

# PELATIHAN DAN PELAYANAN KONSELING KELOMPOK RESTRUKTURISASI KOGNITIF PADA ANAK-ANAK PANTI ASUHAN ANANDA SEVA DHARMA KECAMATAN SAWAN

Kade Sathya Gita Rismawan<sup>1</sup>, I Ketut Gading<sup>2</sup>, Ni Wayan Monik Rismadewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling FIP UNDIKSHA; <sup>2</sup> Bimbingan dan Konseling FIP UNDIKSHA; <sup>3</sup> MPK LP3M UNDIKSHA  
Email: gita.rismawan@undiksha.ac.id

## ABSTRACT

*Preliminary studies show that there are still many orphanage children who have psychological disorders that cause behavioral disorders. Thinking errors are the cause of these psychological disorders. This makes children tend to be passive, apathetic, feel inferior, easily discouraged, low self-motivation, low self-confidence, and more rigid in social relationships. Cognitive restructuring is one of the methods and techniques of cognitive-behavioral counseling which is rooted in removing cognitive distortions or dysfunctional thoughts to be replaced with healthier and more positive thoughts. The implementation is carried out by providing group counseling services and training to the children of the Ananda Seva Dharma orphanage. To measure children's thoughts and feelings, a thought and feeling questionnaire was used. Data analysis using the paired samples t-test method with the help of SPSS 22.0 For Windows The results of the service and training show that group counseling on cognitive restructuring techniques for the children of the Ananda Seva Dharma Orphanage, Sawan District, went smoothly and achieved the expected goals of implementing community service.*

**Keywords:** Group counseling, Cognitive Restructuring, Orphanage children

## ABSTRAK

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak panti asuhan yang memiliki gangguan secara psikologis yang menyebabkan terjadinya gangguan perilaku. Tujuan dari kegiatan ini adalah membantu melatih keterampilan restrukturisasi kognitif kepada anak-anak panti asuhan Ananda Seva Dharma agar memiliki pikiran dan persepsi baru terhadap diri dan lingkungan. Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan pelayanan dan pelatihan konseling kelompok kepada anak-anak panti asuhan Ananda Seva Dharma. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah *pretest-posttest design*. Untuk mengukur pikiran dan perasaan anak-anak digunakan angket pikiran dan perasaan. Analisis data menggunakan metode *paired samples t-test* dengan bantuan *SPSS 22.0 For Windows*. Hasil pelayanan dan pelatihan menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif pada anak-anak panti asuhan Ananda Seva Dharma kecamatan sawan berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Pengabdian ini berdampak pada kemampuan Anak-anak panti asuhan Ananda Seva Dharma dalam melakukan restrukturisasi kognitif untuk permasalahan dikemudian hari.

**Kata kunci:** *Konseling kelompok, Restrukturisasi Kognitif, Anak-anak panti asuhan*

## PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan lembaga sosial nirlaba yang menampung, mendidik dan memelihara anak-anak yatim, yatim piatu dan anak telantar (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2020). Secara umum panti asuhan berfungsi memberikan pelayanan, informasi, konsultasi,

dan pengembangan keterampilan bagi kesejahteraan sosial anak-anak yang berada pada setiap panti asuhan (Rahmania & Sungkowo, 2015). Anak-anak yang ditampung pada setiap panti asuhan berasal dari latar belakang masalah yang berbeda-beda. Sebagian besar

anak-anak diserahkan kepada panti asuhan dikarenakan orang tuanya meninggal dunia dan terlantar. Dalam beberapa kasus terdapat anak yang ditampung di panti asuhan karena latar belakang tingkat ekonomi keluarga yang sangat rendah.

Di Indonesia terdapat lebih dari 15.000 panti asuhan yang tersebar di berbagai daerah (Sutinah, 2018). Di Provinsi Bali sendiri terdapat ratusan Panti asuhan resmi, salah satunya adalah Panti Asuhan Ananada Seva Dharma. Panti asuhan ini terletak di desa Sangsit Kecamatan Sawan. Panti asuhan ini membina 76 anak dengan rentangan umur 5 sampai 17 tahun. Seperti profil anak-anak panti asuhan pada umumnya, anak-anak di panti asuhan Ananda seva dharma ini juga memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Berdasarkan observasi yang sudah dilakukan pada tanggal 09 Februari 2021, secara umum latar belakang mereka tinggal di panti asuhan ini dikarenakan oleh kehilangan salah satu atau kedua orang tua, perceraian orang tua, ditelantarkan oleh orang tua, serta status sosial ekonomi keluarga yang sangat rendah. Kondisi ini berdampak pada kondisi psikis anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, secara umum anak-anak berada pada kondisi psikis terganggu. Anak-anak cenderung pasif, apatis, menarik diri, merasa rendah diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, rendahnya motivasi diri, rendahnya rasa percaya diri, lebih kaku dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan penyesuaian sosialnya kurang memuaskan. Permasalahan lain yang dialami anak-anak di panti asuhan Ananda seva dharma adalah keterbatasan jumlah pengasuh. Sesuai Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor : 30 / Huk / 2011), rasio perbandingan antara pengasuh dengan anak agar pengawasan dapat efektif dan mendalam adalah 1: 5. Pada kenyataannya di panti asuhan Ananda seva dharma hanya memiliki tiga pengasuh, artinya perbandingan antara pengasuh dengan anak-anak adalah 1:25. Hal ini sangatlah jauh dari kata ideal. Dampak dari permasalahan ini

adalah kurangnya perhatian yang diberikan pengasuh kepada anak-anak sehingga menyebabkan anak mengalami *hospitalism*. *Hospitalism* yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang atau afeksi sehingga terasing secara emosional (Rogol, 2020). Hal ini juga sebagai penyebab anak cenderung pasif, apatis, menarik diri, merasa rendah diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, rendahnya motivasi diri, rendahnya rasa percaya diri, lebih kaku dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan penyesuaian sosialnya kurang memuaskan. Situasi dan kondisi seperti ini perlu mendapatkan penanganan yang serius dari pihak pemangku kebijakan. Jika hal ini tidak segera diatasi maka akan berdampak pada permasalahan dikemudian hari seperti pada bidang akademik dan juga perkembangan sosial anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Aminullah et al. (2019) yang menyebutkan bahwa kondisi psikis yang terganggu secara berkepanjangan menyebabkan stress akademik pada anak. Dampaknya adalah kegagalan anak didalam akademik.

Pengelolaan diri melalui pikiran adalah cara yang paling mudah untuk dijangkau dalam situasi dan kondisi yang dimiliki oleh anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma saat ini. Beck (dalam Lemos et al., 2020) menjelaskan bahwa pikiran adalah pengendali utama dalam merasa dan berperilaku. Artinya, perasaan dan perilaku individu dapat dikendalikan oleh pikiran. Sikap dan perilaku individu tergantung dari persepsi yang dimiliki terhadap lingkungannya (Ekejiuba et al., 2018; Marasigan, 2019; Saputra, 2017). *Cognitive Behavioral Counseling* merupakan salah satu model konseling yang berpusat pada perubahan struktur kognitif individu. Individu yang bermasalah adalah individu yang memiliki pemikiran yang salah terhadap lingkungannya. Untuk memodifikasi pikiran tersebut maka dilakukanlah restrukturisasi kognitif sehingga individu memiliki struktur kognitif baru yang lebih sehat, positif, dan dapat menyesuaikan dengan situasi dan lingkungan (Karekla et al.,

2020; Li & Graham, 2020; Stevenson et al., 2019). Dalam pendekatan *Cognitive Behavior Counseling* teknik ini dinamakan teknik *Cognitive Restructuring*. *Cognitive Restructuring* dilakukan dengan melatih individu untuk mengidentifikasi pikiran negative, melakukan *coping thought* dan *positive self-statement* untuk mengurangi serta menghilangkan pikiran disfungsi yang menjadi penyebab permasalahan sikap, perasaan, dan perilaku individu (Chrétien et al., 2017; Norton & Abbott, 2016).

Berdasarkan paparan pendekatan *Cognitive Behavioural Counseling* dan dikaitkan dengan kondisi yang dialami oleh anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma, maka sikap pasif, apatis, menarik diri, rendah diri, percaya diri, motivasi diri, serta perilaku negatif lainnya yang dialami oleh anak-anak panti asuhan berasal dari pikiran disfungsi. Dengan kata lain, anak-anak mempersepsikan secara negatif situasi dan kondisi yang mereka alami saat ini. Sikap, perilaku, dan perasaan anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma dapat diubah dengan memodifikasi cara pandang dan cara berpikirnya melalui pelatihan dan konseling kelompok restrukturisasi kognitif atau penstrukturan ulang pikiran.

Berdasarkan hal ini, maka dipandang perlu untuk mengadakan pelatihan dan pelayanan konseling kelompok restrukturisasi kognitif bagi anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma. Tujuan dari kegiatan ini adalah membantu melatih keterampilan restrukturisasi kognitif kepada anak-anak panti asuhan Ananda Seva Dharma agar memiliki pikiran dan persepsi baru terhadap diri dan lingkungan.

## METODE

Pengabdian dilakukan dengan memberikan layanan konseling kelompok kepada anak-anak panti asuhan. Anak-anak panti asuhan dibagi menjadi 6 kelompok yang berbeda. Masing masing kelompok terdiri dari 12-13 anggota

kelompok. Rincian anggota masing-masing kelompok dapat dilihat pada tabel 01.

Tabel 1. Rincian Anggota Konseling Kelompok

No	Nama Kelompok	Jumlah Anggota
1	Kelompok 1	12
2	Kelompok 2	12
3	Kelompok 3	13
4	Kelompok 4	13
5	Kelompok 5	13
6	Kelompok 6	13
Jumlah	6	76

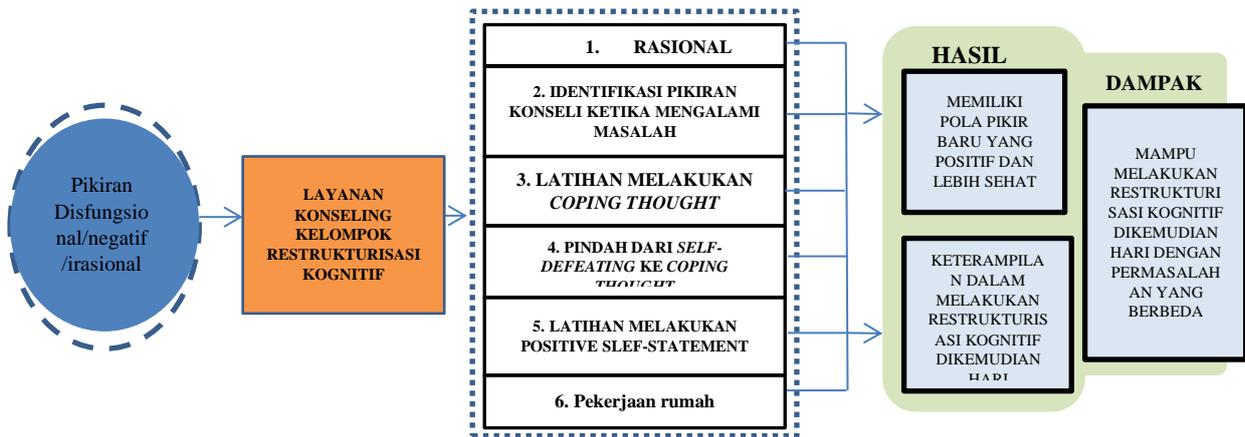
Setiap kelompok diberikan layanan konseling dengan teknik restrukturisasi dengan didampingi oleh 1 orang pemimpin kelompok dan 1 orang wakil pemimpin kelompok. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pikiran dan perasaan anak-anak panti asuhan adalah angket perasaan dan pikiran yang sudah disusun oleh penulis.

Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, terlebih dahulu anak-anak panti asuhan diminta untuk mengisi angket sebagai bentuk *pretest*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kondisi awal pikiran dan perasaan anak-anak panti asuhan sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Selanjutnya, setelah dilakukan pemberian layanan anak-anak panti asuhan diminta kembali untuk mengisi angket untuk mengetahui pikiran dan perasaan anak-anak setelah mengikuti layanan dan pelatihan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui keberhasilan pelayanan dan pelatihan konseling kelompok restrukturisasi kognitif adalah *paired samples t-test* dengan bantuan *SPSS 22.0 For Windows*. Dasar pengambilan keputusannya adalah Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka pelayanan dan pelatihan dapat dikatakan efektif atau dapat meningkatkan pikiran dan perasaan anak-anak panti asuhan menjadi lebih positif. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka pelayanan dan pelatihan tidak dapat dikatakan efektif atau tidak dapat meningkatkan

pikiran dan perasaan anak-anak panti asuhan menjadi lebih positif.

Tahapan-tahapan kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 01.



### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, didapatkan hasil seperti pada tabel 02.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Paired Samples Test dengan SPSS

Pair	Pretest - Posttest	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	-	4.97368	2.17239	.24919	-5.47010	-4.47727	19.959	75	.000

Berdasarkan tabel output “Paired Samples Test” di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa pelayanan dan pelatihan dapat dikatakan efektif atau dapat meningkatkan pikiran dan perasaan anak-anak panti asuhan menjadi lebih positif. Terdapat perbedaan rata-rata antara pikiran dan perasaan anak-anak panti asuhan pada saat *pretest* dengan *posttest*.

Berdasarkan hasil dari pretest yang diperoleh telah menunjukkan anak-anak panti asuhan sewa dharma cenderung memiliki kondisi psikis yang terganggu. Anak-anak cenderung pasif, apatis, menarik diri, merasa rendah diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan

kecemasan, rendahnya motivasi diri, rendahnya rasa percaya diri, lebih kaku dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan penyesuaian sosialnya kurang memuaskan. Hal ini terjadi karena beberapa hal yaitu situasi masalah pada masing-masing anak dan kondisi panti asuhan sewa dharma. Situasi masalah yang menyebabkan mereka terpaksa tinggal di panti asuhan secara umum dikarenakan oleh kehilangan salah satu atau kedua orang tua, perceraian orang tua, ditelantarkan oleh orang tua, seras status sosial ekonomi keluarga yang sangat rendah. Sedangkan kondisi yang sedang terjadi di panti asuhan sewa dharma saat ini dimana perbandingan antara pengasuh dengan jumlah anak adalah 1:25 yang sangat jauh dari kategori ideal yaitu 1:5, tentunya ini

menyebabkan dampak yang sangat buruk bagi psikis anak-anak panti asuhan.

Teori kognitif dari Aaron Beck (dalam Rismawan & Gading, 2021) memaparkan bahwa pola pikir individu yang mengalami depresi ditandai dengan cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Beck menyatakan bahwa pikiran-pikiran negatif tersebut adalah hasil dari bias dalam pemrosesan informasi yang pada akhirnya mengakibatkan kesimpulan yang bias pula. Hal ini lah yang terjadi pada anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma, dimana situasi dan kondisi yang mereka alami baik permasalahan pribadi dan kondisi di panti asuhan diinterpretasikan secara negative yang menghasilkan perilaku yang negative pula. Muara dari pemrosesan informasi yang salah ini adalah anak-anak menjadi cenderung pasif, apatis, menarik diri, merasa rendah diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, rendahnya motivasi diri, rendahnya rasa percaya diri, lebih kaku dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan penyesuaian sosialnya kurang memuaskan.

Pelayanan dan pelatihan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk melatih anak-anak panti asuhan untuk mampu melakukan restrukturisasi pikiran-pikiran yang dimiliki kearah yang lebih positif sehingga mampu menghasilkan perilaku yang positif pula. Konseling dilakukan dalam setting kelompok dengan anggota 12 sampai 13 orang. Setiap kelompok didampingi oleh pemimpin kelompok dan wakil pemimpin kelompok. Konseling kelompok dilakukan 6 tahap kegiatan diantaranya 1) Tahap Rasional, 2) tahap analisis pikiran anggota kelompok dalam situasi masalah, 3) Tahap pengenalan *coping thought*, 4) Tahap pemindahan *self-defeating* ke *coping thought*, 5) Pengenalan dan latihan *positive self-statement*, 6) tahap penutup dan penugasan.

Berdasarkan hasil pelayanan dan pelatihan ini, perubahan yang teramati pada anak-anak panti asuhan yaitu dari pikiran, perasaan dan tingkah laku negatif menuju pikiran, perasaan, dan

tingkah laku positif dalam memandang situasi dan kondisi diri dan lingkungan. Pelayanan dan pelatihan konseling yang telah dilakukan menekankan pada restrukturisasi kognitif yang bersifat disfungsional. Perubahan antara kognitif yang diperkuat perubahan tingkah laku membuat permasalahan pandangan negative terhadap diri dan situasi lingkungan yang dihadapi oleh anak-anak panti asuhan secara cepat mengalami penurunan, sehingga anak-anak panti asuhan dapat berpikir, merasa, dan bertindak lebih positif dan efektif (Butler et al., 2020; Mankiewicz, 2019; Rao & Kakar, 2019)

Proses perubahan pikiran dan perasaan anak-anak panti asuhan dari negatif menjadi positif, sesuai dengan teori behavioristik bahwa perilaku merupakan hasil pembentukan, perilaku itu dipelajari melalui pembiasaan berulang-ulang. Thorndike dalam Bandura (dalam Zhang & Ogata, 2018) teori belajar behavioristik mengenai hukum latihan, bahwa semakin sering suatu tingkahlaku diulang atau dilatihkan maka asosiasi tersebut akan semakin kuat. Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang-ulang dapat menjadi suatu kebiasaan. Artinya bahwa sesuatu yang dilaku berulang-ulang dan yang dipelajari akan menginternalisasi dalam pribadi orang tersebut.

Berdasarkan hasil rata-rata pengukuran pikiran dan perasaan yang diperoleh dari *pretest-posttest* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa pelayanan dan pelatihan konseling kelompok kognitif restructuring dapat membantu anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma untuk meningkatkan pikiran dan perasaan yang positif.

Hasil pelayanan dan pelatihan ini sejalan dengan penelitian Choque Olsson et al. (2020); Fatmawati et al. (2020); Lemos et al. (2020); Luu et al. (2020); Orvati Aziz et al. (2020); Sweetman et al. (2020); Urits et al. (2020) yang menunjukkan bahwa konseling kognitif behavioral dengan formula restrukturisasi kognitif dapat digunakan sebagai intervensi

permasalahan individu yang berakar pada kesalahan konsep berpikir atau pikiran disfungsi. Penelitian penelitian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa kesalahan berpikir individu menyebabkan berbagai persoalan lain seperti tidak percaya diri, tidak mandiri, kecemasan bahkan keraguran dalam menentukan pilihan atau keputusan. Konseling kognitif yang dikemas melalui setting kelompok maupun setting individu dilakukan berdasarkan atas restrukturisasi kognitif konseli atas pikiran disfungsi yang dimiliki (Beck, 2011; Lemos et al., 2020; Orvati Aziz et al., 2020). Restrukturisasi kognitif dilakukan atas pemikiran bahwa setiap individu memiliki struktur kognitif yang seharusnya, dan pikiran disfungsi adalah pikiran yang berada tidak pada struktur semestinya. Melalui tahapan yang ada dalam konseling kognitif behavioral, subjek diajarkan untuk kembali merestrukturisasi pikiran agar mampu berpikir secara baik dan positif (Beck, 2011; Lemos et al., 2020; Orvati Aziz et al., 2020).

Pelayanan dan pelatihan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif ini membentuk kemampuan diri anak-anak panti asuhan dalam melakukan restrukturisasi terhadap berbagai pikiran yang mengganng diri sendiri. Kemampuan ini dapat digunakan oleh anak-anak untuk mencari jalan keluar dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialaminya dikemudian hari. Berdasarkan hal ini, pelayanan dan pelatihan yang telah diberikan kepada anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma, selain membantu menyelesaikan persoalan yang dihadapinya saat ini dengan serta merta juga menghasilkan keterampilan dalam melakukan restrukturisasi kognitif guna menghadapi berbagai persoalan dalam hidup yang sering dihadapi oleh anak-anak panti asuhan Ananda seva dharma.

Pengabdian ini mengukur kondisi *pretest* anak-anak hanya dengan satu kali pengukuran. Hal ini menjadi kekurangan dalam pengabdian ini karena kondisi pada saat *pretest* masih perlu dilakukan lagi untuk mendapatkan hasil yang

jenuh. Hal ini juga perlu dilakukan pada saat *posttest*.

## SIMPULAN

Berbagai persoalan yang dialami oleh anak-anak panti asuhan ananda seva dharma berasal dari berbagai permasalahan dalam hidup baik dalam diri maupun luar diri yang dipersepsikan secara negatif. Konseling kelompok restrukturisasi kognitif hadir sebagai solusi tepat berdasarkan akar permasalahan yang telah teridentifikasi. Melalui tahapan-tahapan konseling kelompok restrukturisasi kognitif, anak-anak dilatih untuk memiliki pemikiran baru yang lebih positif dan adaptif dalam mempersepsikan diri dan lingkungan disekitarnya. Melalui terbentuknya pemikiran baru ini, menghasilkan juga perilaku positif dan adaptif yang sesuai dengan harapan lingkungan anak-anak panti asuhan ananda seva dharma. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan dan pelayanan konseling kelompok restrukturisasi kognitif pada anak-anak panti asuhan ananda seva dharma kecamatan sawan berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Untuk pengabdian di masa depan direkomendasikan untuk melakukan pengabdian dengan disain time series. Melalui desain ini kondidi psikis anak-anak dapat diukur secara berkala hingga menemui titik jenuh.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aminullah, A., Ramli, M., & Hidayah, N. (2019). Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 139–150. <https://doi.org/10.17977/um027v3i22018p139>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior*

- Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Butler, R. M., O'Day, E. B., Swee, M. B., Horenstein, A., & Heimberg, R. G. (2020). Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Predictors of Treatment Outcome in a Quasi-Naturalistic Setting. *Behavior Therapy*.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.06.002>
- Choque Olsson, N., Juth, P., Högberg Ragnarsson, E., Lundgren, T., Jansson-Fröjmark, M., & Parling, T. (2020). Treatment satisfaction with cognitive-behavioral therapy among children and adolescents with anxiety and depression: A systematic review and meta-synthesis. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.10.006>
- Chrétien, M., Giroux, I., Goulet, A., Jacques, C., & Bouchard, S. (2017). Cognitive restructuring of gambling-related thoughts: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 75, 108–121.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.07.001>
- Ekejiuba, A., Nnachetam, A. D., Akukananwa, O. B., & Bernadeth, O. (2018). Effect Of Cognitive Restructuring Technique On Fear Tendency Among Secondary School Students In Owerri Municipal Council Of Imo State. *International Journal of Advanced Research and Publications*, 2(1), 34–38.
- Fatmawati, Stang, Palutturi, S., Amiruddin, R., & Syafar, M. (2020). Development of cognitive behavior therapy apps application on depression management in patients of diabetes mellitus type II. *Enfermeria Clinica*, 30(2019), 21–27.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.017>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2020).  
 Karekla, M., Georgiou, N., Panayiotou, G., Sandoz, E. K., Kurz, A. S., & Constantinou, M. (2020). Cognitive Restructuring vs. Defusion: Impact on craving, healthy and unhealthy food intake. *Eating Behaviors*, 37(April), 101385.  
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101385>
- 385
- Lemos, M., Román-Calderón, J. P., Restrepo, J., Gómez-Hoyos, J. F., & Jimenez, C. M. (2020). Cognitive behavioral therapy reduces illness perceptions and anxiety symptoms in patients with unruptured intracranial aneurysm. *Journal of Clinical Neuroscience*, 80, 56–62.  
<https://doi.org/10.1016/j.jocn.2020.07.071>
- Li, S. H., & Graham, B. M. (2020). Progesterone levels predict reductions in behavioral avoidance following cognitive restructuring in women with spider phobia. *Journal of Affective Disorders*, 270(January), 1–8.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.039>
- Luu, J., Millard, M., Newby, J., Haskelberg, H., Hobbs, M. J., & Mahoney, A. E. J. (2020). Internet-based cognitive behavioural therapy for treating symptoms of obsessive compulsive disorder in routine care. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 26(July), 100561.  
<https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100561>
- Mankiewicz, P. D. (2019). Cognitive Restructuring and Graded Behavioral Exposure for Persecutory Paranoia and Agoraphobic Anxiety in Complex Psychosis. *Clinical Case Studies*, 18(2), 143–158.  
<https://doi.org/10.1177/1534650119826713>
- Marasigan, P. R. (2019). USING BRIEF COGNITIVE RESTRUCTURING AND COGNITIVE DEFUSION TECHNIQUES TO COPE WITH NEGATIVE THOUGHTS. *Social Values and Society (SVS)*, 1(4), 11–14.  
<https://doi.org/http://doi.org/10.26480/svs.04.2019.11.14>
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia, Pub. L. No. 30 / HUK / 2011 (2011).
- Norton, A. R., & Abbott, M. J. (2016). The efficacy of imagery rescripting compared to cognitive restructuring for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 40, 18–28.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.009>
- Orvati Aziz, M., Mehrinejad, S. A., Hashemian, K., & Paivastegar, M.

- (2020). Integrative therapy (short-term psychodynamic psychotherapy & cognitive-behavioral therapy) and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(September 2019). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101122>
- Rahmania, N. Y., & Sungkowo, E. M. (2015). Peran Pengelola Panti Asuhan Dalam Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Anak Asuh (Studi Empiris Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Danukusumo Kabupaten Purworejo). *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 4(2), 93–98.
- Rao, T. S. S., & Kakar, S. (2019). Integrating Cognitive Restructuring Within Psychodynamic Therapy for Erectile Dysfunction. *Journal of Psychosexual Health*, 1(3–4), 277–279. <https://doi.org/10.1177/2631831819894175>
- Rismawan, K. S. G., & Gading, I. K. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling to Improve Career Decision Making Self-Efficacy of Senior High School Students. *Proceedings of the 2nd International Conference on Technology and Educational Science (ICTES 2020)*, 540(Ictes 2020), 142–149. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210407.228>
- Rogol, A. D. (2020). Emotional Deprivation in Children: Growth Faltering and Reversible Hypopituitarism. *Frontiers in Endocrinology*, 11(October), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.596144>
- Saputra, W. N. E. (2017). Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students. *COUNSELING AND EDUCATION: The International Journal of Counseling and Education*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.23916/002017025510>
- Stevenson, J., Mattiske, J. K., & Nixon, R. D. V. (2019). The effect of a brief online self-compassion versus cognitive restructuring intervention on trait social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103492. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103492>
- Sutinah. (2018). Analisa keberadaan lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) di Kabupaten Sidoarjo. 13(1), 66–78.
- Sweetman, A., Putland, S., Lack, L., Mcevoy, R. D., Adams, R., Grunstein, R., Stocks, N., Kaambwa, B., Ryswyk, E. Van, Vakulin, A., & Lovato, N. (2020). The effect of cognitive behavioural therapy for insomnia on sedative-hypnotic use: A narrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 101404. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101404>
- Urits, I., Callan, J., Student, M., Moore, W. C., Student, M., Fuller, M. C., Student, M., Renschler, J. S., Student, M., Fisher, P., Jung, J. W., Student, M., Hasoon, J., Eskander, J., Kaye, A. D., & Viswanath, O. (2020). Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology Cognitive behavioral therapy for the treatment of chronic pelvic pain. *Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology*, 34(3), 409–426. <https://doi.org/10.1016/j.bpa.2020.08.001>
- Zhang, M., & Ogata, K. (2018). From hidden to visible: A unified framework for transforming behavioral theories into rewrite theories. *Theoretical Computer Science*, 722, 52–75. <https://doi.org/10.1016/j.tcs.2018.01.006>