



Pendampingan Penguatan Mental Siswa SMP melalui Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Tekanan Psikologis Remaja

Ichwanul Mustakim

¹Bimbingan dan Konseling, FIPP, Universitas Pendidikan Mandalika.

Corresponding e-mail: ichwanulmustakim@undikma.ac.id

Abstract

Adolescence is a developmental period vulnerable to psychological stress, such as anxiety, academic stress, and social conflict. This study aims to assess the effectiveness of cognitive restructuring techniques in guidance and counseling services to strengthen the mental health of junior high school students. The method used was a literature review with a descriptive-analytical approach to the results of recent research. The results of the study indicate that cognitive restructuring techniques, as part of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), are effective in helping students identify and change negative thought patterns into more adaptive ones. This intervention has been shown to increase resilience, reduce anxiety, and strengthen adolescent mental health. Therefore, this technique is recommended as a preventive and curative strategy in school counseling services.

Article History

Received: 10-5-26

Reviewed: 13-5-26

Published: 12-6-26

Key Words

Cognitive Restructuring,
Mental Health,
Adolescents,
Psychological Distress,
Guidance and Counseling.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis, seperti kecemasan, stres akademik, dan konflik sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik cognitive restructuring dalam layanan bimbingan dan konseling untuk memperkuat mental siswa SMP. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif-analitis terhadap hasil penelitian terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik cognitive restructuring, sebagai bagian dari Cognitive Behavioral Therapy (CBT), efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Intervensi ini terbukti mampu meningkatkan resiliensi, mengurangi kecemasan, serta memperkuat kesehatan mental remaja. Dengan demikian, teknik ini direkomendasikan sebagai strategi preventif dan kuratif dalam layanan konseling di sekolah.

Sejarah Artikel

Diterima: 10-5-26

Direview: 13-5-26

Disetujui: 12-6-26

Kata Kunci

Cognitive
Restructuring,
Kesehatan Mental,
Remaja, Tekanan
Psikologis,
Bimbingan dan
Konseling.

How to Cite: Mustakim, I. (2026). Pendampingan Penguatan Mental Siswa SMP melalui Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Tekanan Psikologis Remaja. *Jurnal Dedikasi Madani*, 5(1), 17–23.
<https://doi.org/10.33394/jdm.v5i1.20504>



<https://doi.org/10.33394/jp.vxxxyy>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](#).



Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting dalam perkembangan individu, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Menurut Elizabeth B. Hurlock (2011), masa remaja adalah fase pencarian identitas yang seringkali diwarnai dengan ketidakstabilan emosi dan tekanan psikologis. Hal ini menyebabkan remaja, termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), rentan mengalami berbagai permasalahan mental seperti stres, kecemasan, dan tekanan sosial.



Tekanan psikologis pada siswa SMP dapat berasal dari berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, konflik keluarga, serta pengaruh media sosial. *World Health Organization* (2021) menyatakan bahwa sekitar 10–20% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi dini dalam membantu remaja mengelola tekanan psikologis secara efektif.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, kemampuan individu dalam mengelola pikiran sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional dan perilaku. Aaron T. Beck (2011) menegaskan bahwa gangguan emosional seringkali disebabkan oleh pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang tidak rasional. Pikiran seperti “saya tidak mampu”, “saya gagal”, atau “tidak ada yang peduli” dapat memperkuat tekanan psikologis yang dialami siswa.

Salah satu teknik yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *Cognitive Restructuring*, yang merupakan bagian dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Menurut Judith S. Beck (2011), *Cognitive Restructuring* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Namun demikian, implementasi teknik ini dalam layanan bimbingan dan konseling di tingkat SMP masih belum optimal. Banyak siswa yang belum memiliki keterampilan untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif mereka. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pendampingan yang sistematis untuk memperkuat mental siswa melalui penerapan teknik *Cognitive Restructuring*.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada pendampingan penguatan mental siswa SMP melalui teknik *Cognitive Restructuring* sebagai upaya preventif dan kuratif dalam mengatasi tekanan psikologis remaja.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan model layanan bimbingan dan konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif siswa dalam mengenali, memahami, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif.

Teknik utama yang digunakan adalah *Cognitive Restructuring*, yaitu teknik yang bertujuan untuk mengidentifikasi distorsi kognitif, menantang pikiran irasional, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan positif (Aaron T. Beck; Judith S. Beck).

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Adapun lokasi pelaksanaan pengabdian yaitu di SMPN 8 Satap Praya Barat, Sasaran: Siswa SMP (kelas VII–IX) yang mengalami atau berpotensi mengalami tekanan psikologis (stres, kecemasan, rendah diri). Jumlah Peserta 35 siswa Waktu Pelaksanaan 2 minggu (menyesuaikan kalender akademik sekolah).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan seperti : Koordinasi dengan kepala sekolah dan guru BK di SMPN 8 Satap Praya Barat, Identifikasi awal kondisi siswa melalui observasi dan wawancara, Penyusunan modul



pendampingan berbasis *Cognitive Restructuring*, Penyusunan instrumen (angket, lembar kerja, pedoman observasi), Penentuan jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan.

Kemudian di Tahap Asesmen Awal (*Pre-Test*) seperti: Penyebaran angket untuk mengukur tingkat tekanan psikologis siswa, Identifikasi pikiran negatif yang sering muncul (*automatic negative thoughts*), dan Pengelompokan siswa berdasarkan tingkat kebutuhan pendampingan.

Kemudian di tahap inti kegiatan pendampingan ini akan melalui beberapa sesi seperti, (1). Psiko edukasi Kesehatan mental meliputi: Pengenalan konsep kesehatan mental remaja, Hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, Dampak pikiran negatif terhadap kondisi psikologis. (2). Identifikasi Pikiran Negatif, Siswa diajak mengenali pikiran otomatis negative, Mengisi lembar kerja (situasi–pikiran–emosi), Diskusi kelompok kecil. (3). Evaluasi Pikiran (*Challenging Thoughts*), Menguji kebenaran pikiran negative, Menggunakan pertanyaan reflektif (*evidence-based thinking*), Diskusi dan sharing pengalaman siswa. (4). *Cognitive Restructuring*, Mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional, Latihan *self-talk* positif, Penyusunan pikiran alternatif. (5). Latihan dan Aplikasi, Simulasi kasus (*role play*), Penerapan dalam situasi nyata siswa, Pemberian tugas rumah (*homework*) (6). Penguatan dan Refleksi, Review materi yang telah diberikan, Refleksi pengalaman siswa, Penguatan keterampilan berpikir positif.

Dan selanjutnya yaitu ke Tahap Evaluasi seperti: Pengukuran ulang tingkat tekanan psikologis siswa, Perbandingan hasil sebelum dan sesudah kegiatan, Analisis perubahan pola pikir dan kondisi emosional siswa.

Selanjutnya yaitu tahap tindak lanjut: Pemberian rekomendasi kepada guru BK untuk pendampingan lanjutan, Monitoring perkembangan siswa secara berkala, Penyusunan laporan hasil kegiatan pengabdian.

Kemudian metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian pendampingan ini yaitu: Ceramah/Psikoedukasi di lanjutkan ke pemberian pemahaman dasar, Diskusi Kelompok di lanjutkan ke berbagi pengalaman dan Solusi, Latihan (*Worksheet*) di lanjutkan ke praktik langsung *Cognitive Restructuring*, Simulasi/*Role Play* di lanjutkan ke latihan menghadapi situasi nyata, Refleksi di lanjutkan dengan evaluasi diri dan penguatan pemahaman.

Pendekatan Kegiatan

Pendampingan penguatan mental siswa SMP melalui teknik *Cognitive Restructuring* dilaksanakan dengan pendekatan yang komprehensif, integratif, dan berorientasi pada perkembangan peserta didik. Pendekatan ini dirancang agar sesuai dengan karakteristik remaja yang membutuhkan bimbingan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga partisipatif dan aplikatif.

1. Pendekatan Partisipatif

Pendekatan partisipatif menekankan keterlibatan aktif siswa dalam seluruh proses kegiatan. Siswa tidak hanya sebagai penerima materi, tetapi juga sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran dan perubahan diri.

Dalam pendekatan ini:

- a. Siswa dilibatkan dalam diskusi, berbagi pengalaman, dan refleksi diri
- b. Siswa aktif mengidentifikasi permasalahan psikologis yang dialami
- c. Siswa dilatih untuk menemukan solusi secara mandiri dengan bimbingan fasilitator

Pendekatan ini penting karena remaja cenderung lebih mudah memahami dan menerima perubahan ketika mereka terlibat langsung dalam proses tersebut.



2. Pendekatan Psikoedukatif

Pendekatan psikoedukatif bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai:

- a. Konsep kesehatan mental
- b. Bentuk-bentuk tekanan psikologis pada remaja
- c. Hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku

Melalui pendekatan ini, siswa dibekali pengetahuan dasar agar mampu mengenali kondisi dirinya sendiri. Psikoedukasi juga berfungsi sebagai langkah preventif untuk mencegah munculnya gangguan psikologis yang lebih serius.

3. Pendekatan Kognitif-Perilaku (*Cognitive Behavioral Approach*)

Pendekatan ini merupakan dasar utama dalam kegiatan pendampingan, yang berfokus pada hubungan antara pikiran (kognisi), perasaan (emosi), dan perilaku. Pendekatan ini dikembangkan oleh Aaron T. Beck yang menekankan bahwa pikiran negatif dapat memengaruhi emosi dan tindakan seseorang.

Melalui pendekatan ini:

- a. Siswa diajak mengenali pikiran otomatis negatif
- b. Siswa dilatih untuk mengevaluasi dan menantang pikiran tersebut
- c. Siswa dibimbing untuk membangun pola pikir yang lebih rasional dan adaptif

Pendekatan ini sangat efektif dalam membantu siswa mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis lainnya.

4. Pendekatan *Experiential Learning* (Pembelajaran Berbasis Pengalaman)

Pendekatan ini menekankan pada pengalaman langsung sebagai sarana belajar. Siswa tidak hanya memahami konsep secara teori, tetapi juga mempraktikkannya dalam situasi nyata.

Bentuk implementasinya:

- a. Latihan lembar kerja (*worksheet*) *Cognitive Restructuring*
- b. Simulasi kasus (*role play*)
- c. Refleksi pengalaman pribadi siswa

Dengan pendekatan ini, siswa lebih mudah menginternalisasi keterampilan yang dipelajari sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Pendekatan Humanistik

Pendekatan humanistik berfokus pada pengembangan potensi diri siswa secara optimal dengan memperhatikan aspek empati, penerimaan, dan penghargaan terhadap individu.

Pendekatan ini dipengaruhi oleh pemikiran Carl Rogers yang menekankan pentingnya hubungan yang hangat dan suportif dalam proses perubahan.

Dalam kegiatan ini:

- a. Fasilitator menciptakan suasana yang aman dan nyaman
- b. Siswa didorong untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi
- c. Setiap siswa dihargai sebagai individu yang unik

Pendekatan ini penting untuk membangun kepercayaan diri dan keterbukaan siswa selama proses pendampingan.

6. Pendekatan Preventif dan Kuratif

Pendekatan ini digunakan untuk menjangkau dua tujuan sekaligus:

- a. Preventif:

Mencegah munculnya tekanan psikologis yang lebih berat melalui edukasi dan penguatan mental sejak dini

- b. Kuratif:



Membantu siswa yang sudah mengalami tekanan psikologis agar mampu mengatasinya secara efektif melalui teknik *Cognitive Restructuring*

Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, kegiatan pendampingan menjadi lebih komprehensif dan berdampak jangka panjang.

7. Pendekatan Berbasis Konteks Sekolah

Pendekatan ini menyesuaikan kegiatan dengan kondisi nyata lingkungan sekolah, khususnya di SMPN 8 Satap Praya Barat.

Implementasinya meliputi:

- a. Penyesuaian materi dengan karakteristik siswa
- b. Kolaborasi dengan guru BK dan pihak sekolah
- c. Integrasi kegiatan dengan program bimbingan dan konseling di sekolah

Pendekatan ini memastikan bahwa program yang dilaksanakan relevan, realistis, dan berkelanjutan.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam membantu siswa mengatasi tekanan psikologis. Hal ini dapat dianalisis dari beberapa aspek berikut:

1. Aspek Kognitif, Terjadi perubahan signifikan pada pola pikir siswa, dari yang semula didominasi oleh distorsi kognitif menjadi lebih rasional. Hal ini sejalan dengan teori Aaron T. Beck yang menyatakan bahwa perubahan kognisi akan memengaruhi emosi dan perilaku individu. Siswa yang sebelumnya memiliki pikiran negatif seperti “saya tidak mampu” mulai menggantinya dengan pikiran seperti “saya bisa mencoba dan belajar lebih baik”. 2. Aspek Emosional. Perubahan pola pikir berdampak langsung pada kondisi emosional siswa. Tingkat kecemasan dan stres mengalami penurunan, serta siswa menjadi lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menekan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis kognitif mampu membantu regulasi emosi secara efektif. 3. Aspek Perilaku, Perubahan juga terlihat pada perilaku siswa, seperti: (a) Lebih aktif dalam kegiatan belajar (b) Berani mengemukakan pendapat (c) Tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan

Perubahan ini menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif tidak hanya berdampak pada pikiran, tetapi juga pada tindakan nyata siswa. 4. Aspek Partisipasi dan Keterlibatan, Tingginya partisipasi siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan (partisipatif dan experiential learning) efektif dalam menarik minat siswa. Siswa merasa lebih nyaman karena kegiatan dilakukan secara interaktif dan tidak menghakimi.

Pembahasan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pendampingan penguatan mental melalui teknik *Cognitive Restructuring* memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis siswa SMP. Temuan ini sejalan dengan pendapat Judith S. Beck yang menyatakan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Selain itu, hasil ini juga menguatkan bahwa remaja pada tingkat SMP sangat membutuhkan intervensi yang bersifat praktis dan aplikatif. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini, yaitu kombinasi antara psikoedukasi, latihan langsung, dan refleksi, terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa



dalam mengelola tekanan psikologis. Konteks pelaksanaan di SMPN 8 Satap Praya Barat juga menunjukkan bahwa program ini relevan dengan kebutuhan siswa di lingkungan sekolah, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, antara lain:

1. Keterbatasan waktu pelaksanaan
2. Perbedaan tingkat pemahaman siswa
3. Masih adanya siswa yang kurang terbuka pada awal kegiatan

Meskipun demikian, kendala tersebut dapat diatasi melalui pendekatan yang fleksibel dan komunikasi yang baik antara fasilitator dan siswa.

Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pendampingan penguatan mental siswa melalui teknik *Cognitive Restructuring*, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan untuk pengembangan kegiatan selanjutnya: 1. Bagi Sekolah. Sekolah, khususnya SMPN 8 Satap Praya Barat, diharapkan dapat mengintegrasikan program penguatan mental ke dalam kegiatan rutin sekolah, terutama melalui layanan bimbingan dan konseling. Perlu adanya dukungan kebijakan sekolah dalam menyediakan waktu khusus untuk layanan pengembangan kesehatan mental siswa. Menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif, terbuka, dan ramah terhadap isu kesehatan mental remaja. 2. Bagi Guru BK/Konselor. Guru BK disarankan untuk mengembangkan dan menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* secara berkelanjutan dalam layanan konseling individu maupun kelompok. Perlu adanya pelatihan lanjutan untuk meningkatkan kompetensi guru BK dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) agar intervensi lebih optimal. Melakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap perkembangan kondisi psikologis siswa. 3. Bagi Siswa. Siswa diharapkan dapat terus menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengelola pikiran negatif. Meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan keterampilan regulasi emosi. Tidak ragu untuk mencari bantuan kepada guru BK atau pihak lain ketika mengalami tekanan psikologis. 4. Bagi Tim Pengabdian Selanjutnya. Kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang agar hasil yang diperoleh lebih optimal dan berkelanjutan. Menambahkan variasi metode, seperti penggunaan media digital, konseling berbasis aplikasi, atau pendekatan kreatif lainnya. Mengembangkan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Melibatkan orang tua siswa sebagai bagian dari sistem pendukung dalam penguatan mental remaja.

Secara umum, kegiatan pendampingan ini perlu dilanjutkan secara berkesinambungan dan terintegrasi dengan sistem pendidikan di sekolah. Upaya penguatan mental siswa tidak cukup dilakukan dalam satu kegiatan saja, melainkan membutuhkan komitmen bersama dari seluruh pihak untuk menciptakan generasi yang sehat secara psikologis dan mampu menghadapi tantangan kehidupan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Penguatan Mental Siswa SMP melalui Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi Tekanan Psikologis Remaja” dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan



dukungan, bantuan, dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada:

1. Kepala sekolah SMPN 8 Satap Praya Barat yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian di lingkungan sekolah.
2. Guru Bimbingan dan Konseling serta seluruh dewan guru di SMPN 8 Satap Praya Barat atas kerja sama, dukungan, dan pendampingan selama kegiatan berlangsung.
3. Siswa-siswi SMPN 8 Satap Praya Barat yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
4. Tim pelaksana pengabdian yang telah bekerja sama dengan baik dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu yang telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam keberhasilan kegiatan ini.

Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan kegiatan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Daftar Pustaka

- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). "Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions." *Annual Review of Medicine*, 62, 397-409.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: The Guilford Press
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- th Organization. (2021). *Adolescent Mental Health Report*.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Global Tuberculosis Report 2021*. Geneva: World Health Organization.