak memiliki pekerjaan setelah tamat Sekolah, tidak siap memasuki dunia kerja, tidak mempunyai cita-cita karir yang ingin dicapai di masa depan, pemilihan studi lanjut dan pemilihan pekerjaan yang tidak sesuai dengan keadaan dirinya sehingga dapat menyebabkan kegagalan karir. Perlu adanya upaya pemberian bantuan untuk meningkatkan kemampuan remaja di Dusun Susukan dalam membuat perencanaan karir. Upaya pemberian bantuan dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok agar para remaja dapat saling berinteraksi secara terbuka menyampaikan aspirasinya dan berbagai permasalahan yang dialami dalam bidang karir. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang intensif selama proses layanan berlangsung, para remaja dapat bersama-sama mengentaskan permasalahan yang dialami anggotanya, selain itu mampu mendorong dan memotivasi untuk melakukan perubahan,

pengembangan sikap, persepsi, dan pengetahuan remaja sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam membuat perencanaan karir.

Layanan konseling kelompok yang akan diberikan kepada remaja dilakukan dengan menggunakan dua teknik yaitu teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping*. Teknik *Cognitive Restructuring* digunakan untuk memperbaiki pola pikir, keyakinan dan pernyataan diri yang negatif menjadi positif dengan memfokuskan perhatiannya pada upaya mengidentifikasi, mengevaluasi dan memodifikasi pemikirannya. Sedangkan teknik *Thought Stopping* digunakan untuk menghilangkan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan masalah bagi dirinya menjadi pikiran positif dengan menggunakan kata “Stop” atau tindakan menyela lainnya setiap kali bayangan, gambaran, ketakutan, pikiran negatif itu muncul.

Implementasi penggunaan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu remaja dalam meningkatkan kemampuan membuat perencanaan karir dilakukan dengan mengidentifikasi pola pikir remaja, mendiskusikan berbagai pemikiran remaja dapat mempengaruhi perilakunya, membantu mengamati keadaan diri remaja, mengevaluasi keyakinan dengan pemikiran yang logis, membantu remaja belajar mengubah keyakinan dan asumsi dirinya, memotivasi remaja dengan kisah-kisah nyata seseorang yang berhasil dalam karirnya sebagai contoh akan pentingnya perencanaan karir untuk menunjang keberhasilan seseorang, membantu remaja merelaksasi diri dan pikirannya agar pola pikir rasional terbentuk dengan baik.

Implementasi teknik Thought Stopping untuk membantu remaja dalam meningkatkan kemampuan membuat perencanaan karir dilakukan dengan mentargetkan pikiran negatif yang akan dihilangkan, menjelaskan cara-cara yang dapat digunakan untuk menghentikan pikiran negatif, membangkitkan pikiran-pikiran negatif remaja, membantunya mengontrol pikiran tersebut, memberi kesempatan remaja untuk mengontrol pikiran negatifnya secara mandiri, melatih remaja mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran positif, memberikan tugas rumah kepada remaja agar terus berlatih menghentikan pikiran negatifnya bila sewaktu-waktu pikiran tersebut muncul.

Menurut hasil penelitian dari Istiqomah (2019) menunjukkan bahwa strategi Restrukturing Kognitif dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi keraguan dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo. Menurut hasil penelitian dari Selvi et al., (2017) menunjukan bahwa konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *Bullying* siswa. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja di Dusun Susukan sehingga peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul efektivitas konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang selanjutnya dapat diteliti dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut;

1. Tingkat perencanaan karir remaja Dusun Grabag masih rendah.
2. Sebagian besar remaja Dusun Grabag tidak memiliki pekerjaan dan tidak melanjutkan pendidikan setelah tamat SMA/SMK.
3. Remaja Dusun Grabag belum memahami dirinya sendiri dan kurang memiliki pemahaman tentang karir untuk masa depan.
4. Remaja Dusun Grabag mudah terpengaruh oleh lingkungan pertemanannya dan bergantung pada keadaan ekonomi orang tua.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah perlu dilakukan agar pembahasan tidak meluas dan lebih fokus. Pembatasan masalah pada penelitian ini berkaitan dengan tingkat perencanaan karir remaja yang rendah dan akan ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought stopping* pada remaja Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag, khususnya remaja usia 15-18 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang selanjutnya dapat diteliti sebagai berikut;

1. Apakah layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought stopping* efektif untuk meningkatkan perencanaan karir remaja Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag?

2. Bagaimana perbedaan keefektifan antara konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* atau konseling kelompok teknik *Thought Stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian yaitu

1. Untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag.
2. Untuk membandingkan keefektifan dari layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut;

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Penelitian ini memberikan sumbangan konseptual bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang karir khususnya tentang perencanaan karir guna meningkatkan pelayanan Bimbingan dan Konseling di lapangan.
 - b. Memperkaya khazanah ilmu pengetahuan mengenai perencanaan karir khususnya pada remaja.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi para remaja

Diharapkan dapat mengerti akan pentingnya membuat perencanaan karir untuk mencapai kesuksesan karir di masa depan.

b. Bagi orang tua

Sebagai pemahaman terkait peran orang tua dalam mengontrol dan memantau tugas perkembangan karir pada anaknya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Perencanaan Karir

1. Pengertian Perencanaan Karir

Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) (Salsabila & Sa'adah 2022) mengemukakan bahwa perencanaan karir adalah kemampuan merencanakan masa depan yakni merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan sosial ekonomi. Desseler (Helmi et al., 2022) menjelaskan perencanaan karir adalah proses penuh pertimbangan saat individu memiliki pemahaman mengenai keterampilan, pengetahuan, motivasi, dan karakteristik pribadi lainnya dan memantapkan rencana tindakan untuk mencapai tujuan karir yang spesifik.

Menurut Rosari (Mirawati, 2018) perencanaan karir adalah proses yang sengaja dibuat agar individu menjadi sadar akan hal-hal yang berkenaan dengan karir personal dan serangkain panjang tahap-tahap yang dilakukan pada pemenuhan karirnya. Sedangkan menurut Azizah (Duntari, 2018) suatu proses untuk menentukan langkah-langkah dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan kemampuan dan persyaratan yang meliputi pemahaman diri tentang kepribadian, bakat, minat dan lingkungan keluarga serta pemahaman informasi studi lanjut dan dunia kerja.

Dapat disimpulkan dari pendapat ahli diatas bahwa perencanaan karir adalah suatu proses yang sengaja dilakukan untuk merencanakan

masa depan secara rasional dengan penuh pertimbangan terkait pemahaman diri sendiri, pemahaman studi lanjut dan dunia kerja untuk mengambil langkah-langkah dalam mencapai tujuan karir yang diinginkan di masa depan.

2. Tujuan Perencanaan Karir

Simamora (Indahsari & Khusumadewi, 2021) menyebutkan tujuan dari perencanaan karir yaitu:

- a. Menyadari diri sendiri terhadap peluang-peluang, kesempatan-kesempatan, kendala-kendala, pilihan-pilihan, dan konsekuensi-konsekuensi.
- b. Mengidentifikasi tujuan-tujuan yang berkaitan dengan karir.
- c. Menyusun program kerja, pendidikan dan yang berhubungan dengan pengalaman yang bersifat pengembangan guna menyediakan arah, waktu dan urutan langkah-langkah yang diambil untuk meraih tujuan karir.

Dillard (Irmayanti, 2019) menyebutkan empat tujuan dari perencanaan karir yaitu:

- 1) Memperoleh kesadaran dan pemahaman diri (*Acquiring selfawareness understanding*). Dalam hal ini, kesadaran dan pemahaman diri merupakan penilaian dari kelebihan dan kelemahan yang dimiliki individu. Langkah ini penting dalam memberikan penilaian yang realistis tentang dirinya sendiri untuk dipergunakan

dalam merencanakan karirnya agar diperoleh arah yang efisien dalam kehidupan.

- 2) Mencapai kepuasan pribadi (*Attaining personal satisfaction*). Melalui karir yang direncanakan terlebih dahulu, diharapkan individu tersebut akan mendapatkan kepuasan pribadi dari karir yang ditekuninya dalam kehidupannya.
- 3) Mempersiapkan diri untuk memperoleh penempatan dan penghasilan yang sesuai (*Preparing for adequate placement*). Rencana karir ditunjukan untuk mempersiapkan penempatan yang memadai dan menghindari penempatan yang tidak diharapkan.
- 4) Efektivitas usaha dan penggunaan waktu (*Efficiently and effort*). Tujuannya untuk memilih secara sistematis, sehingga menghindarkan individu dari usaha coba-coba, sehingga membentuk dalam penggunaan waktu secara efisien.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, menurut peneliti tujuan yang sesuai dengan tujuan peneliti meningkatkan perencanaan karir remaja adalah pendapat dari Dillard karena dengan memiliki kemampuan dalam membuat perencanaan karir, remaja akan memperoleh kesadaran dan pemahaman diri untuk dievaluasi dan diterapkan pada karir yang sesuai dengan keadaan dirinya, remaja dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dan fokus melakukan hal-hal yang telah direncanakan sebagai bentuk persiapan diri untuk mencapai karir dan penghasilan yang diharapkan, remaja dapat memanfaatkan waktu secara

efektif untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan tidak mencoba-coba usaha agar meminimalisir kesalahan yang dapat menghambat perkembangan karirnya, remaja dapat merasakan kepuasan pribadi dengan melakukan hal-hal yang telah direncanakan untuk mencapai karir yang diinginkan.

3. Aspek-aspek Perencanaan Karir

Menurut Super (Sitompul, 2018) perencanaan karir terdiri dari dua aspek yaitu pengetahuan dan sikap. Aspek pengetahuan meliputi individu mengetahui mengenai dirinya. Aspek sikap meliputi menggunakan berbagai pengetahuan dan informasi pekerjaan. Jordan (Yulia et al., 2021) menyebutkan aspek-aspek dalam perencanaan karir meliputi:

- a. Pemahaman karir, membantu pribadi untuk mengembangkan kesatuan dan gambaran diri serta peranan dalam dunia kerja.
- b. Mencari informasi, individu yang memiliki perencanaan karir akan memanfaatkan informasi yang telah didapat dari berbagai sumber untuk dipelajari sehingga setiap individu memiliki pemahaman tentang karir.
- c. Perencanaan dan pengambilan keputusan merupakan suatu proses untuk menentukan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam karir untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Sedangkan Parson (Sitompul, 2018) menyebutkan tiga aspek dalam perencanaan karir yaitu:

- 1) Pengetahuan dan pemahaman diri sendiri, yaitu pengetahuan dan pemahaman akan bakat, minat, kepribadian, potensi, prestasi

akademik, ambisi, keterbatasan-keterbatasan, dan sumber-sumber yang dimiliki.

- 2) Pengetahuan dan pemahaman dunia kerja, yaitu pengetahuan akan syarat-syarat kondisi-kondisi yang dibutuhkan untuk sukses dalam suatu pekerjaan, keuntungan dan kerugian, kompensasi, kesempatan, dan prospek kerja diberbagai bidang dalam dunia kerja.
- 3) Penalaran yang realistis akan hubungan pengetahuan dan pemahaman diri sendiri dengan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja, yaitu kemampuan untuk membuat suatu penalaran realistis dalam merencanakan atau memilih bidang kerja atau pendidikan lanjutan yang mempertimbangkan pengetahuan dan pemahaman diri yang dimiliki dengan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja yang tersedia.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, menurut peneliti aspek dari Parson merupakan aspek yang harus terpenuhi remaja dalam perencanaan karirnya, remaja harus mempertimbangkan beberapa hal yang dapat dijadikan landasan antara lain, pengetahuan dan pemahaman terkait diri sendiri sangat dibutuhkan remaja untuk membuat rencana karir yang sesuai dengan keadaan dirinya sehingga dapat meminimalisir kegagalan dalam usaha pencapaiannya, pengetahuan dan pemahaman terkait dunia kerja juga tidak kalah penting dibutuhkan remaja untuk menentukan langkah-langkah yang akan ditempuh dalam rencana karirnya, remaja menggunakan penalaran yang realistis untuk mengambil keputusan karir

dengan mempertimbangkan konsep diri dan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja yang dimiliki.

4. Langkah-langkah Perencanaan Karir

Dillard (Irmayanti, 2019) menjelaskan langkah-langkah yang diperlukan dalam perencanaan karir yaitu sebagai berikut:

a. Individu harus mengenali bakat

Perencanaan karir dapat dimulai dengan analisis bakat atau kemampuan yang tidak berkembang dan bakat atau kemampuan yang dialami. Dengan adanya analisis ini, individu akan memiliki kesadaran tentang kekuatan dan kelemahan mental dan fisiknya, sehingga pemahaman yang dimilikinya ini memungkinkan untuk menjadai sadar dalam meramalkan sukses yang akan dicapai dalam karirnya kelak.

b. Individu perlu memperhatikan minat

Minat perlu diperhatikan didalam perencanaan karir, individu yang mampu mengidentifikasi karir yang diminatinya cenderung memiliki perencanaan karir yang matang.

c. Individu perlu memperhatikan nilai-nilai

Individu akan mengalami kepuasan bila karir yang dijalani sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya. Oleh karena itu, individu seharusnya mengidentifikasi nilai-nilai yang dianutnya dalam kaitannya dengan karir tertentu yang akan dipilihnya.

d. Individu perlu memperhatikan kepribadiannya

Kesesuaian antara kepribadian dan karir yang dipilihnya merupakan suatu hal yang penting dalam perencanaan karir. Kesesuaian ini penting karena kepribadian dapat membuat perbedaan antara kesuksesan yang dicapai dalam karir tertentu oleh individu satu dengan individu lainnya.

e. Individu perlu memperhatikan kesempatan karir

Tidak semua kesempatan karir sesuai dengan potensi individu. Individu seharusnya belajar mengenai pekerjaan yang potensial sesuai dengan kemampuannya. Dalam perencanaan karir, individu dapat menyesuaikan dan mengembangkan kesempatan karir yang sesuai dengan kemampuannya.

f. Individu perlu memperhatikan penampilan karir

Penampilan diri individu seharusnya konsisten dengan perilaku dan harapan dalam karir. Pemahaman tentang standar atau kriteria karir akan membantu individu mempertahankan pekerjaannya.

g. Individu perlu memperhatikan gaya hidupnya

Keberhasilan dalam perencanaan karir tergantung pada cara individu mengintegrasikan gaya hidupnya dengan pilihan karir yang terbuka baginya.

Berdasarkan pemaparan dari Dillard diatas menurut peneliti remaja harus memiliki strategi atau langkah-langkah yang tepat, sesuai dengan hal yang sudah dipertimbangkannya dalam perencanaan karir untuk menunjang kesuksesan dimasa depan antara lain remaja harus

memperhatikan keadaan dirinya sendiri seperti bakat, minat, nilai-nilai yang dianut, kepribadian, penampilan dan gaya hidup yang dimiliki serta kesempatan kerja yang tersedia.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Karir

Menurut Parson dan Williamson (Setianingrum, 2018) faktor yang mempengaruhi perencanaan karir adalah kemampuan (*abilities*), minat (*interest*) dan prestasi (*achievement*). Adapun penjelasan dari ketiga faktor tersebut sebagai berikut:

- a. Kemampuan yaitu kepercayaan diri terkait dengan bakat yang menonjol disuatu bidang usaha kognitif, bidang keterampilan, atau bidang kesenian. Sekali terbentuk suatu kemampuan dapat menjadi bekal yang memungkinkan untuk memasuki berbagai bidang pekerjaan atau saat memasuki jenjang perguruan tinggi pada suatu bidang tertentu. Seseorang yang memiliki kemampuan atau bakat yang menonjol biasanya memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi dalam mengaktualisasikan dirinya.
- b. Minat yaitu kecenderungan yang agak menetap kepada seseorang untuk merasa tertarik pada suatu bidang tertentu dan merasa senang bergaul atau bergabung dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan bidang tersebut.
- c. Prestasi, yaitu suatu hasil belajar (prestasi belajar) yang didapatkan dari suatu kemampuan individu yang didapatkan siswa dari usaha belajar.

Menurut Shertzer dan Stone (Setianingrum, 2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perencanaan karir, yaitu:

1) Faktor internal

- a) Nilai-nilai kehidupan (*values*) yaitu ideal-ideal yang dikejar oleh seseorang dimana-mana dan kapan juga. Nilai-nilai menjadi pedoman dan pegangan dalam hidup sampai umur tua dan sangat menentukan gaya hidup seseorang (*life style*).
- b) Taraf intelegensi, yaitu taraf kemampuan untuk mencapai prestasi-prestasi yang didalamnya berpikir memegang peranan.
- c) Bakat khusus, yaitu kemampuan yang menonjol disuatu bidang usaha kognitif, bidang keterampilan, ataupun bidang kesenian.
- d) Minat, yaitu kecenderungan yang agak menetap pada seseorang untuk merasa tertarik pada suatu bidang tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan bidang itu.
- e) Sifat-sifat, yaitu ciri-ciri kepribadian yang bersama-sama memberikan corak khas pada seseorang, seperti riang gembira, ramah tamah, teliti, terbuka, fleksibel, lekas gugup, pesimis, dan ceroboh.
- f) Pengetahuan, yaitu informasi yang dimiliki tentang bidang-bidang pekerjaan dan tentang diri sendiri.
- g) Keadaan jasmani, yaitu ciri-ciri fisik yang dimiliki seseorang seperti tinggi badan, tampan dan tidak tampan, ketajaman penglihatan dan

pendekatan baik atau tidak baik, mempunyai otot tinggi atau rendah, dan jenis kelamin.

2) Faktor eksternal

- a) Masyarakat yaitu lingkungan sosial budaya dimana orang muda dibesarkan.
- b) Keadaan sosial ekonomi negara atau daerah, yaitu laju pertumbuhan ekonomi yang lambat atau cepat; masyarakat dalam golongan sosial ekonomi tinggi, tengah atau rendah serta masyarakat atas kelompok-kelompok yang terbuka atau tertutup bagi anggota dari kelompok lain.
- c) Status sosial ekonomi kehidupan keluarga, yaitu tingkat pendidikan orang tua, tinggi rendahnya pendapatan orang tua, mengenai jabatan yang terdapat disekitar tempat tinggal dan suku bangsa.
- d) Pengaruh dari anggota-anggota keluarga besar dan keluarga inti.
- e) Pendidikan sekolah, yaitu di sekolah guru BK membantu memberikan pemahaman dengan berbagai informasi-informasi yang berkaitan dengan perkembangan peserta didik, supaya peserta didik/siswa mendapatkan informasi yang memadai dan mudah untuk dipahami.
- f) Pergaulan dengan teman-teman sebaya, yaitu pandangan-pandangan dan harapan-harapan tentang masa depan yang terungkap dalam pergaulan sehari-hari.

- g) Tuntutan-tuntutan yang melekat pada jabatan-jabatan dan program-program studi atau latihan, yang mempersiapkan seseorang untuk diterima pada jabatan tertentu dan berhasil didalamnya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, menurut peneliti remaja harus mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perencanaan karirnya untuk menetapkan langkah-langkah yang akan dicapai. Faktor-faktor tersebut sesuai dengan faktor yang dikemukakan oleh Shertezzer dan stone yaitu faktor *internal* meliputi nilai-nilai kehidupan, taraf *intelegensi*, bakat khusus, minat, prestasi, sifat-sifat, pengetahuan, dan keadaan jasmani. Faktor *eksternal* yang meliputi masyarakat, keadaan sosial ekonomi keluarga, status sosial ekonomi keluarga, pengaruh keluarga, pendidikan sekolah, pergaulan teman sebaya, dan tuntutan-tuntutan yang melekat pada jabatan-jabatan dan program-program studi atau latihan. Kedua faktor tersebut tidak dapat dipisahkan saling berhubungan membentuk karakteristik remaja yang sukses dalam perencanaan karirnya.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkel dan Hastuti (Yunita, 2020) layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil, serta mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor. Menurut Rocman Natawidjaja (Mulkiyan, 2017) konseling

kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya. Layanan konseling kelompok adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal (Ningtiyas & Wahyudi, 2020).

Menurut Lubis & Hasnida (Magrur et al., 2020) konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Harrisson (Magrur et al., 2020) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Menurut Bimo (Ningtiyas & Wahyudi, 2020) konseling pada mulanya bersifat individual, namun dalam perkembangan timbul konseling kelompok, walaupun dalam kelompok, peserta konseling kelompok relatif tidak banyak, biasanya tidak lebih dari 8 atau 10 orang. Sedangkan Wibowo (Dudi, 2017) mengemukakan keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang.

Berdasarkan pendapat diatas ahli dapat disimpulkan menurut peneliti layanan konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu yang berfungsi untuk pengembangan, pencegahan dan

pengentasan dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar tercapai perkembangan diri yang optimal.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Thomson dan Ruqolph tujuan konseling kelompok adalah konseli mengikuti kemauan-kemauan konselor sampai pada masalah pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran, pengembangan pribadi, penyembuhan dan penerimaan diri sendiri (Kuswara et al., 2018)

Krumboltz (Magrur et al., 2020) menyebutkan tujuan konseling kelompok terbagi menjadi tiga jenis yaitu:

- a. Mengubah penyesuaian tingkah laku yang salah. Penyesuaian tingkah laku yang salah adalah perilaku yang secara psikologis mengarah pada perilaku patologis. Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan dirubah menjadi perilaku yang sehat yang tidak mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental.
- b. Belajar membuat keputusan. Belajar membuat keputusan tidak mudah dilakukan oleh klien padahal hal tersebut harus dilakukan sebagai bagian dari tujuan konseling.
- c. Mencegah timbulnya masalah. Tujuan konseling adalah mencegah agar masalah tidak menimbulkan hambatan dikemudian hari, mencegah agar masalah yang dihadapi cepat terselesaikan, dan mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.

Sementara Winkel (Hermina & Hariyono, 2018) menyebutkan konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan yaitu:

- 1) Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya sebagai upaya untuk membantu proses pencarian identitas.
- 2) Sebagai suatu hasil pemahaman diri serta pengembangan penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga.
- 3) Mengembangkan keterampilan sosial dan keterampilan interpersonal yang memungkinkan konseli menggulangi tugas-tugas perkembangan dalam bidang sosial pribadi.
- 4) Mengembangkan kemampuan pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan mentransfer kemampuan tersebut kedalam kontak sosial dan sekolah.
- 5) Mengembangkan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan pengakuan tanggungjawab atas perilakunya sendiri sehingga konseli lebih mampu mengidentifikasi perasaan orang lain disamping mengembangkan kemampuan yang lebih besar untuk menjadi seseorang yang berempati.
- 6) Mengajarkan konseli untuk menjadi pendengar yang berempati.
- 7) Membantu setiap anggota konseling merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati serta membantu setiap anggota konseling merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati serta membantu setiap anggota konseling.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas tujuan peneliti memberikan bantuan kepada remaja untuk dapat meningkatkan perencanaan karirnya, melalui layanan konseling kelompok supaya remaja memiliki pemahaman terkait diri sendiri dan dunia kerja, remaja dapat pengembangan kemampuan yang dimiliki untuk menunjang pemilihan karirnya, remaja dapat mencegah terjadinya masalah dengan tidak melakukan hal-hal yang dapat menghambat perkembangan karirnya, remaja dapat menyelesaikan masalah yang menghambat perkembangan karirnya dan remaja dapat pengambilan keputusan karir untuk masa depannya.

3. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok

Menurut Nasrina & Slamet (Fahmi, 2016) layanan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota yaitu:

- a. Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
- b. Asas kesukarelaan kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- c. Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keraguan-keraguan atau kekhawatiran dari anggota.

- d. Asas kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila konseli yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar konseli yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- e. Asas kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- f. Asas kekinian masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

Berdasarkan pendapat diatas menurut peneliti remaja harus memperhatikan asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan dan asas kekinian ketika layanan konseling kelompok berlangsung agar dapat tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

4. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaannya konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahap untuk mengoptimalkan dan menjaga keefektifan layanan agar dapat tercapai tujuan bersama. Menurut Prayitno (Sari & Devianti, 2020) terdapat empat tahapan dalam layanan konseling kelompok yaitu:

- a. Tahap Pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahapan ini saat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tata cara dan asas-asas konseling kelompok. Selain itu pengenalan antar sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan pada tahapan ini.
- b. Tahap Peralihan, pada tahapan ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang akan dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- c. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok. Dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri, berlangsung

dengan bebas. Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah yang akan dibahas, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, kemudian anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas, akhir tahapan ini adalah dihasilkan solusi atau penyelesaian masalah atas permasalahan yang telah dibahas.

- d. Tahap Pengakhiran, pada tahapan ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, meminta kepada anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan pada kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan penuh rasa persahabatan

Kurnanto (Amsir & Arifyanto, 2021) mengelompokkan tahapan konseling kelompok dalam enam tahap yakni:

- 1) Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap yang menentukan terkait pemilihan anggota, jumlah anggota, setting kegiatan dan penentuan aturan-aturan yang akan disepakati anggota selama mengikuti konseling kelompok.

- 2) Tahap peralihan

Tahap ini ditandai dengan berbagai upaya pemimpin kelompok dalam mereduksi berbagai ketegangan yang dialami oleh anggotanya karena

belum terbiasa dengan suasana kelompok yang baru terbentuk. Konselor harus dapat mereduksi ketegangan para konseli agar tahap berikutnya bisa berjalan dengan lancar.

3) Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari proses konseling, yaitu proses yang mengarah pada penyelesaian masalah para konseli. Konselor berusaha mengatur jalannya kelompok agar tetap hidup, artinya dalam membahas masalah konseli setiap anggota dapat memberikan masukan maupun tanggapan terhadap masalah konseli yang masalahnya dibahas.

4) Tahap penutup

Pada tahap ini, pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.

5) Tahap mengevaluasi kelompok

Pada tahap ini, konselor berusaha mengukur sejauh mana tingkat kemajuan dan keberhasilan konseli dalam mengikuti setiap sesi dalam konseling yang telah dilakukan. Konselor juga mengevaluasi keefektifan fasilitas yang digunakan serta mengevaluasi kelemahan diri sendiri saat memimpin kelompok.

6) Tahap sesi tindak lanjut

Pada tahap ini, konselor terus berupaya memberikan bantuan kepada para konseli yang menjadi anggotanya dalam membahas suatu tema.

Meskipun proses konseling telah berakhir konselor masih memiliki tanggung jawab dalam mengarahkan kemana konseli harus melangkah selanjutnya, setelah kelompok dianggap telah selesai dalam membahas satu tema tertentu sebagaimana tujuan dibentuknya kelompok.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, peneliti akan menerapkan 4 tahapan dalam layanan konseling kelompok yang akan diberikan kepada remaja sesuai dengan pendapat dari Prayitno. Perbedaan tahapan menurut Prayitno dan Kurnanto terletak pada tahap evaluasi dan tahap tindak lanjut. Peneliti memilih 4 tahapan dalam layanan konseling kelompok untuk mengefisiensi waktu dan agar tidak membingungkan remaja saat praktik layanan berlangsung maka evaluasi dan tindak lanjut diberikan dalam tahap pengakhiran.

5. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Menurut Nurihsan konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancara berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya (Magrur et al., 2020).

Menurut Adipura secara konseptual konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya (Magrur et al., 2020).

Prayitno (Sari & Devianti, 2020) menyebutkan fungsi dari layanan konseling kelompok sebagai berikut:

- a. Pengembangan: Layanan konseling kelompok berfungsi untuk mengembangkan keseluruhan potensi anggota kelompok terutama keterampilan sosialisasi dan komunikasi. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, pandangan ataupun pendapat terhadap permasalahan yang dibahas, dengan demikian anggota kelompok bisa belajar dan memperlancar komunikasi agar menjadi efektif.
- b. Pencegahan: Melalui layanan konseling kelompok dimaksudkan untuk mencegah timbulnya permasalahan pada anggota kelompok. Pembahasan mengenai permasalahan hingga didapati penyelesaian dari masalah akan memberikan pengalaman kepada anggota kelompok dalam bertindak khususnya berkaitan dengan bidang permasalahan yang dibahas.
- c. Pengentasan: Sesuai dengan tujuan layanan konseling kelompok yakni untuk mengentaskan permasalahan. Semua bentuk tindakan

dalam kelompok akan bermuara pada penyelesaian suatu permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, menurut peneliti layanan konseling kelompok yang akan diberikan kepada remaja untuk meningkatkan perencanaan karir sesuai dengan fungsi yang dikemukakan oleh Parson yaitu, berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki remaja, berfungsi untuk mencegah remaja melakukan hal-hal negatif yang dapat menimbulkan masalah dan berfungsi untuk mengentaskan permasalahan yang sedang dialami remaja.

C. Teknik Cognitive Restructuring

1. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring

Cognitive Restructuring dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1963, menurut Beck teknik *Cognitive Restructuring* merupakan suatu pendekatan pengobatan perilaku untuk membantu individu berperilaku lebih adaptif dengan memodifikasi pikiran mereka. Hanifa and Santoso (Rufaidah & Karneli, 2020) juga menyatakan teknik *Cognitive Restructuring* adalah sebuah teknik dari terapi kognitif yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. James & Gilliland (Rufaidah & Karneli, 2020) menyebutkan bahwa strategi teknik *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi:

- a. Pikiran irasional dan kognisi yang rusak akan menghasilkan penipuan diri (perilaku yang sengaja akan berdampak negatif pada diri sendiri).

- b. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat didasarkan pada ide dan kognisi pribadi perubahan.

Menurut Nursalim strategi teknik *Cognitive Restructuring* tersebut diyakini dapat mengubah pikiran negatif atau pernyataan diri yang dipengaruhi oleh kognisi irasional subjek, untuk mengurangi kesalahpahaman (Rufaidah & Karneli 2020). Corcoran mengemukakan teknik *Cognitive Restructuring* dapat diterapkan pada orang-orang dengan kriteria seseorang yang tertekan oleh emosi yang menyakitkan dan memiliki perilaku merugikan diri sendiri dan orang lain, seseorang yang menggunakan bahasa mutlak (selalu, harus, tidak pernah), seseorang yang memiliki sistem kepercayaan yang menghambat kemajuan dirinya (Erfantinni et al., 2016)

Menurut Cormier (Sulistiya et al., 2017) teknik *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. Menurut Leong (Firdhausya, 2021) teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik yang berusaha melonggarkan dan memodifikasi pemikiran menyimpang klien untuk mencapai cara yang lebih fungsioanal dan konstruktif dalam memandang diri, dunia, dan masa depan.

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan

pemikiran yang lebih realistic dan lebih cocok (Windaniati, 2015). Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* adalah teknik yang digunakan untuk memodifikasi kognisi konseli dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif dan merestrukturisasi kembali pemikirannya menjadi lebih positif dalam memandang diri, dunia dan masa depannya.

2. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Ratna teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk merubah pikiran yang tidak realistis yang kemudian berubah membentuk pikiran yang realistis serta membantu individu untuk mengelola kecemasannya agar lebih efektif dan dari teknik ini yang paling penting ialah tidak hanya bertujuan menciptakan pikiran positif, melainkan juga menghasilkan pikiran realistis (Nabila & Naqiyah 2021).

Woolfolk & Allen mengartikan eknik *Cognitive Restructuring* sebagai teknik yang dapat diterapkan untuk mereduksi dan menghilangkan pikiran yang negatif atau pikiran irasional dimana tujuan teknik ini adalah untuk mengatur ulang pikiran, menghapus keyakinan irasional yang mengakibatkan ketegangan serta kecemasan pada individu yang berpengaruh pada respon emosi serta respon perilaku (Nabila & Naqiyah 2021).

Menurut Meichenbaum (Salsabila & Sa'adah, 2022) tujuan teknik *Cognitive Restructuring* yang harus dipenuhi oleh konselor professional yaitu:

- a. 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 perasannya melalui catatan harian.
- b. 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.
- c. Eksperimen konseli untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, tujuan peneliti menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan yang dikemukakan oleh Meichenbaum yaitu supaya remaja menyadari pikiran negatifnya, remaja dapat mengambil perspektif yang berbeda yaitu pikiran positif, dan remaja dapat mengubah persepsi negatifnya terkait diri sendiri dan dunia.

3. Tahapan Teknik Cognitive Restructuring

Doyle (Zulkifli et al., 2022) menyebutkan ada tujuh tahap spesifik prosedur yang didiskripsikan dalam menggunakan teknik *Cognitive restructuring*, yaitu:

- a. Mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana subjek menangani masalahnya dimasa lalu atau saat ini.
- b. Membantu subjek menjadi sadar akan proses berpikirnya.
- c. Memeriksa proses berpikir rasional subjek, memfokuskan bagaimana pikiran subjek memengaruhi kesejahteraannya.
- d. Memberi bantuan kepada subjek untuk mengevaluasi keyakinannya tentang pola-pola pikiran logisnya sendiri dan orang lain.
- e. Membantu subjek belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
- f. Mengulangi proses berpikir rasionalnya kembali dan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada subjek. Hal ini untuk membantu subjek membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan dicapai.
- g. Mengkombinasikan thought stopping dengan stimulus, PR dan relaksasi sampai pola-pola logis terbentuk.

Cormier (Nursalim, 2014:32) merangkum tahapan-tahapan prosedur teknik *Cognitive Restructuring* ke dalam enam bagian utama sebagai berikut:

1) Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku dan khususnya

pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif. Setelah rasional diberikan, konseli diminta persetujuannya untuk bersedia melakukan strategi ini.

2) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan 3 kegiatan yaitu mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem, memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi, dan permodelan pikiran oleh konseli.

3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan 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 mengulangi (*coping statement* = CS), atau intruksi diri menanggulangi (*coping self-instruction* = CSI). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan latihan *coping thought* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur teknik *Cognitive*

Restructuring. Tahap ini dapat meliputi beberapa kegiatan yaitu, penjelasan dan prosedur contoh *coping thought*, pembuatan contoh oleh konseli, konseli mempraktikkan *coping thought*.

4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT).

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan *coping thought* alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*. Terdapat 2 kegiatan dalam prosedur ini yaitu, pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5) Pengenalan dan latihan penguat positif

Bagian terakhir dari teknik *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara tentang memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, konseli tak selalu dapat bergantung pada dorongan seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktikannya.

6) Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur teknik *Cognitive Restructuring*, konseli pada akhirnya mampu untuk menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan teknik *Cognitive Restructuring* tidak mengurangi level penderitaan atau kecemasan konseli, konseli dan konselor perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

Beberapa ahli diatas mengusulkan tahapan teknik *Cognitive Restructuring* berbeda-beda tetapi semua tahapan mengarah pada tujuan yang sama. Tahapan teknik *Cognitive Restructuring* yang akan peneliti implementasikan dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perencanaan karir remaja adalah tahapan menurut Comier yaitu rasional berisikan tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguatan positif, tugas rumah dan tindak lanjut.

4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Cognitive Restructuring*

Kelebihan dan kelemahan teknik *Cognitive Restructuring* (Hidayahna & Nurjannah, 2022):

a. Kelebihan

- 1) Berhasil menangani permasalahan yang dialami konseli, efektif, fokus, dan praktis mengatasi masalah tertentu.
- 2) Tidak sulit dalam memfasilitasi konseli mengatasi masalahnya.
- 3) Waktu yang digunakan dalam proses konseling relatif singkat.

b. Kelemahan

- 1) Terlalu berlebihan dalam menitik beratkan pada berpikir positif.
- 2) Konseling yang dilakukan terlalu dangkal dan sederhana.
- 3) Menolak penting masa lalu konseli.
- 4) Terlalu berorientasi pada teknik.
- 5) Bekerja menghilangkan gejala namun gagal mengeksplorasi hal-hal penting yang menyebabkan kesulitan.
- 6) Mengabaikan faktor perasaan.

D. Teknik *Thought Stopping*

1. Pengertian Teknik *Thought Stopping*

Menurut Videbeck teknik berhenti berfikir adalah salah satu jenis psikoterapi kognitif behavior yang menekankan dan meningkatkan kemampuan berfikir. Kebiasaan berpikir dapat membentuk perubahan perilaku, dengan satu pemikiran otomatis dapat memberi petunjuk kepada pikiran-pikiran lain yang mengancam (Rilyani & Andrianti, 2020).

Menurut Nasir & Muhith (Rilyani & Andrianti, 2020) teknik *Thought Stopping* merupakan keterampilan memberikan intruksi kepada diri sendiri (swaperintah) untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui menghadirkan rangsangan atau stimulus yang mengagetkan.

Menurut pendapat ahli Joseph Wolpe (Yani & Putri, 2020) teknik *Thought Stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyembuhkan pemikiran negatif yang merusak diri dengan mengatakan “STOP” dan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Menurut Nursalim (Ermayulis et al., 2019) teknik *Thought Stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu ketidakmampuan seseorang mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif.

Berdasarkan pendapat ahli diatas menurut peneliti teknik *Thought Stopping* adalah teknik yang digunakan untuk membantu ketidakmampuan konseli mengontrol pikiran-pikiran negatifnya yang merusak diri dengan memberikan intruksi kepada diri sendiri (swaperintah) seperti mengatakan “STOP” atau menghadirkan rangsangan yang mengagetkan dan menggantinya menjadi pikiran positif.

2. Tujuan Teknik Thought Stopping

Teknik *Thought Stopping* merupakan salah satu teknik kognitif yang bertujuan untuk melatih individu untuk dapat mengontrol pikiran negatif yang tidak produktif dan menyebabkan kecemasan dengan menghentikan pikiran negatif dan menggantikannya dengan pikiran positif (Abdurrahman

& Mubin, 2020). Tujuan teknik *Thought Stopping* adalah membantu klien mengatasi kecemasan yang mengganggu, membantu klien mengatasi pikiran negatif atau maladaptive yang sering muncul dan membantu klien mengatasi pikiran obsesif dan fobia (Usraleli & Sri Mulyani, 2019).

Tujuan menggunakan teknik *Thought Stopping* adalah untuk membentuk pikiran baru dari pikiran yang tidak diinginkan oleh konseli dan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif terhadap kondisi yang dirasakan konseli pada saat ini (Fadhli & Siregar, 2020).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, menurut peneliti tujuan dari penggunaan teknik *Thought Stopping* dalam penelitian yaitu agar remaja dapat mengontrol pikirannya, agar remaja dapat menghentikan pikiran negatifnya jika sewaktu-waktu muncul, agar remaja dapat mengganti pikiran negatifnya menjadi pikiran baru yang lebih positif dan realistis.

3. Tahapan Teknik *Thought Stopping*

Teknik *Thought Stopping* melibatkan empat langkah. Pertama, klien dan konselor profesional harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditarget dalam prosedur teknik *Thought Stopping*. Kedua, klien menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu diinterupsi oleh perintah “berhenti”. Keempat, dalam teknik *Thought Stopping* adalah mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif. Langkah ini dimulai dengan penggunaan substitusi

pikiran yang diungkapkan secara terbuka oleh klien dan setelah itu disusul dengan substitusi pikiran tak diungkap klien. (Erford, 2017:247)

Pelaksanaan teknik *Thought Stopping* memiliki 6 komponen utama yaitu (Nursalim, 2014:46):

a. Rasional

Sebelum menggunakan teknik ini konselor harus menjelaskan dasar pemikiran teknik *Thought Stopping* dan konseli harus sadar akan pikiran-pikirannya yang menyalahkan dirinya yang sering muncul. Wolpe (1982) menyarankan bahwa konselor harus menunjukan bagaimana pikiran konseli yang mengganggu dan dengan cara apa konseli dapat keluar dari masalah itu tanpa diganggu oleh pikiran-pikiran itu.

b. Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konselor

Pada tahap ini konselor bertanggung jawab untuk menginterupsi pikiran konseli. Interupsi ini terbuka (*Overt*) yaitu dengan mengucapkan kata “stop” yang keras, dapat pula disertai dengan tepukan tangan, mengetuk meja ataupun dengan siulan. Konseli diperintah untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras. Kata-kata tersebut memungkinkan konselor untuk menentukan pernyataan yang tepat untuk dihentikan. Tahap ini sangat efektif bagi konselor untuk menunjukan bagaimana konseli dapat belajar mengontrol pikirannya.

- c. Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli (*Over Interruption Client*)

Setelah konseli belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya sebagai respon dari interupsi konselor tadi, maka konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsinya sendiri. Konseli mengarahkan diri sendiri seperti yang telah diarahkan oleh konselor.

- d. Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli (*Covert Interruption*)

Pada beberapa kasus rasanya tidak praktis dan bijaksana bagi konseli untuk menginterupsi secara terbuka seperti ketika berada ditempat umum atau didalam kendaraan umum. Pada tahap ini sama juga pada tahap sebelumnya akan tetapi ketika konseli menginterupsi dengan kata-kata “stop” cukup dalam hati saja (*Covert*)

- e. Pergantian ke pikiran asertif, positif dan netral.

Dalam mengurangi kegelisahan yang masih tersisa, konselor dapat menyarankan agar konseli menemukan pikiran-pikiran yang lebih asertif, jika konseli telah menginterupsi pikiran-pikiran negatifnya, karena diasumsikan bahwa tingkah laku yang asertif ini dapat mencegah kecemasan, kegelisahan, walaupun konseli telah belajar untuk menekan pikiran yang tidak dikehendaki tadi. Pada dasarnya konseli diajarkan untuk mengganti pikiran-pikiran ke respon asertif setelah diinterupsi. Respon ini mungkin dapat berkontradiksi dengan isi dari pikiran negatifnya.

f. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Pekerjaan rumah diperlukan supaya konseli terus berlatih dan dapat menguatkan kontrol konseli dalam menghentikan pikiran yang merusak (*self-defeating*) jika sewaktu-waktu muncul. Rekaman pikiran konseli tentang pesan “stop” dari konselor dapat digunakan untuk latihan kontrol pikiran, lambat laun penggunaan rekaman pesan di waktu latihan seperti itu tidak akan diperlukan lagi.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, tahapan teknik *Thought Stopping* yang akan peneliti akan mengimplementasikan dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perencanaan karir remaja adalah tahapan menurut Nursalim yaitu rasional, berhenti memikirkan yang diarahkan konselor, berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli, berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli, pergantian ke pikiran asertif, positif dan netral, pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Thought Stopping*

a. Kelebihan Teknik *Thought Stopping*

Kelebihan dari teknik *Thought Stopping* (Athi & Yani, 2017):

- 1) Mudah dikelola.
- 2) Mudah dimengerti oleh konseli.
- 3) Siap digunakan oleh konseli dalam pengaturan sikap diri sendiri.

b. Kelemahan Teknik *Thought Stopping*

Kelemahan dari teknik *Thought Stopping* yaitu kurang cocok diterapkan pada pendekatan kelompok karena teknik ini butuh

konsentrasi dan fokus yang baik sehingga teknik ini lebih sesuai jika dilakukan dalam konseling individu (Edmawati et al., 2018).

E. Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dan Teknik

***Thought Stopping* untuk Meningkatkan Perencanaan Karir.**

Tugas perkembangan remaja usia 15-18 tahun yang mengarah pada kesiapan memenuhi tuntutan dan peran sebagai orang dewasa yaitu mempersiapkan diri untuk menentukan suatu karir yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya. Kesuksesan perkembangan karir dipengaruhi oleh adanya kesiapan dalam perencanaan dan pengambilan keputusan yang matang. Perencanaan karir merupakan suatu proses yang sengaja dilakukan untuk merencanakan masa depan secara rasional dengan penuh pertimbangan terkait pemahaman diri sendiri, pemahaman studi lanjut dan dunia kerja untuk mengambil langkah-langkah dalam mencapai tujuan karir yang diinginkan di masa depan. Perencanaan karir yang baik membawa sikap positif dan optimis karena dapat mendorong keinginan untuk terus belajar, mengembangkan diri serta membuat remaja lebih terarah dalam mengambil keputusan karir sesuai dengan keadaan dirinya. Tingginya angka pengangguran yang terjadi di Dusun Susukan membuktikan bahwa tidak semua remaja memiliki kemampuan dalam membuat perencanaan karir. Hal tersebut jika terus dibiarkan akan berdampak negatif yaitu menurunkan tingkat keterampilan, menjadi beban keluarga atau masyarakat dan dapat menyebabkan kegagalan karir dimasa depan. Perlu adanya upaya pemberian bantuan untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam membuat perencanaan karir. Upaya pemberian bantuan dapat dilakukan

dengan *treatment* layanan konseling kelompok melalui teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping*.

Layanan konseling kelompok bertujuan agar remaja dapat memanfaatkan dinamika kelompok yang belangsung intensif pada saat kegiatan untuk memenuhi beberapa kebutuhan psikologisnya, belajar mencegah timbulnya suatu masalah, bersama-sama mengentaskan masalah yang dialami, dan mengembangkan kemampuan dalam membuat keputusan. Pemilihan teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk memusatkan perhatian remaja pada upaya memodifikasi kognisi remaja dengan mengidentifikasi pikiran remaja dalam situasi bermasalah, melatih remaja untuk memindahkan pikiran-pikiran yang dapat merusak dirinya menjadi pikiran lain yang lebih konstruktif, setelah dapat melakukan *coping thought*, remaja dilatih memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang telah dicapainya serta memberi kesempatan kepada remaja untuk mempraktikan keterampilan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya. Pemilihan teknik *Thought Stopping* bertujuan untuk membantu remaja mengontrol pikiran negatifnya yang sering kali muncul dengan menyadarkan remaja akan pikiran-pikiran negatifnya, melatih remaja memaksimalkan keterampilannya dalam memberikan intruksi kepada diri sendiri untuk menghentikan pikiran negatif tersebut dengan menggunakan kata “Stop atau Tidak” serta tindakan menyela lainnya sampai pikiran negatif itu berhenti, setelah dapat menginterupsi pikirannya kemudian remaja dilatih untuk mengganti pikiran negatifnya menjadi pikiran yang lebih asertif .

Sehingga perpaduan antara layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping* akan membantu remaja dalam mengentaskan permasalahan yang dialaminya dengan fokus pada perbaikan pola pikir yang akan berdampak pada perubahan perilakunya.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan Teknik *Thought Stopping* untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Remaja” adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fairuz Salsabila dan Nurus Sa’adah tahun 2022 yang berjudul “Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan Perencanaan Karir Pada Remaja Korban Perceraian Di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan perencanaan karir remaja yang mengalami dampak perceraian. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melibatkan 10 remaja di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan. Sumber data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Tahapan penelitian ini terbagi menjadi 6 tahapan. 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 (Salsabila & Sa'adah, 2022).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Istiqomah tahun 2019 yang berjudul "Efektifitas Strategi Restructuring Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT untuk Mengurangi Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo. Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan *one group pre-test post-test design*. Sampel yang digunakan penelitian adalah 6 siswa kelas IX yang memiliki keraguan dalam pengambilan keputusan karir. Nilai min sebelum diberikan layanan konseling kelompok CBT sebesar 84,67 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,633. Sedangkan setelah diberikan layanan kelompok CBT nilai min menurun menjadi 79,00 dengan standar deviasi sebesar 3,742. Hasil interpretasi menggunakan uji Wilcoxon diketahui bahwa Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa strategi Restructuring Kognitif dalam

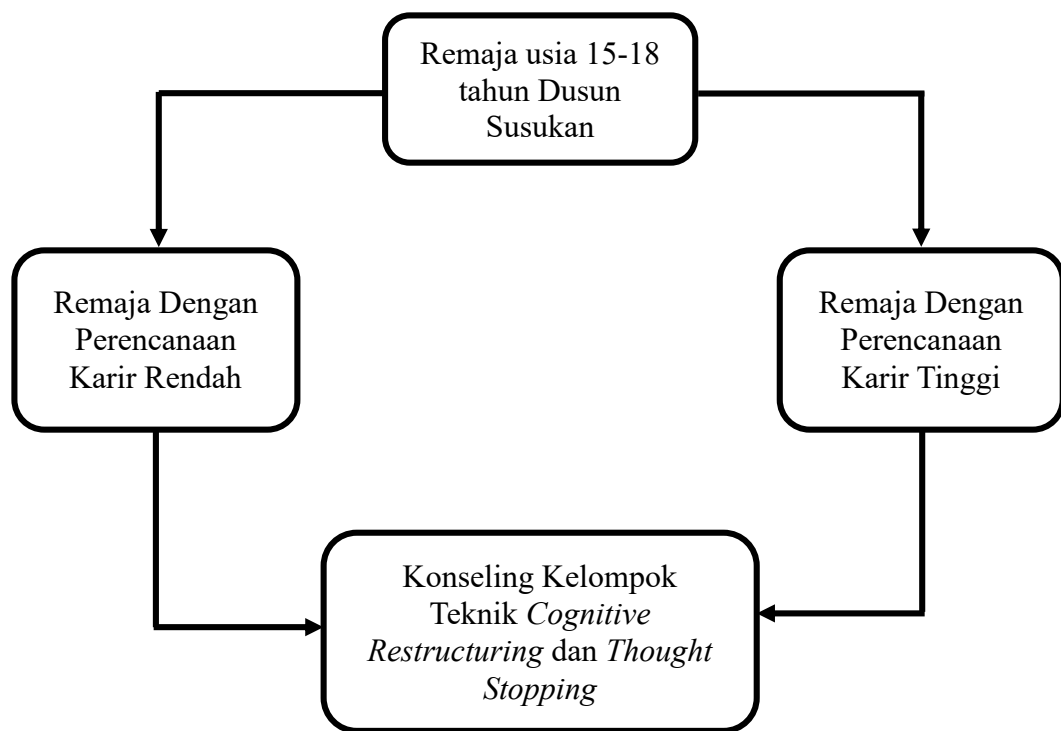
konseling kelompok CBT secara signifikan dapat menurunkan keraguan dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo (Istiqomah, 2019).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Selvi, dkk tahun 2017 yang berjudul “Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa di SMP Ibu Kartini Semarang. Penelitian ini menggunakan *non-equivalent group pretest-posttest control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *Bullying* siswa. Hasil uji *one-way ANOVA* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata secara signifikan apabila kelompok dilakukan intervensi berupa *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* dibandingkan dengan yang tidak dilakukan intervensi (Selvi et al., 2017).

G. Kerangka Pemikiran

Dalam penelitian ini remaja di Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag masih memiliki perencanaan karir yang rendah khususnya pada remaja diusia 15-18 tahun. Remaja yang memiliki perencanaan karir rendah belum mempunyai gambaran yang jelas mengenai masa depannya, sehingga remaja tidak maksimal dalam mencapai tugas perkembangan diri. Penelitian ini berupaya untuk menerapkan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive*

Restructuring dan *Thought Stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja di Dusun Susukan dengan mengajaknya belajar mengubah pola pikir dan perilaku yang irasional menjadi rasional, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga remaja merasa lebih baik dapat berfikir lebih jelas, remaja dapat memiliki rasa tanggung jawab atas dirinya sendiri dan membantu remaja membuat perencanaan karir yang tepat untuk masa depannya. Berikut ini merupakan kerangka berfikir yang menggambarkan hubungan variabel pada penelitian:



Gambar 1. Kerangka Berfikir

H. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pemikiran diatas, maka hipotesis atau jawaban sementara dalam penelitian ini yaitu;

1. Layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping* efektif dalam meningkatkan perencanaan karir remaja.
2. Teknik *Cognitive Restructuring* lebih efektif untuk meningkatkan perencanaan karir dibandingkan teknik *Thought Stopping*.

BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang mempunyai kriteria valid, reliable, dan objektif. Data yang telah diperoleh dari penelitian dapat digunakan untuk memahami masalah, memecahkan masalah, mengantisipasi masalah, dan membuat kemajuan. Penggunaan metode bertujuan agar kebenaran yang diungkap melalui penelitian diperkuat dengan bukti ilmiah. Metode penelitian dalam penelitian ini memiliki langkah-langkah yang bersifat logis secara sistematis dan objektivitas yaitu sebagai berikut:

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif. Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap suatu kelompok dalam kondisi yang terkendali. Bentuk desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian adalah *true experimental* dengan *randomized pretest-posttest comparasion group design*.

Tabel 1.
Randomized Pretest-Posttest Comparasion Group Design.

Group	Pretest	Treatment	Posttest
KEks₁	O ₁	X ₁	O ₂
KEks₂	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan:

KEks : Kelompok Eksperimen 1	KEks : Kelompok Eksperimen 2
O ₁ : Pretest ke 1	O ₃ : Pretest ke 2
O ₂ : Posttest ke 1	O ₄ : Posttest ke 2
X ₁ : KKp <i>Cognitive Restructuring</i>	X ₂ : KKp <i>Thought Stopping</i>

Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Langkah awal setiap kelompok diberikan *pretest* terlebih dahulu untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian. Langkah kedua memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen 1 dengan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan kelompok eksperimen 2 dengan konseling kelompok teknik *thought stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja. Langkah ketiga setiap kelompok diberikan *posttest* untuk mengukur pengaruh atau perbedaan nilai skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Langkah keempat membandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok guna melihat perlakuan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam membuat perencanaan karir.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:38). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu;

1. Variabel *independen* (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan variabel *dependen*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan konseling kelompok teknik *thought stopping*.
2. Variabel *dependen* (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel *independen*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perencanaan karir remaja.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Perencanaan karir adalah suatu proses yang sengaja dilakukan untuk merencanakan masa depan secara rasional dengan penuh pertimbangan terkait pemahaman diri sendiri, pemahaman studi lanjut dan dunia kerja untuk mengambil langkah-langkah dalam mencapai tujuan karir yang diinginkan di masa depan. Aspek yang harus terpenuhi dalam perencanaan karir adalah harus mempertimbangkan beberapa hal yang dapat dijadikan landasan antara lain, pengetahuan dan pemahaman terkait diri sendiri sangat dibutuhkan untuk membuat rencana karir yang sesuai dengan keadaan diri sendiri sehingga dapat meminimalisir kegagalan dalam usaha pencapaiannya, pengetahuan dan pemahaman terkait dunia kerja juga tidak kalah penting dibutuhkan untuk menentukan langkah-langkah yang akan ditempuh dalam perencanaan karir, penalaran yang realistis untuk mengambil keputusan karir dengan mempertimbangkan konsep diri dan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja yang dimiliki.
2. Konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping*.

Konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memodifikasi kognisinya dengan cara menghentikan pikiran-pikiran negatif dan merestrukturisasi kembali pemikirannya menjadi lebih positif dalam memandang diri, dunia dan masa depannya. Konseling kelompok teknik *Thought Stopping* adalah proses pemberian

bantuan kepada seseorang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu ketidakmampuannya mengontrol pikiran-pikiran negatif yang merusak diri dengan cara memberikan intruksi kepada diri sendiri seperti mengatakan “STOP” atau menghadirkan rangsangan yang mengagetkan dan menggantinya menjadi pikiran positif.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang memberikan informasi terkait data yang dibutuhkan peneliti. Karakteristik subjek dalam penelitian ini sebagai berikut;

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Dusun Susukan Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang yang berusia 15-18 tahun berjumlah 30 anak.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja anggota populasi yang berjumlah 10 orang.

3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *probability sampling* secara *simple random sampling* (acak). Teknik *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dan *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi

dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2016:82).

E. Setting Penelitian

Penelitian dilakukan di rumah peneliti yang beralamat di Dusun Susukan RT 03 RW 01 Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dapat dilakukan melalui berbagai setting, sumber dan cara. Dalam penelitian ini data dikumpulkan melalui setting alamiah, sumber pengumpulan data secara sumber primer dan sumber sekunder, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan angket.

1. Angket

Tipe angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup (*close from questioner*) yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden dapat menjawabnya dengan cepat sekaligus memudahkan peneliti dalam menganalisis data dari seluruh angket yang telah dijawab responden.

Tabel 2.
Kisi-Kisi Angket Perencanaan Karir

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Perencanaan Karir	1. Pengetahuan dan pemahaman	Mengetahui kepribadian diri sendiri.	6 (1, 11, 21, 31, 41, 51)	6 (6, 16, 26, 36, 46, 56)	12

	terkait diri sendiri.	Mengenali kemampuan dan keterbatasan pada diri.	6 (2, 12, 22, 32, 42, 52)	6 (7, 17, 27, 37, 47, 57)	12
	2. Pengetahuan dan pemahaman terkait karir / dunia kerja.	Mengetahui syarat untuk memasuki studi lanjut atau karir yang diinginkan.	6 (3, 13, 23, 33, 43, 53)	6 (8, 18, 28, 38, 48, 58)	12
		Mengetahui kondisi studi lanjut atau karir yang diinginkan.	6 (4, 14, 24, 34, 44, 54)	6 (9, 19, 29, 39, 49, 59)	12
	3. Penalaran yang logis dan realistis antara pemahaman diri dan pemahaman karir.	Merencanakan studi lanjutan atau karir sesuai dengan pemahaman diri dan pemahaman dunia kerja yang dimiliki.	6 (5, 15, 25, 35, 45, 55)	6 (10, 20, 30, 40, 50, 60)	12
Jumlah			30	30	60

G. Instrumen Penelitian

Setiap instrumen harus mempunyai skala pengukuran yang telah disepakati sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur guna mendapatkan data kuantitatif. Skala dari angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan 4 jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) melalui penilaian sebagai berikut:

Tabel 3.
Penilaian Angket Perencanaan Karir

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

H. Uji Validitas dan Relibilitas

Kriteria utama data hasil penelitian kuantitatif adalah valid, reliabel, dan objektif, untuk mendapatkan data tersebut maka penelitian harus dilakukan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, dilakukan pada sampel yang mendekati jumlah populasi dan pengumpulan serta analisis data dilakukan dengan cara yang benar (Sugiyono, 2015:268). Setiap instrumen penelitian harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Berikut penjelasan mengenai Uji Validitas dan Uji Reliabilitas dalam penelitian ini;

1. Uji Validitas

Uji Validitas dilakukan untuk mengetahui sampai sejauh mana suatu instrumen yang diajukan dapat menggali data atau informasi yang

diperlukan (Paramita et al., 2021). Angket yang akan peneliti gunakan untuk mengumpulkan data harus melalui uji validitas terlebih dahulu. Peneliti melakukan uji validitas instrumen dengan meminta pendapat dari ahli (*Judgment Experts*), pendapat praktis, kemudian uji keterbacaan, setelah melalui uji tersebut didapatkan keputusan bahwa angket dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total.

Setelah angket dapat digunakan selanjutnya dilakukan uji coba angket di lapangan dan data hasil uji coba diolah menggunakan program *SPSS versi 25.0 for windows*, analisis dari hasil *SPSS versi 25.0 for windows* didasarkan pada nilai signifikan pada output dengan ketentuan sebagai berikut;

- a. Nilai r hitung $\geq$ nilai r tabel/kritis artinya korelasi bersifat signifikan, instrumen valid.
- b. Nilai r hitung $\leq$ nilai r tabel/kritis artinya korelasi tidak signifikan instrumen tidak valid.

Hasil uji validitas yang dilakukan menggunakan *SPSS 25.00 for Windows* dari item yang berjumlah 60 butir dengan 105 responden, ditetapkan hasil bahwa terdapat 45 item yang valid dan 15 item yang gugur/tidak valid, r hitung didapatkan dari hasil uji validitas setiap itemnya dan r tabel yang digunakan berasal dari jumlah responden (N) 105 responden, maka di dalam tabel nilai r *product moment* dengan taraf signifikan 5% didapatkan angka 0,195. Jadi r tabel yang peneliti gunakan adalah 0,195. Hasil uji validitas disajikan dalam tabel berikut ini;

Tabel 4.
Hasil Uji Validitas

No Item	r _{hitung}	r _{tabel} 5%	Hasil	No Item	r _{hitung}	r _{tabel} 5 %	Hasil
Item_1	0,006	0,195	Gugur	Item_31	0,496	0,195	Valid
Item_2	0,406	0,195	Valid	Item_32	0,57	0,195	Valid
Item_3	0,308	0,195	Valid	Item_33	0,439	0,195	Valid
Item_4	0,069	0,195	Gugur	Item_34	0,106	0,195	Gugur
Item_5	0,452	0,195	Valid	Item_35	0,05	0,195	Gugur
Item_6	0,058	0,195	Gugur	Item_36	0,456	0,195	Valid
Item_7	0,49	0,195	Valid	Item_37	0,553	0,195	Valid
Item_8	0,06	0,195	Gugur	Item_38	0,43	0,195	Valid
Item_9	0,481	0,195	Valid	Item_39	0,557	0,195	Valid
Item_10	0,513	0,195	Valid	Item_40	0,139	0,195	Gugur
Item_11	0,259	0,195	Valid	Item_41	0,141	0,195	Gugur
Item_12	0,546	0,195	Valid	Item_42	0,371	0,195	Valid
Item_13	0,395	0,195	Valid	Item_43	0,502	0,195	Gugur
Item_14	0,332	0,195	Valid	Item_44	0,337	0,195	Gugur
Item_15	0,42	0,195	Valid	Item_45	0,244	0,195	Valid
Item_16	0,131	0,195	Gugur	Item_46	0,708	0,195	Valid
Item_17	0,511	0,195	Valid	Item_47	0,665	0,195	Valid
Item_18	0,462	0,195	Valid	Item_48	0,695	0,195	Valid
Item_19	0,557	0,195	Gugur	Item_49	0,113	0,195	Gugur
Item_20	0,487	0,195	Valid	Item_50	0,145	0,195	Gugur
Item_21	0,355	0,195	Valid	Item_51	0,347	0,195	Valid
Item_22	0,533	0,195	Valid	Item_52	0,434	0,195	Valid
Item_23	0,242	0,195	Valid	Item_53	0,196	0,195	Valid
Item_24	0,432	0,195	Valid	Item_54	0,212	0,195	Valid
Item_25	0,348	0,195	Valid	Item_55	0,118	0,195	Gugur
Item_26	0,341	0,195	Valid	Item_56	0,239	0,195	Valid
Item_27	0,494	0,195	Valid	Item_57	0,189	0,195	Gugur
Item_28	0,393	0,195	Valid	Item_58	0,535	0,195	Valid
Item_29	0,144	0,195	Gugur	Item_59	0,19	0,195	Gugur
Item_30	0,659	0,195	Valid	Item_60	0,535	0,195	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas maka item yang gugur tidak dapat digunakan untuk mengukur tingkat perencanaan karir remaja. Berikut adalah kisi-kisi angket perencanaan karir remaja yang sudah melalui uji validitas;

Tabel 5.
Kisi-kisi Angket Perencanaan Karir Setelah Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Perencanaan Karir	1. Pengetahuan dan pemahaman terkait diri sendiri.	Mengetahui kepribadian diri sendiri.	4 (1, 11, 21, 31)	4 (6, 16, 26, 36)	8
		Mengenali kemampuan dan keterbatasan pada diri.	6 (2, 12, 22, 32, 41, 43)	5 (7, 17, 27, 37, 39)	11
	2. Pengetahuan dan pemahaman terkait karir / dunia kerja.	Mengetahui syarat untuk memasuki studi lanjut atau karir yang diinginkan.	6 (3, 13, 23, 33, 42, 44)	5 (8, 18, 28, 38, 45)	11
		Mengetahui kondisi studi lanjut atau karir yang diinginkan.	4 (4, 14, 24, 34)	3 (9, 19, 29)	7
	3. Penalaran yang logis dan realistis antara pemahaman diri dan pemahaman karir.	Merencanakan studi lanjutan atau karir sesuai dengan pemahaman diri dan pemahaman	4 (5, 15, 25, 35)	4 (10, 20, 30, 40)	8

		dunia kerja yang dimiliki.			
Jumlah			24	21	45

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sampai sejauh mana angke yang diajukan dapat memberikan hasil yang tidak berbeda jika dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama pada waktu yang berlainan (Paramita et al., 2021). Dasar pengambilan uji reliabilitas *Cronbach Alpha* menurut Wiratama (Sujarweni, 2014) angket dikatakan reliable jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$. Jika tingkat reliabilitas baik maka alat ukur yang akan digunakan dapat digunakan berkali-kali.

Tabel 6. Klasifikasi *Cronbach Alpha*

<i>Cronbach Alpha</i>	Klasifikasi
0,00-0,20	Kurang Reliabel
$>0,20-0,40$	Agak Reliabel
$>0,40-0,60$	Cukup Reliabel
$>0,60-0,80$	Reliabel
$>0,80-1,00$	Sangat Reliabel

Berikut adalah tabel analisis *reliabilitas* menggunakan SPSS 25.0 for windows;

Tabel 7.
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,913	45

Hasil analisis angket perencanaan karir remaja menggunakan *SPSS 25.0 for windows* adalah 0,913. Berdasarkan tabel *Cronbach Alpha* maka dapat disimpulkan bahwa angket perencanaan karir remaja dinyatakan sangat reliabel dan dapat digunakan.

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian kuantitatif adalah operasional metode ilmiah dengan memperhatikan unsur-unsur keilmuan. Dalam penelitian ini terdapat beberapa tahap yang akan dilakukan peneliti yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir, melalui prosedur penelitian tersebut diharapkan penelitian dapat berjalan secara sistematis, lancar serta dapat menjamin kesahihan hasil data penelitian.

1. Tahap persiapan penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam tahap persiapan yaitu:

- a. Menentukan tempat penelitian yaitu di Dusun Susukan Desa Grabag Kecamatan Grabag.
- b. Melaksanakan penelitian pendahuluan berupa wawancara dengan ketua remaja dan beberapa remaja karang taruna di Dusun Susukan terkait masalah yang akan diteliti yaitu rendahnya perencanaan karir remaja.
- c. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah dari hasil penelitian pendahuluan yaitu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya perencanaan karir remaja.

- d. Mengkonsultasikan judul yang akan diteliti kepada dosen pembimbing yaitu efektivitas konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja di Dusun Susukan.
 - e. Menyusun proposal penelitian.
 - f. Menyusun instrumen penelitian berupa angket dan mengajukan uji validasi angket melalui uji oleh ahli, pendapat praktisi dan uji keterbacaan.
 - g. Melakukan uji coba angket kepada remaja usia 15-18 tahun di luar Dusun Susukan.
 - h. Mengelola dan menganalisis hasil uji coba angket penelitian.
2. Tahap pelaksanaan penelitian
- Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam tahap pelaksanaan penelitian yaitu;
- a. Melakukan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal sebelum memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.
 - b. Mengelola data hasil *pretest*.
 - c. Memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen 1 melalui layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan kepada kelompok eksperimen 2 melalui layanan konseling kelompok teknik *Thought Stopping*.

- d. Memberikan *posttest* pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 untuk mengetahui perbedaan pengetahuan remaja setelah diberikan layanan terkait perencanaan karir.

3. Tahap akhir penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam tahap akhir penelitian yaitu;

- a. Mengelola dan menganalisis hasil dari *posttest* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dengan menggunakan *SPSS versi 25.0 for window*.
- b. Membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk menjawab rumusan masalah didalam penelitian.
- c. Menyusun laporan dan journal penelitian.

J. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dan penyajian data dengan mengelompokkannya dalam suatu bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasi (Murjani, 2022). Analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian, karena dengan analisis data akan nampak manfaatnya, terutama dalam memecahkan masalah dan mencapai tujuan akhir penelitian (Priatna, 2017:159). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *statistik inferensial parametric* yaitu teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data dari sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi, statistik ini tepat digunakan dalam sampel dari populasi yang jelas dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara random (Sugiyono, 2015: 148).

Peneliti menganalisis data secara statistik melalui *software SPSS versi 25.0 for window*. Data yang akan dianalisis harus melalui uji prasyarat terlebih dahulu yaitu dengan melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah memenuhi uji prasyarat, data dianalisis dengan *statistik inferensial parametric* yaitu uji anova (*Analisis of variance*) dan uji BNt/LSD. Berikut penjelasan mengenai beberapa uji yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini;

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif adalah uji yang akan mendeskripsikan data, melalui uji ini peneliti dapat mengetahui nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, standar deviasi, kurtosis dan skewness dari data yang akan diuji.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk menilai sampel data berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal atau tidak.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji data dari variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak, dalam artian uji homogenitas bertujuan untuk menguji sekumpulan data sampel yang terkumpul berasal dari populasi yang sama atau tidak.

4. Uji Anova dan Uji BNt/LSD

- a. Uji Anova

Uji Anova (*analysis of variance*) atau analisis varian berfungsi untuk membedakan rerata lebih dari dua kelompok data dengan cara membandingkan variansinya. Dalam penelitian ini, peneliti

menggunakan uji anova untuk menguji hipotesis penelitian dengan menilai adakah perbedaan rerata antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Uji Anova termasuk teknik analisis dalam cabang statistik inferensi parametris yang banyak digunakan pada penelitian eksperimen. Dalam penggunaan rumus Anova terlebih dahulu harus melalui uji asumsi meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan random sampling.

b. Uji BNt atau LSD

Uji BNt (Beda Nyata Terkecil) atau disebut juga dengan LSD (*Least Significance Different*) berfungsi untuk mengetahui rata-rata dari dua perlakuan yang berbeda secara statistik atau tidak. Uji BNt/LSD merupakan uji yang sederhana dan banyak digunakan, untuk menghitung BNt/LSD dibutuhkan beberapa data hasil dari Uji Anova yang telah dilakukan sebelumnya. Melalui uji BNt/LSD dalam penelitian ini dapat diketahui manakah yang lebih efektif dari perlakuan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dengan teknik *Thought Stopping* untuk meningkatkan perencanaan karir remaja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping* berpengaruh atau efektif untuk meningkatkan perencanaan karir remaja dan teknik *Cognitive Restructuring* lebih efektif untuk meningkatkan perencanaan karir remaja dibandingkan teknik *Thought Stopping*.

B. Saran

1. Kepada Remaja Dusun Susukan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menangani remaja yang memiliki permasalahan dalam perencanaan karir dengan menerapkan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan teknik *Thought Stopping* dapat berkolaborasi atau berkerjasama dengan konselor profesional.
2. Kepada peneliti selanjutnya, peneliti merekomendasikan untuk dapat mengembangkan penelitian terkait perencanaan karir dengan menggunakan materi yang lebih banyak dan dapat melaksanakan penelitian di Sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, N. N., & Mubin, M. F. (2020). Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping. *Jurnal Ners Muda*, 1(3), 207–213.
- Amsir, J., & Arifyanto, A. T. (2021). Faktor-Faktor Penghambat Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Bening*, 5(1), 57–66.
- Athi, & Yani, L. (2017). Pengaruh Tought Stopping terhadap Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami Bullying di Pesantren. *The Indonesian Journal of Health Science*, 8(2), 133–144.
- Dudi, J. (2017). Pengungkapan Diri Siswa Dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 137–145.
- Duntari, R. A. A. (2018). Strategi Perencanaan Karier Remaja melalui Peningkatan Pemahaman. *Jurnal Fokus*, 1(3), 117–123.
- Edmawati, M. D., Hambali, I. M., & Hidayah, N. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Pendidikan*, 3(8), 1076–1079.
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.
- Erford, B. T. (2017). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Kedua). Pustaka Pelajar.
- Ermayulis, D., Masril, & Hardi, E. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 01(02), 141–149.
- Fadhli, T., & Siregar, I. K. (2020). Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19: Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dengan Teknik Thought Stopping. *Jurnal Kajian Konseling Pendidikan*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4816>
- Fadila, R. (2021). Penggunaan Strategi Restructuring Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kesiapan Perencanaan Karier Siswa. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 69–75.
- Fahmi, N. N. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84.
- Firdhausya, F. (2021). Buku Bantuan Diri dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus Cinta Di Dki Jakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 117–126.
- Gladding, S. T. (2015). *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Enam). PT Indeks.
- Helmi, F., Muhazir, & Damanik, R. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Perencanaan Karir Siswa Kelas XI SMK. *Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan*, 8(1), 116–120.
- Hermi, C., & Hariyono, D. S. (2018). Kajian Metode Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak yang Berhadapan

- dengan Hukum. *Jurnal Psycho Idea*, 16(2), 163–174.
- Hidayahna, S., & Nurjannah. (2022). Teknik Cognitive Restructuring (TCR) hingga Cognitive Restructuring dalam Pandangan Islam. *Jurnal At-Taujih*, 5(1), 59–67.
- Husniah, W. O., Safaria, R., Ulfa, M., & Rahmah, S. (2022). Mengembangkan Kemampuan Perencanaan Karir melalui Bimbingan Kelompok dengan Short Movie. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 159–167.
- Indahsari, H. P., & Khusumadewi, A. (2021). Perencanaan Karir Santriwati di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2430–2440.
- Irmayanti, R. (2019). Perencanaan Karier pada Peserta Didik SMP. *Jurnal Quanta*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Istiqomah, S. N. (2019). *Efektifitas Strategi Restructuring Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT untuk Mengurangi Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo*.
- Kuswara, R., Hartuti, P., & Sinthia, R. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Modelling dalam Membentuk Keterampilan Kepemimpinan Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 39–48.
- Magrur, R. Y., Siregar, N. R., & Silondae, D. P. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Bening*, 4(1), 117–124.
- Mirawati. (2018). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dan Kekompakan Kelompok dalam Memantapkan Perencanaan Karir Siswa SMA. *Kognisi Jurnal*, 3(1), 14–28.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136–142.
- Murjani. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Cross-Border*, 5(1), 687–713.
- Nabila, M. A., & Naqiyah, N. (2021). Cognitive Restructuring Techniques for High School Students ' Academic Anxiety : A Literature Review. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 145–166.
- Ningtiyas, A., & Wahyudi. (2020). Layanan Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *Indonesian Journal Of Counseling and Education*, 1(1), 13–16.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling* (Y. Acitra (ed.); 2nd ed.). PT Indeks.
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (M. Mursyid (ed.); Ketiga). Widya Gama Press.
- Priatna, T. (2017). *Prosedur Penelitian Pendidikan* (Nurhamzah (ed.); Pertama). Cv. Insan Mandiri.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Rilyani, & Andrianti, D. R. (2020). Pengaruh Penerapan Terapi Thought Stopping terhadap Ibu Postpartum dengan Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Kota Bandar Lampung. *Jurnal Malahayati Nursing*, 2(2), 376–385.

- Rizkyta, D. P., & Fardana, N. A. (2017). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan kematangan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 1–13.
- Rokhayati, A., Kambara, R., & Ibrahim, M. (2017). Pengaruh Soft Skill dan Perencanaan Karir terhadap Kinerja Karyawan dengan Kualitas Pelatihan sebagai Variabel Modertor. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen Tirtayasa*, 1(2), 107–124.
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42417>
- Salsabila, F., & Sa'adah, N. (2022). Implementasi Salsabila, F., & Sa'adah, N. (2022). Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian di SMA. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(1), 8–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jfk.v8il.1555>
- Saputri, I. A. D., & Ayriza, Y. (2021). Hubungan Perilaku Prosocial dengan Persepsi Penerimaan Teman Sebaya pada Remaja Awal. *Acta Psychologia*, 3, 21–28.
- Sari, S. L., & Devianti, R. (2020). Hubungan Aktivitas Mengikuti Layanan Konseling Kelompok dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 03(01), 55–66.
- Selvi, F., Sugiharto, D. Y. P., & Samsudi. (2017). Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 20–27.
- Setianingrum, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua , Efikasi Diri dan Perencanaan Karir Siswa Kelas VIII Smp. *Prosiding Seminar Nasional*, 50–65.
- Sitompul, L. (2018). Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir melalui Layanan Bimbingan Karir di Sekolah dengan Menggunakan Media Gambar pada Siswa Kelas IX. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED*, 15(3), 316–327.
- Solihat, A. (2021). Implementasi Teori Donald E. Super melalui Program Layanan Bimbingan Karir untuk Kematangan Karir pada Siswa Kelas XII SMA. *Jurnal Guru Indonesia*, 1(2), 24–43.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Pertama). Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Kedua). Alfabeta.
- Sulistiya, E., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Usraleli, & Sri Mulyani. (2019). Effect Thought Stopping (Ts)/ Negative Thinking Stop to Thinking Process Drugs Abuse At Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 8(2), 8–12.

- Windaniati. (2015). Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X Tkr 1. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 32(1), 1–9.
- Yani, S., & Putri, L. (2020). Penerapan Terapi Thought Stopping untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras. *Jurnal Of Nursing and Public Health*, 8(2), 87–90.
- Yulia, Bunu, H. Y., Suriatie, M., Makdalena, & Rahmaniah. (2021). Penerapan Teknik Modeling Simbolis dalam Pengembangan Prencanaan Karir Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Keluarga*, 3(2), 102–109. <https://doi.org/10.47476/as.v3i2.386>
- Yunita. (2020). Pentingnya Layanan Konseling Kelompok terhadap Harga Diri Remaja The Importance of Group Counseling Services for Adolescent Self-Esteem. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1(3), 253–259.
- Zulkifli, A., Fauzi, A., & Mulkiyan. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 2716–3806.