

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Sumber dari penelitian yang penulis gunakan adalah kepustakaan yaitu terdiri beberapa referensi. Dimana referensi tersebut dijadikan sebagai bahan acuan yang berhubungan dengan skripsi yang ingin penulis teliti, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aprilia Safitri program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2015 dengan judul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui *Focus Group Discussion* Untuk Meningkatkan Sikap *Open-Minded* Pada Peserta Didik SMK BATIK II SURAKARTA Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini menjelaskan bahwa sikap *open-minded* perlu untuk masa depan peserta didik yang lebih baik, maka dilakukan *treatment* agar pikiran irasional dapat tergantikan dengan pikiran rasional dan senangtiasa berprasangka positif terhadap orang lain, pemberian *treatment* dilakukan melalui *focus group discussion* agar lebih efektif. Selain itu dengan bantuan restrukturisasi kognitif peserta dengan sikap *open minded* yang rendah dapat memiliki pandangan baru dalam menghadapi sebuah permasalahan dan tantangan, sehingga memiliki pemikiran yang positif dan optimisme yang baik.<sup>1</sup>

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan objek penelitian merupakan sikap *open minded*, sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian yaitu peserta didik sedangkan dalam penelitian yang dilakukan

---

<sup>1</sup>Aprilia Safitri, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Focus Group Discussion Untuk Meningkatkan Open-Minded Pada Peserta Didik SMK Batik II Surakarta* (Skripsi Sarjana; Bimbingan Konseling:Surakarta, 2015), h.3.

sasaran penelitian adalah ibu rumah tangga, selain itu penelitian yang akan dilakukan berfokus pada pemberian *treatment* teknik restrukturisasi kognitif karena sesuai dengan kondisi dan situasi di lokasi penelitian.

Sumber dari penelitian kedua yang penulis gunakan adalah kepustakaan yaitu terdiri dari beberapa referensi. Dimana referensi tersebut dijadikan sebagai bahan acuan yang berhubungan dengan skripsi yang ingin penulis teliti, Penelitian terdahulu oleh Iin Siti Solihat Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi Quasi-Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA YAS BANDUNG Tahun Ajaran 2011/2012). Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif adalah salah teknik yang digunakan dalam konseling perilaku (CBT) yaitu konseling yang berfokus pada pikiran dan perilaku. Penelitian ini menunjukkan bahwa restrukturisasi efektif mereduksi kecemasan sosial, selain itu restrukturisasi kognitif teknik yang diambil dari terapi kognitif perilaku, dikenal sebagai reframing kognitif yang dapat membantu orang mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta keyakinan yang irasional. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa restrukturisasi kognitif membantu seseorang memahami aspek pemikiran, perasaan, tindakan dan situasi dari pengalaman seseorang saling berinteraksi sehingga dapat memahami lebih baik masalahnya.<sup>2</sup>

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penggunaan teknik restrukturisasi dan teknik penelitian dengan eksperimen, sedangkan perbedaannya yaitu metode penelitian menggunakan kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan

---

<sup>2</sup>Iin Siti Solihat, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi Quasi-Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA YAS BANDUNG Tahun Ajaran 2011/2012)* (Skripsi Sarjana; Bimbingan Konseling: Bandung, 2011), h.7.

kualitatif, objek penelitian yaitu kecemasan sosial remaja sedangkan dalam penelitian penulis objek penelitian ada sikap *open minded* ibu rumah tangga dan perbedaan selanjutnya terletak pada lokasi penelitian.

## 2.2 Tinjauan Teoritis

### 2.2.1 Teori Rasional Emotif

Teori rasional emotif adalah teori yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Menurut teori ini manusia adalah satu kesatuan yang artinya manusia bebas, manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri dan menghindari pemikiran. Menurut Andi Mappiare, *Rational Emotive* adalah suatu rancangan terapeutik dalam konseling atau psikoterapi.<sup>3</sup> Kemudian W.S. Winkel dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* memberikan pengertian *Rational Emotive Therapy* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berpikir dan memanfaatkan akal yang sehat.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup>Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), h. 156.

<sup>4</sup>W.S. Winkel, Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h.429.

Manusia berkencenderungan untuk terpeka pada pola-pola tingkah laku lama disfungsi dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri. Menurut Albert Ellis manusia pada dasarnya unik memiliki kecenderungan untuk berpikiran rasional dan irasional. Misalnya masyarakat yang berpikir irasional bahwa pendidikan itu tidak penting membawa kehidupan masyarakat ke arah kemunduran akan ilmu pengetahuan dan cenderung mempertahankan pendapatnya mengenai pendidikan itu tidak penting atau tidak harus ditempuh terlalu tinggi.

Gunarsa mengungkapkan bahwa *treatment* yang akan diberikan berdasarkan teori rasional emotif berusaha untuk memperbaiki pola pikir dan menghilangkan pola pikir yang irasional. *Treatment* yang diberikan dilihat sebagai usaha mendidik kembali dan mempertahankan pola pikirnya.<sup>5</sup> Ketika manusia berpikir rasional dan bertindak rasional maka manusia tersebut efektif, kompeten dan bahagia. Ketika manusia berpikir dan bertindak irasional maka manusia tersebut tidak efektif. Berpikir irasional biasanya diawali belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua atau lingkungan sekitar.

Ucapan yang tidak logis, menunjukkan cara berpikir yang salah, maka dari itu pikiran negatif serta penolakan diri untuk berkembang harus dilawan, dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akan sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.<sup>6</sup> Menurut Ws. Winkel rasional emotif adalah corak konseling yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akan sehat (*rational Thinking*), berperasaan (*Emoting*) dan berperilaku (*Acting*), sekaligus menekankan bahwa perubahan yang mendalam dari cara berpikir

---

<sup>5</sup>Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), h.236.

<sup>6</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h.238.

dan berperasaan manusia dapat mengakibatkan perubahan dalam cara berperasaan dan berperilaku.<sup>7</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut teori rasional emotif merupakan teori yang menekankan bahwa cara berpikir akan mempengaruhi cara individu dalam berperilaku dan berperasaan. Sehingga seseorang yang memiliki perasaan atau perilaku yang buruk berasal dari pikiran yang sebelumnya telah irasional. Manusia cenderung untuk mengarah ke pikiran irasional ataupun rasional, karena dengan potensi yang dimiliki untuk berpikir manusia tahu mana yang terbaik buat kelangsungan hidupnya, serta keinginannya mengarah ke hal yang irasional atau rasional.

## **2.3 Landasan Konseptual**

### **2.3.1 Penerapan**

Penerapan adalah perbuatan menerapkan.<sup>8</sup> Menurut Badudu dan Zain penerapan adalah hal, cara atau hasil.<sup>9</sup> Adapun menurut Ali, penerapan adalah mempraktekkan atau memasang.<sup>10</sup> Berbeda dengan Nugroho dalam Van Meter dan Van Horn mengatakan bahwa penerapan merupakan tindakan-tindakan yang dilakukan baik oleh individu atau kelompok-kelompok yang diarahkan pada tercapainya tujuan yang telah digariskan dalam keputusan.<sup>11</sup> Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan adalah sebuah cara atau tindakan yang

---

<sup>7</sup>W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Grasindo. 1991), h.364.

<sup>8</sup>Peter Salim, Yenny Salami, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer* (Jakarta: Modern English Press, 2002) h.1598.

<sup>9</sup>J.S Badudu, Sutan Mohammad Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1996) h.1487.

<sup>10</sup>Lukman Ali, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Balai Pustaka, 1995), h.1044.

<sup>11</sup>Solichin Abdul Wahab, *Analisis Kebijakan Dari Formulasi Implementasi Kebijakan Nasional* (Jakarta:Bumi Aksara, 2008), h.65.

dilakukan individu atau kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan.

### 2.3.2 Teknik Restrukturisasi Kognitif

#### 2.3.2.1 Pengertian

Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Meichenbaum. Kadang-kadang teknik ini disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif) restrukturisasi kognitif melibatkan menerapkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih dengan mengubah penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias.<sup>12</sup> Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merumuskan tiga hipotesis fundamental dalam berpikir. Pertama berpikir dan beremosi saling berkaitan erat.

Kedua berpikir dan beremosi saling berkaitan sehingga biasanya saling menyertai satu sama lain, bekerja dalam hubungan sebab akibat, sehingga pikiran seseorang menjadi emosinya dan emosinya menjadi pikirannya. Ketiga berpikir beremosi cenderung berbentuk *self-Talk* (berbicara kepada diri sendiri) sehingga pernyataan internal seseorang kepada dirinya dapat membangkitkan dan memodifikasi emosinya. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, mengarahkan konseli dengan kemampuan diri mereka sendiri bahwa (1) disfungsi emosional perilaku merupakan

---

<sup>12</sup>Bradley T.Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2015), h.255.

hasil dari pemikiran irasional, tidak realistis, dan tidak logis, (2) secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan (3) berpikir irasional dan disfungsional akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku, (4) apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan *self defeating behavioris* (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri sendiri). Hal ini karena pikiran, perasaan dan perilaku terpadu dan saling mempengaruhi.

Restrukturisasi kognitif salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif yang rasional.<sup>13</sup> Murk mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut dan menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih realistis/rasional.

*Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak irasional.<sup>14</sup> Gunarsa berpendapat bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah terapi yang menggunakan pendekatan restrukturisasi, aktif, direktif

---

<sup>13</sup>Albert Ellis, *Cognitive Restructuring Of The Disputing Of Irrational Beliefs*.ed William T. O'Donohue & Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy (Applying Empirically Supported Techniques In Your Practice)* (New Jersey: John Wiley & Sons, 2008), h.92.

<sup>14</sup>Rika Damayanti, Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2* (Bandar Lampung, Vol 3. Edisi 2. IAIN Raden Intang Lampung), h.290.

dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi restrukturisasi kognitif sebagai terapi dengan mempergunakan pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah hambatan dalam kepribadian.<sup>15</sup>

Teknik restrukturisasi kognitif menekankan pada modifikasi pikiran, pendapat, asumsi (keyakinan) dan sikap konseli yang mendasari kognisinya. Jadi restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah persepsi, pemikiran, pendapat, serta sikap individu yang salah agar menjadi lebih positif dan konstruktif bagi pengembangan kepribadiannya. Dari penjelasan tersebut disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental kesalahan berpikir dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang irasional.

#### 2.3.2.2 Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan strategi restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif, tapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran positif. Menurut Meichenbaum, tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat konseli lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Meichenbaum menyatakan tujuan teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif, terhadap sesuatu hal dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.<sup>16</sup> Ellis mengemukakan tujuan dari restrukturisasi kognitif berupa perubahan

---

<sup>15</sup>Mochammad Nursalim, *Strategi Konseling* (Surabaya: UNESA University Press, 2005), h.46.

<sup>16</sup>Mochammad Nursalim, *Strategi Konseling*, h.47.



yang berfokus pada gejala-gejala atau masalah-masalah yang lebih spesifik. Efektivitas dalam kaitannya dengan gejala-gejala ini bisa bersifat kognitif (serupa dengan keyakinan rasional), emosional (perasaan yang sehat) dan perilaku (perilaku yang diinginkan).

Perubahannya melibatkan konseli-konseli yang mengalami gangguan, untuk menciptakan perubahan yang berarti berusaha membantu klien untuk mendapatkan beberapa sikap inti, yang dapat mereka gunakan untuk membebaskan dirinya dari gangguan berbagai macam situasi, dan bukan hanya untuk masalah emosional-perilaku yang menjadi alasan utama mereka untuk datang ke psikoterapi.<sup>17</sup> Connolly mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pikiran yang rasional, realistis dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan irasional.<sup>18</sup> Dapat dikatakan bahwa tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional. *Open minded* membutuhkan teknik yang dapat mengubah cara berpikir agar individu lebih mau menyesuaikan diri dalam lingkungannya, tanpa menjauhkan sisi yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat dikatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *open minded* pada individu, karena tujuan

---

<sup>17</sup>Richard Nelson-Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), h.514.

<sup>18</sup>Sely Apriyanti, “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja (Penelitian pre-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun ajaran 2013/2014)” (Skripsi sarjana; Pendidikan Bimbingan Konseling: Universitas Pendidikan Indonesia, 2014), h.20.

implementasi teknik restrukturisasi kognitif adalah membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif konseli dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif, serta membantu konseli mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

### 2.3.2.3 Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif

Meichenbaum mengemukakan manfaat restrukturisasi kognitif yaitu membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat konseli lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Sedangkan menurut Meichenbaum manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran irasional terhadap suatu hal, dan membantu konseli untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.<sup>19</sup> Erford mengemukakan kegunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut:<sup>20</sup>

- 1) Untuk individu-individu yang pikiran-pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan, kecemasan, dalam situasi-situasi tertentu atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan.
- 2) Untuk remaja dan anak-anak yang mengalami gangguan kecemasan, dengan mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan perasaan cemas.
- 3) Untuk orang-orang yang mengalami depresi, fobia sosial, dan gangguan panik.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik restrukturisasi membantu mengubah pandangan negatif, menghilangkan pikiran-

---

<sup>19</sup>Mochammad Nursalim, *Strategi Konseling*, h.48.

<sup>20</sup>Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2015), h.257.

pikiran yang irasional agar individu bisa lebih bersemangat menata masa depan berdasarkan pemikiran positif terhadap segala sesuatu yang dijalani.

#### 2.3.2.4 Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Dobson menyatakan tahapan implementasi teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai berikut:

##### 1) Assesment dan Diagnosa

Assesment dan Diagnosa awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseli. Tahap pertama dilakukan langkah yaitu, melakukan kontrak konseling pada konseli agar konseli bersedia mengikuti proses konseling hingga akhir.

##### 2) Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi. Terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli menyadari disfungsi pikiran-pikiran konseli dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

##### 3) Memonitor pikiran-pikiran konseli melalui *Thought Record*

Tahap ketiga konseli diminta untuk membawa buku catatan kecil atau akan disediakan oleh konselor, yang berguna mencatat pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Konseli harus berpartisipasi aktif dalam memutuskan cara-cara dalam merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas

pekerjaan rumah. Berikut adalah format yang akan diberikan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.<sup>21</sup>

Tabel 2.1  
Panduan *Thought Record*

Situasi	Pikiran yang muncul	Emosi (Diberi intensitas 1-100)	Tindakan yang dilakukan	Penentangan pikiran
Anak berprestasi tapi keluarga ekonominya kurang	Anak lebih baik tidak sekolah berhenti sekolah	100	Menyuruh anak berhenti sekolah dan memilih bekerja	-
Keluarga kaya, tapi pendidikan anak tidak ada yang selesai	Tidak menjadi masalah	100	Tidak Sekolah	-

Format dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor, format yang tersedia sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran yang disepakati, tapi konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pekerjaan-pekerjaan rumah.

#### 4) Intervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif<sup>22</sup>

<sup>21</sup>Dobson, D & Dobson, K.S, *Evidence Based Practice Of Cognitive Behavioral Therapy* (New York: The Guilford Press, 2009), h.117.

<sup>22</sup>Dobson, D & Dobson, K.S. *Evidence Based Practice Of Cognitive Behavioral Therapy* (New York: The Guilford Press, 2009), h.127.

Pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *though record* dimodifikasi. Beberapa hal yang mengenai pikiran-pikiran negatif sebagai berikut:

- a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
- b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
- c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran yang dikemukakan berulang menunjukkan pola berpikir konseli.

Pada awal mengintervensi pikiran-pikiran negatif konseli, secara umum terdapat tiga pernyataan umum yang dapat digunakan yaitu :

- a) Apa bukti dari pikiran-pikiran anda?
  - b) Apa saja alternatif-alternatif untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui?
  - c) Apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu?
- 5) Pengenalan dan latihan penguat positif

Bagian terakhir dari restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli, tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri, untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktekkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan dorongan dari 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 mempraktekannya.<sup>23</sup>

#### 6) Indikator keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam teknik restrukturisasi kognitif yaitu:

- a) Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah dalam mempresepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.
- b) Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya.
- c) Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapinya.
- d) Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya.
- e) Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk modifikasi pikiran negatif menajdi pikiran-pikiran positif.<sup>24</sup>

### 2.3.3 Perilaku

#### 2.3.3.1 Pengertian

Dalam Kamus Ilmiah Populer perilaku adalah tindakan, perbuatan, sikap atau tanggapan atas reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan yang menyangkut aktivitas manual sampai fisik.<sup>25</sup> Menurut Sukmadinata perilaku adalah segala manifestasi hayati atau manifestasi hidup individu yaitu semua ciri-ciri yang

<sup>23</sup>Mochammad Nursalim, *Strategi Konseling* (Surabaya: UNESA University Press: 2005), h. 49.

<sup>24</sup>Nurmalasari Y, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa* (Skripsi Sarjana: Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan: Universita Pendidikan Indonesia, 2012), h.57.

<sup>25</sup>Heppy El-Rais, *Kamus Ilmiah Populer* (Yogyakarta:Pustaka Belajar,2012), h.587.

menyatakan bahwa individu itu hidup, perilaku tersebut bukan hanya mencakup hal-hal yang dapat diamati (*overt*) tetapi juga yang tersembunyi (*covert*).<sup>26</sup> Perilaku merupakan hasil hubungan antara perangsang (*stimulus*) dan respon.<sup>27</sup> Hakekatnya perilaku adalah aktivitas atau kegiatan nyata yang ditampilkan seseorang yang dapat diamati secara langsung, maupun yang tidak langsung dan diamati melalui sikap dan tindakan.

Perilaku merupakan suatu reaksi psikis seseorang terhadap lingkungannya dalam bentuk aktif dan tindakan nyata dan bentuk pasif atau tindakan tidak nyata. Ensiklopedia di Amerika dalam pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan mengartikan bahwa perilaku sebagai suatu reaksi organisme terhadap lingkungannya. Hal ini berarti bahwa perilaku baru terwujud bila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan tanggapan, yang disebut rangsangan. Suatu rangsangan tertentu menghasilkan perilaku tertentu pula.<sup>28</sup> Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktifitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya.<sup>29</sup> Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati pihak luar. Selain itu perilaku yang ditunjukkan oleh manusia menunjukkan bahwa manusia itu bergerak dan hidup, berbeda dengan benda-benda lain (benda mati) yang

---

<sup>26</sup>Nana Sayodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), h.16.

<sup>27</sup>Soekidjo Notoatmodjo, *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan* (Jakarta:Rineka Cipta, 2003), h.114.

<sup>28</sup>*Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan* (Jakarta: BPKM FKM UI, 2006), h.164.

<sup>29</sup>*Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni* (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2011), h.131-132.

membutuhkan dorongan manusia untuk bergerak sehingga dapat dikatakan telah melakukan tindakan.

### 2.3.3.2 Jenis-Jenis Perilaku

#### a. Perilaku tertutup (*Convert Behavior*)

Perilaku tertutup adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, kesadaran dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

#### b. Perilaku terbuka (*Overt Behavior*)

Perilaku terbuka adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus sudah jelas dalam tindakan dapat dengan mudah diamati atau dilihat orang lain.<sup>30</sup>

### 2.3.4 *Open Minded*

#### 2.3.4.1 Pengertian

*Open Minded* berasal dari bahasa Inggris yaitu *open* dan *minded* yang artinya berpikir terbuka. Menurut Bochenki berpikir adalah berkembangnya ide dan konsep di dalam diri seseorang.<sup>31</sup> Perkembangan ide dan konsep ini berlangsung melalui proses penjalinan hubungan antara bagian-bagian informasi yang tersimpan dalam diri seseorang yang berupa pengertian-pengertian. Secara umum berpikir berasal dari kata dasar pikir dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah akal budi, ingatan, angan-angan. Berpikir artinya mempunyai pikiran dan mempunyai akal,

<sup>30</sup>*Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan* (Jakarta: BPKM FKM UI, 2006), h.169.

<sup>31</sup>Suriasumantri Jujun S, *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1983), h.52.



pikiran yaitu hasil berpikir, dan pemikiran merupakan proses, cara, perbuatan memikir, sedangkan pemikir adalah orang cerdas, pandai, serta hasil pemikirannya dimanfaatkan oleh orang lain.<sup>32</sup>

Para psikolog mendefinisikan berpikir sebagai manipulasi terhadap representatif mental dari informasi. Suatu representatif dapat berbentuk kata, gambaran visual, suara, atau data dalam modalitas sensori lain yang tersimpan dalam memori. Dengan kata lain berpikir merupakan suatu proses mengubah suatu representatif tertentu dari informasi menjadi bentuk yang baru dan berbeda, sehingga kita dapat menjawab pertanyaan, mengatasi masalah dan mencapai tujuan tertentu.<sup>33</sup>

Floyd L. Ruch mengemukakan bahwa berpikir merupakan unsur-unsur lingkungan dengan menggunakan simbol-simbol sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Simbol-simbol yang digunakan dalam berpikir pada umumnya berupa kata-kata atau bahasa, karena itu sering dikemukakan bahwa bahasa dan berpikir mempunyai kaitan yang erat.<sup>34</sup> Berpikir adalah memanipulasi atau mengelola dan mentransformasi informasi dalam memori. Berpikir sering dilakukan untuk membentuk konsep, bernalar dan berpikir secara kritis, membuat keputusan, berpikir kreatif dan memecahkan masalah.<sup>35</sup> Gaya penalaran yang disebut berpikir aktif, berpikir terbuka atau *Actively Open-Minded Thinking* (AOT). Gaya berpikir yang dimaksud termasuk kecenderungan untuk mempertimbangkan bukti baru terhadap kepercayaan yang disukai, untuk lebih berpikir secara matang tentang

---

<sup>32</sup>Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011), h. 767

<sup>33</sup>S. Roberts Feldman, *Pengantar Psikologi Understanding Psychology* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 299.

<sup>34</sup>Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi: Suatu Pengantar dalam perspektif Islam* (Jakarta : Kencana, 2008), h. 226.

<sup>35</sup>John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Kencana, 2011), h. 357.

masalah yang ada sebelum berputus asa dalam menarik sebuah kesimpulan dan keputusan dan untuk mempertimbangkan dengan hati-hati pendapat orang lain.<sup>36</sup> Macpherson dan Stanovich menemukan bahwa AOT adalah untuk keyakinan atas ketidakmampuan, untuk memisahkan pengetahuan sebelumnya dari proses penalaran sebelum memutuskan sesuatu. Kekebalan relatif ini untuk ketergantungan pada keyakinan sebelumnya, sehingga dapat meningkatkan gairah berpikir terbuka, agar menambah lebih banyak informasi sebelum membuat perkiraan atau prediksi dan perhatian yang lebih tinggi, terhadap informasi yang telah diperoleh lebih lanjut untuk dapat meningkatkan kinerja estimasi mereka.<sup>37</sup>

Berdasarkan penjelesan beberapa ahli dapat dikatakan bahwa *open minded* merupakan aktivitas berpikir yang berkembang sesuai konsep diri seseorang. Dengan aktivitas berpikir tersebut terjadi gaya-gaya penalaran membentuk ide baru yang kemudian menjadi aktivitas seseorang atau perilaku seseorang. Gaya berpikir atau pikiran dapat menentukan baik buruknya perilaku, sehingga penelitian ini membahas perilaku yang irasional yang dihasilkan dari cara berpikir yang irasional pula.

#### 2.3.4.2 Aspek *Open Minded*

*Open minded* sebagai sikap terhadap keyakinan seseorang, sebagai kepercayaan dalam kepribadian dan bukan hanya terhadap proposisi tertentu yang diyakini.<sup>38</sup> Sikap saja tidak bisa disebut sebagai *open minded*, sikap harus diikuti

---

<sup>36</sup>Uril Haran, Ilana Ritov, dan Barbara A.Mellers, The role of actively open-minded thinking in information acquisition, accuracy and calibration. *Judgment and Decision Making*, 2013, h.189.

<sup>37</sup>Aprilia Safitri, *Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif melalui focus group discussion untuk meningkatkan open-minded pada peserta didik SMK Batik II Surakarta* (Skripsi Sarjana; Bimbingan Konseling: Surakarta, 2015), h.9.

<sup>38</sup>Jonathan Adler, *Reconciling Open Minded and Belief*. *Article Informasi*, Vol 2, Issue 2. USA 2004, h.9.

dengan aspek kognitif seseorang. Ini harus menjadi kebiasaan berpikir secara konsisten dan produktif untuk menghasilkan pemikiran yang terbuka. Dari pernyataan tersebut, Adler menyatakan dua karakteristik umum bahwa seseorang memiliki sikap open mind.<sup>39</sup>

#### 1) Pengetahuan Diri

Pertama dan yang paling penting dari karakteristik ini adalah disposisi untuk mencari dan menemukan pengetahuan diri tentang kelemahan dan kelebihan kognitif seseorang. Sebagian dari kita cenderung terbiasa lebih banyak berpikir buruk. Dalam situasi ini keyakinan yang lebih signifikan seseorang ditantang, satu dikenakan kelemahan kognitif yang berbeda dan dapat menyimpan satu dari alternatif yang benar.

#### 2) Pemantauan Diri/*Self Monitoring*

Pengetahuan diri adalah sesuatu yang dapat dicari dan dibudidayakan, dan pemantauan diri dapat dipraktikkan. Melalui mengekspos diri ke berbagai ide dan pandangan dunia dapat mengambil asumsi sendiri menjadi lebih jelas dan universal. Untuk menemukan bahwa asumsi-asumsi diri yang tidak dimiliki oleh orang-orang, tempat dan budaya dapat membantu seseorang melihat asumsi orang lain. Kecenderungan individu terbiasa mengambil beberapa pemikiran dari intelektual, tetapi seseorang yang pemikir, sangat hati-hati, teliti dan menyeluruh masih tunduk pada hal-hal bias kepercayaan dan angan dari pikiran mereka. Karena sifat kebiasaan diri menyamar tersebut, pengetahuan diri dan *self monitoring* yang konstitutif terhadap keterbukaan pikiran akan berfungsi untuk menghilangkannya.

---

<sup>39</sup>Wayne Riggs, *Open-Mindedness* (Metaphilosophy Wiley Only Library, Vol .41, Issue 1-2. 2010), h.172.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan *open minded* bukan hanya dilihat dari sikap saja, akan tetapi juga dilandasi dari pemikiran seseorang tersebut. Aspek *open minded* adalah pengetahuan diri yang luas dan terbuka serta pemantauan diri/*self monitoring* kepada orang lain, tempat dan kebudayaan yang berbeda untuk mendorong kemauan berpikir terbuka dari sisi lain selain dari dalam dirinya. Artinya lingkungan dan budaya mempengaruhi cara berpikir seseorang dan kemauannya berpikir.

#### 2.3.4.3 Proses *Open Minded*

Seseorang dalam memproses pemikiran tentunya perlu melalui beberapa tahap dalam menganalisis suatu peristiwa, dipikirkan dan kemudian diterima dalam dirinya. Begitu juga halnya dengan berpikir terbuka ada tahapan-tahapan agar pemikiran yang terbuka dapat diselaraskan dengan keadaan pribadinya. Berpikir terbuka dapat dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

- 1) Melihat masalah lebih dari satu sisi. Jika hanya membaca satu sisi dari sebuah masalah, sangat mudah untuk melewatkan informasi penting, terutama bila tidak memiliki pengetahuan dalam menghadapi suatu masalah.
- 2) Menghindari percaya pada hal-hal karena alasan emosional. Emosi yang buruk tidak dapat diandalkan dan mudah dimanipulasi. Contohnya, percaya sesuatu karena seseorang yang dihormati, percaya sesuatu karena seseorang benar-benar ingin menjadi benar, percaya sesuatu karena karisma seseorang dan percaya sesuatu karena orang menekan untuk percaya.
- 3) Tidak takut mengakui kesalahan dalam diri. Menjadi salah adalah bagian dari menjadi manusia.

4) Menghormati orang yang tidak setuju dengan pendapat kita.<sup>40</sup>

Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses dalam berpikir terbuka adalah mencoba melihat sisi lain ketika sedang mengalami masalah, percaya pada suatu hal karena kemauan dan keyakinan sendiri setelah melihat dari segala sisi bukan karena tekanan dari orang lain, mengakui kesalahan kemudian berpikir dalam diri dan mencoba menghormati orang lain meskipun berbeda pendapat dengan pemikiran kita. *Open minded* bukan berarti tidak mempunyai prinsip diri. Akan tetapi memiliki kemauan dalam melihat dan berpikir dari sisi lain untuk memperbaiki kesalahan berpikir dalam diri menjadi lebih baik dan memperbaiki diri dalam menghadapi suatu permasalahan.

#### 2.3.4.4 Manfaat *Open Minded*

Berpikir terbuka memiliki manfaat bagi seseorang dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan kondisi lingkungan dan kepribadian. Berikut manfaat *open minded*:

1) Berpikiran terbuka adalah nilai yang besar di dunia karena mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan, untuk melihat perkembangan yang tak terduga dan untuk mempertimbangkan cara-cara baru untuk mengatasi masalah dan situasi yang muncul. Orang yang berpikiran tertutup mungkin merasa tidak mungkin ada perkembangan, menghindari adanya perubahan dan adanya pendekatan baru yang dibutuhkan, tetapi sering mudah untuk tergelincir ke dalam penyangkalan atau gagal dalam melihat perubahan yang terjadi. Dalam hal ini keterbukaan pikiran dapat memberi manfaat yang baik.

---

<sup>40</sup>Aprilia Safitri. *Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif melalui focus group discussion untuk meningkatkan open-minded pada peserta didik SMK Batik II Surakarta* (Skripsi Sarjana; Bimbingan Konseling, 2015), h.11.

- 2) Keterbukaan pikiran bermanfaat agar kita tetap hidup dengan kemungkinan bahwa tidak menutup diri dari sebuah kebenaran dan kesadaran. Itu penting karena kita perlu ingat bahwa kita sering mengabaikan kebenaran yang kita tahu, dan bahwa kita gagal untuk mengakui diri sendiri.
- 3) Kecenderungan untuk mencari bukti-bukti yang mendukung apa yang telah dipercayai.<sup>41</sup>
- 4) Keterbukaan pikiran penting karena akan membuat masalah hidup dapat diselesaikan dari waktu ke waktu. Bahkan bila kesepakatan tidak dapat tercapai keterbukaan pikiran akan mendengarkan pendapat orang lain, memperhatikan bukti-bukti terhadap pendapat orang lain. Dan dengan cara ini rasa hormat dan toleransi akan muncul dengan sendirinya.
- 5) Memiliki sikap *open minded* akan membuat orang-orang memiliki pandangan yang layak karena pandangan-pandangan ini dibentuk dari hasil mempertimbangkan bukti yang relevan dan argumen di semua sisi dari berbagai pernyataan.
- 6) *Open minded* dapat menciptakan keadilan, jika prasangka-prasangka dan kesimpulan akan terjadi penolakan.
- 7) *Open minded* itu penting dalam konteks pengajaran jika guru memberi contoh penyelidikan asli dan diskusi terbuka, dengan demikian *open minded* menciptakan suasana nyaman dalam mengekspresikan dan mengembangkan ide-ide.
- 8) *Open minded* dapat melatih sikap percaya diri terhadap prestasi yang terasa tidak mungkin dilakukan. Segala sesuatu tampaknya menunjukkan bahwa kita tidak harus takut bermimpi yang tampaknya mustahil.

---

<sup>41</sup> William hare, "Why open-mindedness matters" *Think*, vol 5, Issue 13, (2006), h.5-8.

- 9) *Open minded* ideal dalam membantu kita menafsirkan dan mengevaluasi cita-cita dan prinsip lain. *Open minded* juga mendorong sebuah reinterpretasi dari cita-cita lain yang sedang berjalan yang dapat mencegah mereka berubah menjadi slogan kosong.
- 10) *Open minded* membuat kita menjadi akrab dengan berbagai pandangan, menghadiri temuan baru, dan memiliki jaminan kesimpulan terbaik pada sebuah pernyataan.<sup>42</sup>

Berdasarkan penjelasan mengenai manfaat *open minded* sebagai kesimpulan bahwa manfaat *open minded* adalah mempersiapkan mental seseorang dalam melihat segala sesuatu yang baru, ide-ide yang segar, menghindarkan diri dari pengabaian diri sendiri, proses dalam mencari bukti baru adalah proses pemikiran untuk menganalisa sesuatu, membuat sebuah diskusi menjadi lebih hidup, memiliki pandangan yang luas dan menyeluruh, melatih kepercayaan diri dalam mengenal sesuatu yang baru dan dunia yang semakin modern. Manfaat *open minded* dapat membentuk dan menguatkan jati diri seseorang, karena *open minded* seseorang dapat lebih kritis dalam mencerna sesuatu untuk lebih mempertimbangkan positif dan negatifnya suatu hal. Seseorang tidak akan menjadi egois dan terhindar dari jiwa pesimis jika ada sesuatu hal yang tidak diinginkan dalam hidupnya.

### 2.3.5 Ibu Rumah Tangga

Seseorang yang telah melaksanakan pernikahan harus memiliki tanggung jawab, hak serta kewajiban yang harus dilaksanakan dalam rumah tangganya. Termasuk seorang istri yang bertanggung jawab mengurus rumah tangganya. Seorang perempuan memiliki dua kewajiban yaitu kewajiban sebagai seorang istri dan

---

<sup>42</sup>William hare. "Why open-mindedness matters" *Think*, vol 5, Issue 13, (2006), h.5-8.

kewajiban sebagai seorang ibu rumah tangga. Keluarga merupakan lembaga sosial yang terbesar perannya bagi kesejahteraan sosial, keluarga merupakan salah satu wadah bimbingan, latihan dan mendidik bagi anak. Perempuan sebagai ibu rumah tangga memiliki tanggung jawab serta peranannya lebih ditekankan pada usaha pembinaan untuk mewujudkan keluarga yang sejahtera, bahagia atau sakinah.

Kamus Besar Bahasa Indonesia ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga atau ibu rumah tangga merupakan istri (ibu), yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga.<sup>43</sup> Ibu rumah tangga adalah wanita yang menghabiskan waktunya untuk mengurus rumah tangganya, mengasuh anak-anaknya dan ikut mengurus keperluan materi keluarga menurut pola masyarakat pada umumnya.<sup>44</sup> Dapat dikatakan bahwa ibu rumah tangga merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan seorang wanita yang telah menikah serta menjalankan pekerjaan mengurus rumah tangga, melayani suami, mengasuh anak-anaknya dan bertanggung jawab atas rumah tangganya.

#### 2.3.6 Pendidikan

Secara arti etimologis adalah mencerminkan keberadaan pendidikan yang berlangsung dari generasi ke generasi sepanjang eksistensi kehidupan manusia. Secara teoritis, para ahli berpendapat pertama bagi manusia pada umumnya, pendidikan berlangsung sejak 25 tahun sebelum kelahiran. Pendapat itu dapat didefinisikan bahwa sebelum menikah, ada kewajiban bagi siapapun untuk mendidik diri sendiri

---

<sup>43</sup>Pusat Bahasa Departemen Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h.854.

<sup>44</sup>Dwijayant, *Perbedaan Motivasi Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja dan Tidak Bekerja* (Surabaya: Universitas Surabaya, 1999), h.55.



terlebih dahulu sebelum mendidik anak keturunannya. Pendapat kedua bagi manusia individual, pendidikan dimulai sejak bayi lahir dan bahkan sejak masih di dalam kandungan. Memperhatikan kedua pendapat itu, dapat disimpulkan bahwa keberadaan pendidikan melekat erat pada dan di dalam diri manusia sepanjang zaman.<sup>45</sup> UU No. 20 tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar, serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.<sup>46</sup> Akan tetapi, pendidikan juga dapat diartikan sebagai kegiatan seseorang dalam membimbing dan memimpin anak menuju ke pertumbuhan dan perkembangan secara optimal agar dapat berdiri sendiri dan bertanggung jawab.<sup>47</sup>

Pendidikan bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan baik itu ilmu alam atau ilmu sosial, pendidikan juga dapat mengembangkan bakat yang dimiliki, serta keberadaan pendidikan dapat mewujudkan cita-cita. Dari segi kenegaraan, pendidikan dapat memajukan kehidupan bangsa dan melalui pendidikan mempengaruhi perkembangan suatu bangsa. Oleh karena itu, tujuan pendidikan mempunyai dua fungsi yaitu memberikan arah kepada segenap kegiatan pendidikan dan merupakan sesuatu yang ingin dicapai oleh segenap kegiatan pendidikan. Tujuan pendidikan menduduki posisi penting diantara komponen-komponen pendidikan lainnya. Tujuan

---

<sup>45</sup>Suparlan Suhartono, *Filsafat Pendidikan* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2007), h.77.

<sup>46</sup>Republik Indonesia, *Undang-undang RI nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional* (Bandung: Citra Umbara, 2006), h.72.

<sup>47</sup>Indrayanto, "Pengertian Pendidikan", Blog Indrayanto <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2043347pengertianpendidikan/#ixzz1R6PQ7gQ2>, (24 Februari 2019).

pendidikan bersifat normatif, yaitu mengandung unsur-unsur norma bersifat memaksa, tetapi tidak bertentangan dengan hakikat perkembangan peserta didik serta dapat diterima oleh masyarakat sebagai nilai hidup yang baik.

Sesuai dengan fungsi tujuan tersebut maka menjadi keharusan bagi pendidik untuk memahaminya. Kekurangpahaman pendidik terhadap tujuan pendidikan dapat mengakibatkan kesalahan didalam melaksanakan pendidikan.<sup>48</sup> Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju, maka pembangunan di segala bidang membutuhkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, agar dapat profesional menjadi insan-insan pembangun. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki kepribadian yang mandiri, terampil serta cerdas dan memiliki semangat kerja yang tinggi, agar mampu bersaing tidak terseret arus global untuk mencapai kesejahteraan hidup. Pendidikan merupakan kebutuhan yang mendasar, yang harus dipenuhi agar setiap individu memiliki bekal pengetahuan, keterampilan serta nilai-nilai dalam kehidupannya.

Pendidikan tentunya dapat diperoleh dari proses belajar, baik di lembaga formal maupun pendidikan non-formal. Belajar adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku seseorang ke arah yang lebih baik. Kunci dan elemen penting bagi kelangsungan pembangunan bangsa Indonesia di masa yang akan datang adalah pendidikan. Karena dengan melalui pendidikan, diharapkan setiap individu dapat meningkatkan kualitas kehidupan, keberadaannya dan mampu beradaptasi seiring perkembangan pembangunan. Pendidikan merupakan alat memperbaiki keadaan sekarang dan mempersiapkan kehidupan esok hari yang lebih baik.

---

<sup>48</sup>Gede Arnawan, *Faktor Penyebab Kurangnya Minat Remaja Desa Terhadap Pendidikan Di Perguruan Tinggi (Studi Kasus Pada Remaja Di Desa Balirejo Kecamatan Angkona Kabupaten Luwu Timur)* (Skripsi Sarjana; Pendidikan: Makassar, 2016), h.32.

Kualitas pendidikan, relevansi, pemerataan dan efektivitas pendidikan, seperti tuntutan nasional yang sejalan dengan perkembangan dan kemajuan masyarakat, berimplikasi nyata pada sistem pendidikan, program pendidikan dan kurikulum pendidikan. Melalui pendidikan akan berkembang keterampilan yang produktif, bagi insan dalam mempertahankan kehidupannya baik secara individu atau kelompok. Oleh karena itu anak-anak hingga dewasa memiliki kewajiban untuk terus menempuh pendidikan, demi kesuksesan suatu bangsa baik dimasa sekarang maupun masa yang akan datang. Pendidikan merupakan hak yang sangat fundamental bagi siapa pun. Problematika pendidikan saat ini sudah menjadi masalah akut, yang saling mempengaruhi antara kualitas SDM, mutu pendidikan, dan pemerataan pendidikan.

Sebagai kesimpulan pendidikan merupakan hal yang penting untuk suatu perubahan ke arah yang lebih baik, berdasarkan lokasi penelitian terdapat masyarakat yang masih *close minded* untuk meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Hal ini tentunya menjadi perhatian, karena sebagaimana diketahui bahwa generasi muda adalah penerus bangsa. Untuk dapat menerima atau menganggap bahwa pendidikan itu penting harus didukung oleh orang-orang terdekat, agar pendidikan tetap dilaksanakan. Salah satu cara agar dukungan atau keinginan untuk tetap melanjutkan pendidikan adalah dengan memberikan treatment, mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional.

## 2.4 Tahap Operasional Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tabel 2.2

*Tahap Operasional Teknik Restrukturisasi Kognitif*

### 2.4.1 Tahap Awal

No	Komponen	Kegiatan	Rencana Kegiatan
1	Perencanaan	Pembentukan Kelompok	Kelompok dibentuk berdasarkan hasil

			wawancara/observasi yang telah dilakukan.
		Konseli perlu diyakinkan dan diidentifikasi bahwa masalah perlu dibawa ke sebuah layanan konseling.	Menjelaskan manfaat dan tujuan dari layanan konseling.
		Menyusun jadwal kegiatan	Menentukan hari, tanggal, waktu dan tempat kegiatan.
		Menentukan fasilitas layanan	Menentukan ruangan, meja, kursi dan media.
		Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memastikan kesiapan pemimpin.</li> <li>2. Memastikan anggota kelompok siap.</li> <li>3. Memastikan jadwal pelaksanaan kegiatan.</li> <li>4. Memastikan fasilitas yang dibutuhkan dalam kegiatan telah siap.</li> </ol>

#### 2.4.2 Treatment

No	Kegiatan	Tujuan	Prosedur
1.	Membangun rapport.	Membangun hubungan yang kondusif dengan konseli sebelum proses kegiatan dan pemahaman diri konseli.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memulai kegiatan layanan konseling dengan berdoa.</li> <li>2. Konselor menjelaskan maksud dan tujuan layanan konseling yang akan dilaksanakan.</li> <li>3. Konseli memperkenalkan diri dan menunjuk teman lain untuk melanjutkan perkenalannya secara bergantian.</li> </ol>
2.	Rasionalisasi dan penyampaian prosedur	1. Memberikan pemahaman mengenai keyakinan diri yang mempengaruhi perilaku.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memahamkan kepada konseli mengenai pengaruh pola pikir terhadap perilaku.</li> <li>2. Konselor menjelaskan</li> </ol>

	kegiatan.	<p>2. Penyampaian prosedur kegiatan teknik restrukturisasi kognitif.</p> <p>3. Membuat kesepakatan bersama dalam kegiatan konseling.</p>	<p>bahwa proses kegiatan layanan konseling yang akan dilakukan sebagai salah satu upaya membantu konseli menyelesaikan masalah.</p> <p>3. Konselor menjabarkan langkah dan tahap pelaksanaan layanan konseling.</p> <p>4. Konselor dan konseli membuat kesepakatan kontrak konseling agar kegiatan lebih kondusif.</p> <p>5. Konselor menanyakan kepada konseli mengenai kesiapan diri mengikuti proses layanan konseling.</p>
3.	Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli.	<p>1. Mendeskripsikan masalah yang telah ditentukan.</p> <p>2. Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli mengenai problem tersebut.</p> <p>3. Memahami hakikat masalah.</p> <p>4. Menumbuhkan keinginan untuk menyadari, memahami dan menyelesaikan masalah.</p>	<p>1. Konselor melakukan brainstorming mengenai masalah yang dialami konseli.</p> <p>2. Konselor memutar video motivasi agar konseli tersugesti bahwa selalu ada pertolongan dalam setiap musibah</p> <p>3. Konselor mengarahkan kepada semua konseli untuk merefleksikan makna film dan didiskusikan dalam kelompok.</p> <p>4. Konselor mengarahkan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya yakni identifikasi masalah</p>
4.	Memonitor pikiran-pikiran konseli melalui thought	Konseli mampu mengidentifikasi secara mendalam mengenai permasalahan.	<p>1. Konselor mengenalkan strategi thought record kepada setiap konseli.</p> <p>2. Konselor memberikan contoh strategi thought record dalam penyelesaian</p>

	record.		masalah. 3. Konselor memandu mengarahkan konseli untuk mempraktekkan coping thought record dengan mengubah pikiran yang bersifat negatif menjadi positif.
5.	Intervensi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran-pikiran positif.	Konseli mampu mengenali masalah yang dihadapi, tumbuh kesadaran menyelesaikannya.	Konselor mengarahkan kelompok untuk saling berdiskusi dalam menyelesaikan masalahnya.
6.	Pengenalan dan latihan penguatan positif.	Konseli mampu melakukan penguatan-penguatan positif jika terjadi masalah.	1. Konselor memutar video motivasi kepada konseli untuk memberikan gambaran mengenai pentingnya pendidikan. 2. Konselor mengarahkan konseli untuk memaknai hakikat dari video yang telah diputar. 3. Konselor memberikan contoh penguatan positif terhadap setiap keberhasilan. 4. Konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan penguatan positif dan mempraktekannya.
7.	Tindak lanjut	Mengeksplorasi perasaan konseli setelah mengikuti proses konseling, dan penentuan tindak lanjut yang dapat dilakukan konseli untuk menghadapi permasalahan pada masa mendatang.	1. Konselor mengevaluasi proses layanan konseling selama empat tahap sebelumnya. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti proses konseling. 3. Konselor merangkum

			<p>seluruh proses konseling yang telah dilaksanakan.</p> <p>4. Konselor memotivasi dan mengarahkan konseli agar selalu mengatasi masalah dengan melakukan langkah-langkah yang sudah dilakukan.</p> <p>5. Konselor menyampaikan bahwa pertemuan sudah selesai dan menutup dengan doa bersama.</p>
--	--	--	---

#### 2.4.3 Tahap Akhir

No	Komponen	Kegiatan	Rencana Kegiatan
1.	Pengakhiran	<p>Pemimpin kelompok :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.</li> <li>2. Meminta anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan selama kegiatan.</li> <li>3. Menanyakan tentang manfaat, komitmen anggota kelompok untuk menindak lanjuti.</li> <li>4. Memberi kesepakatan tindak lanjut kegiatan.</li> <li>5. Menutup kegiatan dengan berdoa.</li> <li>6. Memberi salam.</li> </ol>	
2.	Evaluasi	Menetapkan materi evaluasi	<p>Hal yang perlu dievaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi proses, dengan mengamati dan menilai anggota kelompok pada keaktifan. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berpendapat</li> <li>b. Bertanya</li> <li>c. Mendengarkan</li> <li>d. Merespon</li> </ol> </li> </ol>

			e. Berempati 2. Evaluasi hasil dengan memberikan laiseg (penilaian hasil pelayanan konseling) mengenai a. Pemahaman mengenai materi. b. Pesan dan kesan.
		Menyusun instrumen evaluasi.	Evaluasi proses: menyusun format penilaian berdasarkan aspek yang akan dinilai. Evaluasi hasil: menyusun pertanyaan untuk laiseg sesuai dengan aspek yang ditetapkan.
		Mengoptimalkan hasil evaluasi	Konsultasi dengan dosen pembimbing.

## 2.5 Tinjauan Konseptual

Lebih memahami maksud dari penelitian tentang “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mewujudkan Perilaku *Open Minded* Ibu Rumah Tangga Terhadap Pentingnya Pendidikan.” Maka penulis akan memberikan penjelasan singkat dari judul tersebut yaitu sebagai berikut.

### 2.5.1 Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, merupakan teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Teknik ini juga meyakini bahwa cara berpikir seseorang mempengaruhi pola perilaku individu tersebut. Sehingga dengan teknik ini mampu membantu mengarahkan dan merasionalkan pemikiran yang salah tersebut. Pemikiran yang rasional akan menciptakan perilaku yang positif sehingga membantu individu untuk menjalani kehidupan yang terarah.



### 2.5.2 *Open Minded*

*Open Minded* artinya berpikir terbuka, mampu menerima ide-ide baru serta pemikiran yang berkembang. Berpikir artinya mempunyai pikiran dan mempunyai akal, pikiran yaitu hasil berpikir, dan pemikiran merupakan proses, cara, perbuatan memikir, sedangkan pemikir adalah orang cerdas, pandai, serta hasil pemikirannya dimanfaatkan oleh orang lain. *Open Minded* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan ibu rumah tangga untuk membuka pikirannya dan menerima bahwa pendidikan bagi anak itu penting serta adanya keinginan yang diwujudkan dalam bentuk perilaku untuk menyekolahkan anak yang ada dalam keluarganya sebagai efek jangka panjang dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif.

### 2.5.3 Ibu Rumah Tangga

Ibu rumah tangga merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan seorang wanita yang telah menikah serta menjalankan pekerjaan mengurus rumah, melayani suami, mengasuh anak-anaknya dan bertanggung jawab atas rumah tangganya. Tanggung jawab seorang perempuan sebagai ibu menciptakan keluarga yang sakinah dan sejahtera, memegang peran penting dalam pembentukan karakter serta kepribadian anak, tanggung jawab orang tua terutama ibu dalam pendidikan anak menuntut seorang ibu untuk memperhatikan pendidikan anaknya, serta berusaha untuk mewujudkan pendidikan anak sampai ke jenjang tinggi.

### 2.5.4 Pendidikan

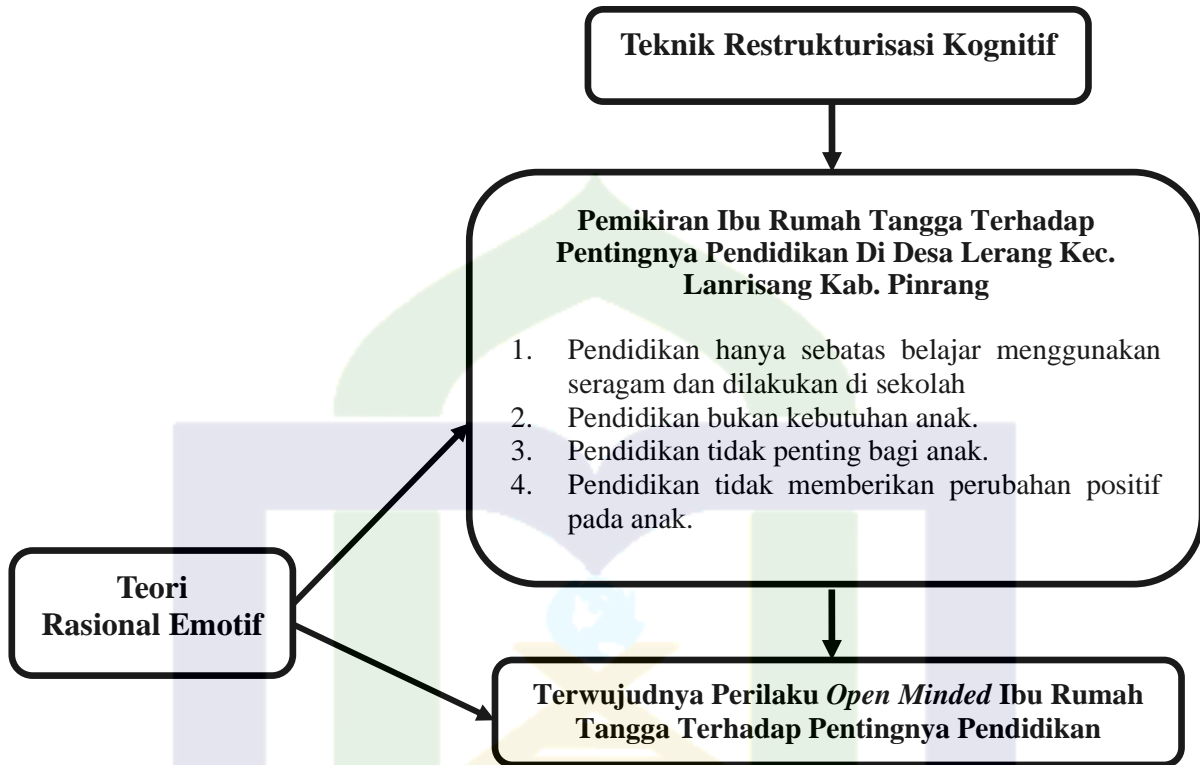
Pendidikan merupakan hal yang penting untuk suatu perubahan ke arah yang lebih baik, berdasarkan lokasi penelitian terdapat masyarakat yang masih *close minded* untuk meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Hal ini tentunya menjadi perhatian, karena sebagaimana diketahui bahwa generasi muda adalah

penerus bangsa. Untuk dapat menerima atau menganggap bahwa pendidikan itu penting harus didukung oleh orang-orang terdekat, agar pendidikan tetap dilaksanakan. Salah satu cara agar dukungan atau keinginan untuk tetap melanjutkan pendidikan adalah dengan memberikan treatment, mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional.

## 2.6 Kerangka Pikir

Teknik restrukturisasi merupakan teknik yang dapat mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, teknik yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Suatu proses dimana konselor mencari alternatif pemikiran yang rasional, membantu konseli keluar dari pemikiran dan pandangan yang salah. Ibu rumah tangga yang memegang peran penting dalam pendidikan anak-anaknya namun *close minded* terhadap pentingnya pendidikan berakibat tidak baik bagi perkembangan mental, otak dan masa depan anak. Maka dari itu perlu adanya keterbukaan, perubahan dan keinginan untuk terus maju memperbaiki diri, salah satunya dengan cara berupaya untuk terus *open minded*, menganggap bahwa pendidikan itu penting. Agar ada dorongan dari ibu terhadap anaknya agar terus terus menempuh pendidikan karena adanya keinginan untuk berubah.

Kerangka pikir merupakan rancangan isi dari skripsi yang dikembangkan melalui topik yang telah ditentukan. Kerangka pikir dalam penelitian difokuskan pada penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mewujudkan perilaku *open minded* ibu rumah tangga terhadap pentingnya pendidikan di Desa Lerang Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang. Adapun kerangka pikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1  
Bagan Kerangka Pikir