



kekurangannya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik. Suka mengkritik diri sendiri seperti sering mengatakan dirinya “bodoh”, “tidak tahu apa-apa”, “nakal” dan lain sebagainya.

2. Implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang mengubah pola pikir yang negatif menuju pola pikir yang positif. Dan tujuan dari teknik tersebut supaya siswa mengalami masalah mampu mengidentifikasi persepsi yang salah dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Dalam pelaksanaan teknik tersebut ada enam langkah yang harus dilakukan. Langkah yang pertama, memberikan gambaran secara besar pada klien mengenai teknik *cognitive restructuring* itu seperti apa, yaitu menjelaskan arti, tujuan dan langkah-langkahnya supaya klien paham tentang teknik tersebut. Serta membahas pikiran-pikiran yang negatif yang mengganggu aktivitasnya. Langkah yang kedua, mengidentifikasi pikiran klien dalam situasi problem. Yaitu konselor melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan konsep diri rendah. Langkah yang ketiga, pengenalan dan latihan *coping thought*. Pada langkah ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran yang rusak ke pikiran

yang menanggulangi. Langkah yang keempat, pindah dari pikiran-pikiran yang negatif ke positif. Pada langkah ini konselor melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan konsep diri rendah ke pikiran-pikiran yang menanggulangi atau yang lebih baik. Langkah yang kelima, pengenalan dan penguat positif. Klien mengajarkan cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang telah dicapainya. Selanjutnya langkah yang terakhir, tugas rumah dan tindak lanjut, klien mampu menerapkan ketrampilan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya. Untuk pelaksanaan teknik tersebut biasanya bertempat diruang bimbingan dan konseling.

3. Hasil Implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa x di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

Dengan implementasi teknik *cognitive restructuring* tersebut siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah bisa berubah menjadi lebih baik. Semua kebiasaan-kebiasaan yang jelek yang sudah pernah Anton lakukan dia bisa meninggalkannya. Seperti kebiasaan bolos, merokok dan lain sebagainya. Dia sudah tidak melakukan itu lagi. Bisa disimpulkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* tersebut dikatakan berhasil karena siswa yang mengalami masalah sudah mengalami perubahan menjadi lebih baik atau konsep diri yang ada pada siswa tersebut menjadi konsep diri yang positif atau meningkat.

