

COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BUNUH DIRI SISWA DI SEKOLAH

Alfin Miftahul Khairi, Galih Fajar Fadillah, Triyono
IAIN Surakarta
Email: alfin3207@gmail.com

ABSTRAK

Bunuh diri yang terjadi beberapa bulan terakhir ini seakan menjadi solusi nyata bagi siswa. Solusi praktis sebagai jalan terakhir. Menjadi sangat mengkhawatirkan karena terjadi dalam ruang lingkup pendidikan. Langkah tersebut diambil lantaran siswa merasa kehidupannya sudah tidak berguna lagi. Bunuh diri bagi mereka merupakan jalan pintas menuju terselesaikannya sebuah masalah yang menghantui siswa sewaktu-waktu. Tanpa berfikir panjang kedepan dan logis. *Cognitive restructuring* sebagai salah satu teknik yang lahir dari terapi kognitif dalam konseling yang menekankan kepada kekuatan pikiran yang positif dan logis hadir menjadi salah satu solusi atas permasalahan siswa tersebut. *Cognitive restructuring* lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem sebagai solusi terakhir seperti bunuh diri. Bunuh diri dapat dipandang sebagai pikiran yang irasional. Sebagaimana pikiran irasional pada umumnya, jika tidak cepat ditangani maka siswa yang mengalami masalah akan cepat putus asa, kecemasan berlebihan, depresi yang ujung-ujungnya adalah bunuh diri. Siswa tidak akan melakukan perbuatan yang dilarang agama tersebut jika orang-orang yang terlibat dalam kehidupan siswa sudah menyadari lebih dini akan masalah yang menimpanya. Terutama dalam hal ini adalah orang tua dan guru di sekolah.

Kata kunci: *cognitive restructuring*; bunuh diri

Dunia pendidikan di tanah air kembali tercoreng. Bukan karena prestasi yang diraih akan tetapi karena kasus bunuh diri yang marak terjadi belakangan ini. Terhitung sejak bulan Maret 2017, tercatat kasus bunuh diri yang terjadi di kalangan siswa sudah ada tiga kasus. Dengan latar belakang yang berbeda-beda di setiap kasusnya. Tiga kasus

tersebut yang nampak dan di *blow-up* oleh media. Dan jika mencari lagi pasti akan kita temukan kasus serupa namun tidak terdeteksi oleh media atau bahkan ditutup oleh pihak yang bersangkutan.

Kasus pertama terjadi di bulan Maret 2017, LS, siswi kelas 2 SMP 1 Cimenyan, ditemukan ayahnya dalam keadaan tewas tergantung di depan kamar di rumahnya di Kampung Cimenyan RT 1 RW 2 Desa Cimenyan, Kabupaten Bandung. Dugaan sementara korban gantung diri karena merasa frustrasi atas kasus pelecehan seksual yang dialaminya.

Kasus kedua, AN, siswi kelas XII SMK Negeri 3 Padangsidempuan Sumatera Utara dilaporkan bunuh diri setelah sebelumnya bertemu dengan gurunya yang diduga melakukan intimidasi terhadapnya. Intimidasi diduga dilakukan setelah dua teman AN mengunggah soal keberadaan bocoran jawaban Ujian Sekolah Berstandar Nasional (USBN) yang diberikan oleh guru tersebut kepada anaknya, yang juga salah seorang murid di sekolah yang sama. AN kemudian menanggapi unggahan status tersebut. Peristiwa ini terjadi di bulan April 2017.

Kasus ketiga, BD Seorang pelajar SMP di Kabupaten Klaten, Jawa Tengah bunuh diri dengan cara gantung diri memakai dua buah jilbab yang dikaitkan pada kayu di atap rumah. Upaya nekat pelajar asal Kebondalem Lor, Kecamatan Prambanan itu gara-gara nilai hasil ujian jelek. Pada hari Jum'at, 2 Juni 2017 adalah pengumuman kelulusan dan hasil ujian. Korban menerima nilai ujian pagi hari. Kemungkinan korban merasa khawatir dan takut dimarahi orangtuanya karena nilai ujian tidak bagus dan tidak sesuai harapan ibunya. Selain itu juga diketahui jika korban ingin masuk sekolah SMA favorit dan kemungkinan tidak akan diterima dengan hasil nilai ujian yang jelek.

Bukan hanya di Indonesia saja bunuh diri menjadi trend. Di Korea Selatan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Sovia Yoga Ana, mahasiswi D3 Bahasa Korea UGM, yang berjudul Fenomena bunuh diri di kalangan pelajar Korea Selatan menunjukkan bahwa peningkatan angka bunuh diri para pelajar yaitu berkisar antara masalah keluarga, depresi, bullying. Cara bunuh diri yang sering dilakukan yaitu lompat dari ketinggian dan gantung diri.

Amerika Serikat sebagai simbol negara maju, bunuh diri di kalangan para remaja yang terjadi di negara adidaya tersebut juga memprihatinkan. Menurut Benjamin Shain,

MD. PhD. Dalam jurnal *Pediatrics* yang berjudul *Suicide and Suicide Attempts in Adolescents* menunjukkan bahwa bunuh diri di kalangan remaja bertambah secara signifikan selama bertahun-tahun sampai tahun 1990. Dari tahun 1950 sampai 1990, angka bunuh diri remaja usia 15 sampai 19 tahun mencapai rata-rata 300%. Akan tetapi dalam rentang tahun sesudahnya antara 1990 sampai 2013, rata-rata angka bunuh diri para remaja turun 2% menjadi 28%. Tercatat ada 1748 kasus bunuh diri para remaja di periode tersebut.

Dari kelima kasus diatas, kita sebagai pendidik atau bahkan sebagai orangtua harus merasa miris dan prihatin. Bagaimana hal tercela tersebut dilakukan dengan begitu mudahnya tanpa berfikir logis terlebih dahulu. Apalagi para korban berada dalam masa remaja. Di mana masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Menurut Prayitno & Elida (2006:6) masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang berada pada usia 13 sampai 21 tahun.

Masa remaja terdapat proses-proses kematangan dalam hal biologis yaitu kematangan fisik, psikologis, seksual, dan mental emosional. Perkembangan tersebut setiap remaja berbeda-beda. Ada yang tingkat perkembangan fisiknya lebih pesat, namun ada juga yang mengalami perkembangan mental emosionalnya lebih cepat. Semua itu tergantung dari interaksi remaja dengan keluarga, sekolah dan lingkungan sekitar. Perbedaan dan perubahan ini akan menimbulkan tekanan dan goncangan batin pada remaja sehingga munculnya berbagai konflik pada remaja baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya. Jika tidak langsung ditangani justru akan menjadi boomerang bagi sekolah pada umumnya dan khususnya siswa itu sendiri. Disinilah peran konseling dibutuhkan dengan berbagai teknik dan pendekatan yang ada. Salah satunya yaitu *Cognitive Restructuring* (CR).

Cognitive restructuring lahir dari terapi kognitif dalam konseling yang menekankan kepada kekuatan pikiran yang positif dan logis hadir menjadi salah satu solusi atas permasalahan siswa tersebut. *Cognitive restructuring* lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-

masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem sebagai solusi terakhir seperti bunuh diri.

Di sisi lain jika melihat dari sudut pandang tujuan konseling maka perbedaan yang terdapat dalam pendekatan perilaku dan pendekatan kognitif dapat disinergikan, karena setiap pendekatan bertujuan untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Efford (2016:217) menjelaskan bahwa “... meskipun pikiran sendiri dan perilaku sendiri bisa menghasilkan perubahan yang membantu, integrasi sinergistik kedua pendekatan ini bisa lebih efektif lagi”

Dari penelitian sebelumnya teknik CR terbukti efektif dalam memecahkan masalah siswa. Menurut Cristi dan Muhari (2013) melakukan penelitian tentang penggunaan teknik *cognitive restructuring (CR)* untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas X. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimen dengan jenis *one group pre-test and post test design*, karena disesuaikan dengan tujuan penelitian yakni untuk mengetahui peningkatan efikasi diri melalui strategi CR. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan strategi CR dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas X.

Penelitian yang dilakukan oleh Olivia (2015) membuktikan bahwa teknik konseling rekonstruksi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku agresif siswa. Peneliti menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan *sampling totally sampling* yakni seluruh siswa kelas XI SMA yang berjumlah 118. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan teknik rekonstruksi kognitif terbukti efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

Setyaningsih (2010) melakukan penelitian dengan format kelompok menggunakan teknik CR untuk mengatasi malas belajar pada siswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menemukan, bahwa terdapat perubahan perilaku malas belajar siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Sebagai suatu teknik dalam konseling CR tidak terlepas dari pendekatan konseling yang digunakan. Sejauh ini banyak teknik-teknik yang dikembangkan oleh para konselor atau peneliti dibidang konseling untuk membantu mengatasi permasalahan konseli seperti penelitian terdahulu yang ditulis diatas.

PEMBAHASAN

Pengertian *Cognitive Restructuring*

Rekonstruksi kognitif merupakan salah satu teknik yang bermuara pada pendekatan terapi kognitif. Terapi kognitif berkembang sebagai reaksi terhadap pendekatan konseling perilaku (*behavioral*) yang meminimalkan atau bahkan mengabaikan pentingnya pikiran dalam konseling. Berbagai pendekatan konseling memiliki fokus atau cara pandang yang berbeda dalam memandang permasalahan konseli. Terapi behavioral memandang perilaku maladaptif konseli diakibatkan karena proses belajar yang salah, sehingga teknik yang berkembang dalam pendekatan behavioral berfokus pada perubahan perilaku yang sesuai.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka teknik CR terlahir dari terapi kognitif yang menitik beratkan pada perubahan pola pikir konseli, meskipun pada akhirnya pola pikir tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan yang tampak dalam perilaku atau sikap yang ditunjukkan oleh konseli.

Cognitive restructuring terkadang disebut juga sebagai teknik *correcting cognitive distortion* (mengoreksi distorsi kognitif) yang menitik beratkan pada perubahan pola pikir negatif konseli terhadap masalah atau solusi permasalahan yang dialaminya. Beck (1976) dalam Bariyah (2009) menambahkan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberi bantuan kepada klien agar siswa dapat mengevaluasi perilaku siswa dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Dengan merekonstruksi pikiran siswa terhadap hal-hal negatif yang bersifat pribadi tersebut diharapkan siswa memiliki pola pikir baru yang lebih positif terhadap solusi pemecahan permasalahan yang sedang dihadapi.

Tujuan *Cognitive Restructuring*

Tujuan dari teknik CR secara umum adalah untuk merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki oleh konseli menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh konseli. Dombeck & Wells-Moran (2014 dalam Efford (2016) menjelaskan bahwa teknik CR bertujuan untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik

dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias.

Secara lebih terperinci Bariyah (2009) menjelaskan tujuan dari teknik CR, antara lain: (1) memberikan bantuan kepada klien agar dapat mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi berkaitan dengan latar belakang klien dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini (Doyle, 1998); (2) agar klien tampil dalam mengenali dan mengamati sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu. Konselor dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi konseli; (3) mengubah cara berfikir klien yang salah; (4) agar klien dapat mengevaluasi perilaku siswa, yang menitikberatkan pada pribadi yang negatif

Pengertian Bunuh Diri

Bunuh diri atau melakukan penganiayaan terhadap diri sendiri hingga meninggal adalah fenomena yang sangat memprihatikan, terlebih pelakunya adalah anak remaja. Di kalangan awam peristiwa bunuh diri menjadi hal yang menarik untuk ditelusuri. Ada banyak motif yang dimiliki oleh pelaku bunuh diri. Salah satunya saat individu yang mengalami depresi merupakan akibat ketidakberdayaan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga individu memilih bunuh diri sebagai upaya untuk menyelesaikan permasalahannya.

Bunuh diri dapat diartikan pula sebagai tindakan secara sengaja untuk mengakhiri kehidupannya sendiri, cara yang digunakan pun beragam, lebih jauh lagi pelakunya juga tidak terbatas pada orang dewasa, remaja, pelajar atau orang yang berpendidikan. menurut aliran human behavior, bunuh diri ialah bentuk pelarian parah dari dunia nyata, atau lari dari situasi yang tidak bisa ditolerir, atau merupakan bentuk regresi ingin kembali pada keadaan nikmat, nyaman dan tentram (Kartono, 2000:143).

Jenis-jenis Bunuh Diri

Menurut Kartono (2000:145) bunuh diri dapat digolongkan dalam dua tipe, yaitu :(1) bunuh diri konvensional, (2) bunuh diri personal

Bunuh diri konvensional, adalah produk dari tradisi dan paksaan dari opini umum untuk mengikuti kriteria kepatutan, kepastian sosial dan tuntutan sosial. Misalnya harakiri yang dilakukan di Jepang, mati obong yang dilakukan semasa kerajaan Jawa-Bali untuk menunjukkan kesetiaan pada suami yang telah meninggal ataupun *Suttee* atau membakar diri sendiri yang dilakukan oleh janda di India tengah pada saat penguburan suaminya. Bunuh diri ini sudah banyak yang dihapuskan, sebagian dipengaruhi bangsa-bangsa lain atau oleh tekanan bangsa lain, dan sebagian lagi karena adanya banyak perubahan pada kondisi-kondisi sosial.

Bunuh diri personal, bunuh diri ini banyak terjadi pada masa modern, karena orang merasa lebih bebas dan tidak mau tunduk pada aturan dan tabu perilaku tertentu. Orang tidak ingin terikat oleh kebiasaan-kebiasaan dan konvensi-konvensi yang ada untuk memecahkan kesulitan hidupnya. Sebaliknya, mereka mencari jalan singkat dengan caranya sendiri, yaitu bunuh diri untuk mengatasi kesulitan hidupnya, atas keputusannya sendiri. Karena itu peristiwa bunuh diri adalah bentuk kegagalan seseorang dalam upayanya menyesuaikan diri terhadap tekanan-tekanan sosial dan tuntutan-tuntutan hidup.

Upaya Preventif Bunuh Diri Dengan Teknik Cognitive Restructuring

Upaya preventif yang dapat dilakukan oleh seorang konselor adalah menggunakan konseling individual dengan teknik CR dalam memberikan perlakuan kepada konseli yang terindikasi ingin bunuh diri. Dalam Erford (2016:258) variasi-variasi teknik CR ada tiga: (1) mengharuskan konseli untuk menyadari dan membuat catatan harian tentang pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan sebelum, selama, dan setelah mengalami sebuah insiden yang penuh tekanan. Konselor membaca catatan harian konseli dan menganalisisnya dengan memberikan perhatian khusus pada pikiran-pikiran *self-defeating* dan kasus-kasus yang tampaknya menyebabkan konseli stres. Setelah detail-detail ini diidentifikasi, konselor membantu konseli mengganti pikiran

self-defeating dengan pikiran *coping*; (2) Doyle (1998) mendeskripsikan sebuah variasi lain yang dapat digunakan konseli untuk menganalisa dirinya. Konseli dapat menggunakan suatu metode tiga kolom untuk belajar lebih banyak tentang pikirannya sendiri. Konseli mencatat situasi-situasi yang menyebabkan kecemasan di kolom pertama. Pikiran konseli tentang berbagai situasi dicatat di kolom kedua. Di kolom terakhir, konseli mencatat ketidakakuratan yang terlihat dalam proses pikirannya; (3) Southam-Gerow dan Kendall (2000) mengusulkan suatu variasi lain CR yang mereka gunakan dengan anak-anak. Ketika seorang konselor dan seorang konseli berada dalam langkah dua, berusaha mengidentifikasi self-talk konseli, konselor dapat memerintahkan anak itu untuk membayangkan gelembung-gelembung pikiran. Anak dapat membayangkan gelembung-gelembung pikiran itu berseliweran dalam kepalanya, persis seperti dalam komik. Alternatif ini membantu membuat konsep *self-talk* lebih mudah dipahami oleh anak-anak yang masih muda.

Doyle (1998) dalam Efford (2016:255) mendeskripsikan tujuh langkah spesifik ketika menggunakan teknik CR; yakni: (1) mengumpulkan informasi latar belakang klien, hal ini bertujuan untuk membantu klien dalam mengungkapkan sudut pandang mereka tentang bagaimana cara menangani permasalahan di masa lampau maupun saat ini; (2) menyadarkan proses berfikir klien. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berdiskusi dengan klien terhadap contoh-contoh dalam kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan mendiskusikan pula berbagai macam interpretasi yang berbeda terhadap bukti yang ada; (3) mengamati proses berfikir rasional klien. Hal ini dapat dilakukan dengan cara konselor memperbesar pikiran-pikiran irasional klien (negatif) sehingga tampak bagi klien pemikiran rasional mereka; (4) mengevaluasi keyakinan klien, memberikan bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan yang dimiliki klien. Hal ini bukan berarti menyalahkan atau menolak keyakinan klien akan tetapi lebih berfokus pada mencari keraguan atas keyakinan yang dimiliki oleh klien. Konselor dapat memberikan bahan evaluasi tersebut dengan cara mengevaluasi keyakinan klien tentang pola pikiran logisnya dan orang lain; (5) merubah keyakinan dan asumsi internal. Bersama klien konselor mencari alternatif-alternatif lain yang dapat merubah keyakinan klien. Hal ini tentu tidak dengan paksaan atau bahkan memaksa klien untuk menerima keyakinan baru dan menyalahkan keyakinan atau pikiran

irasionalnya, melainkan klien sendiri yang menemukan dan menyadari bahwa pikiran dan keyakinan yang mereka miliki tidak tepat atau kurang sesuai; (6) repetisi, mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi, kali ini dengan cara mengajarkan aspek-aspek penting kepada klien dengan menggunakan contoh kehidupan nyata; (7) kombinasi, yakni mengkombinasikan teknik CR dengan teknik lain yang sesuai seperti *thought stopping*, *homework assignment*, *relaksasi*, hingga pola-pola logis terbentuk dalam diri klien

Bariyah (2009) menjelaskan prosedur teknik *Cognitive Restructuring*, setidaknya meliputi beberapa yakni: (1) menemukan *Inner Speech* (mengenali suara-suara dalam diri) atau mengatur kembali aspek kognitif; (2) konselor mengajarkan kepada klien untuk berperilaku secara kritis, misalnya cara mengenali diri. Hal ini dapat diawali dengan cara benarkah hasil interpretasi klien terhadap dirinya sendiri dan permasalahan yang sedang dihadapi; (3) monitoring, yang dimonitoring dalam hal ini adalah pikiran –pikiran dalam diri klien. Hal ini bertujuan agar terjadi keseimbangan antara apa yang dipikirkan oleh klien dengan apa yang dirasakan, karena bisa jadi antara perasaan klien dengan pikiran yang dimilikinya berbeda tak jarang bertolak belakang.

PENUTUP

Teknik CR memungkinkan konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif dan menemukan bahwa fleksibilitas pada orang dewasa adalah salah satu prediktor penting apakah seorang dewasa akan mampu mendapatkan dan menguasai strategi ini untuk coping. Meskipun CR bisa dipraktikkan dengan kelompok, konseli cenderung lebih terbuka jika digunakan secara perorangan.

Guru BK bukanlah satu-satunya orang yang harus bertanggung jawab jika ada kasus bunuh diri yang menimpa siswanya. Semua stakeholder dan orangtua terutama harus bersinergi agar siswa bisa berkembang secara positif dan jauh dari perilaku yang negatif. Karena dari beberapa kasus yang terjadi seakan-akan berjalan sendiri dalam memberikan proses bimbingan tanpa adanya kerjasama.

Daftar Pustaka

- Barriyah. (2009). *Konseling Kelompok* diakses tanggal 1 Juli 2017 dari <http://barriyah06.blogspot.com/2009/03/konseling-kelompok.html>
- Shain, B.. (2016). *Suicide and Suicide Attempts in Adolescents*. *PEDIATRICS*, 138(1)
- Cristi, C. D. & Muhari. (2013). *Penggunaan Strategi Cognitive (CR) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM SMK N1 Mojokerto*. *Jurnal BK Unesa*, 4. 226-273.
- Doyle, R. E. (1998). *Essential skills and strategies in the helping process*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hackney, H. & Cormier, L. (2012). *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill.
- Kartono, K. (2000). *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*. Bandung: Mandar Maju.
- Librianita, O. (2015). *Efektivitas Teknik Konseling Rekontruksi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa*. (Tidak diterbitkan Skripsi). Bandung: UPI
- Prayitno & Elida. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Setyaningsih, E. (2010). *Mengatasi Malas Belajar Melalui Konseling Kelompok Behavioral Teknik Cognitive Restructuring Siswa Kelas XI IPS-3 SMA N 3 Salatiga Semester II Tahun Ajaran 2009/2010*. (Skripsi tidak diterbitkan). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Ana. S. Y. (2014). *Fenomena Bunuh Diri di Kalangan Pelajar Korea Selatan*. (Tugas akhir tidak diterbitkan). Yogyakarta: UGM