

3. Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauhmanakah terapi yang telah dilakukan dan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.³²

2. Strategi Restructuring Kognitif

a. Pengertian Restructuring Kognitif

Menurut Cormier Strategi perubahan pola berfikir (*Restructuring Kognitif*), merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi perepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi persepsi dan kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.³³

Menurut Nursalim strategi perubahan pola berfikir tidak hanya membantu klien mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif /yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *Cognitive Restructuring (CR)* adalah strategi konseling untuk membantu klien mengenal pikiran-pikiran negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut dengan

³²[Emikomocca.blogspot.co.id/2014/05/langkah-langkah bimbingan dan konseling.html?m=1](http://Emikomocca.blogspot.co.id/2014/05/langkah-langkah-bimbingan-dan-konseling.html?m=1) (diakses pada tanggal 18 april 2016)

