

**PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI TERHADAP KORBAN PELECEHAN SEKSUAL**

Crisfatika Yulianti¹, Ameliya Sayyidatus Syifa², Anita Dhuwi Rahayu³, Nailah Hadi
Paramita⁴, Ari Khusumadewi⁵, Devi Ratnasari⁶
^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Surabaya

¹24010014115@mhs.unesa.ac.id, ²24010014074@mhs.unesa.ac.id,

³24010014218@mhs.unesa.ac.id, ⁴24010014103@mhs.unesa.ac.id,

⁵arikusumadewi@unesa.ac.id, ⁶deviratnasari@unesa.ac.id

ABSTRACT

Cognitive restructuring techniques in cognitive-behavioral counseling are methods that aim to help people identify, challenge, and change negative or illogical thoughts into more positive and realistic ways of thinking. These techniques help change the way of thinking that influences feelings and actions, making them very beneficial for individuals who have had traumatic experiences, including those who have experienced sexual abuse and feel insecure. This study aims to examine the application of cognitive restructuring techniques in improving the self-confidence of students who are victims of sexual abuse by looking at changes in thinking and emotional responses during counseling. The method used in this study is qualitative with semi-structured in-depth interviews, which provide an opportunity for counselees to share their experiences, fears, and irrational beliefs resulting from trauma. The interviews were conducted in several sessions to gather in-depth, rich information that reflected gradual cognitive changes. This article discusses the background of the problem, an explanation of cognitive restructuring techniques, step-by-step counseling procedures, analysis of counseling results, and the role of counselors in helping clients change their way of thinking. The results of the analysis show that the application of cognitive restructuring techniques is effective.

Keywords: *Cognitive restructuring, self confidence, sexual harassment*

ABSTRAK

Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kognitif-perilaku adalah cara yang bertujuan membantu orang untuk menemukan, menantang, dan mengubah pikiran negatif atau tidak logis menjadi cara berpikir yang lebih positif dan realistis. Teknik ini membantu mengubah cara berpikir yang mempengaruhi perasaan dan tindakan, sehingga sangat bermanfaat bagi individu yang memiliki pengalaman traumatis, termasuk mereka yang pernah mengalami pelecehan seksual dan merasa kurang percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa yang menjadi korban pelecehan seksual dengan melihat perubahan cara berpikir dan respons emosional

selama konseling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif dengan wawancara mendalam semi-terstruktur, yang memberikan kesempatan bagi konseli untuk berbagi pengalaman, ketakutan, dan keyakinan yang tidak rasional akibat trauma. Wawancara dilakukan dalam beberapa sesi untuk mengumpulkan informasi yang mendalam, kaya, dan mencerminkan perubahan kognitif secara bertahap. Artikel ini membahas latar belakang masalah, penjelasan tentang teknik restrukturisasi kognitif, prosedur konseling langkah demi langkah, analisis hasil dari konseling, dan peran konselor dalam membantu perubahan cara berpikir konseli, serta hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif.

Kata Kunci: Kepercayaan diri; Pelecehan seksual; Restrukturisasi kognitif

A. Pendahuluan

Masa remaja bagi seseorang adalah elemen paling utama dalam rangkaian pertumbuhan diri, di mana periode ini menjadi waktu transisi yang bisa diarahkan menuju perkembangan remaja yang positif. Masa remaja merupakan saat di mana individu beralih menjadi orang dewasa yang meliputi kematangan dalam aspek mental, emosional, dan fisik, di mana remaja memiliki rasa ingin tahu dan sedang melalui proses perkembangan sebagai persiapan untuk memasuki fase dewasa.

Namun kehidupan remaja ini terutama bagi perempuan juga banyak dirasa menjadi beban dalam diri dengan banyak permasalahan sosial terkait ketertarikan laki-laki terhadap tubuh perempuan yang berujung kerugian yang didapat oleh perempuan. Banyak perempuan

mengalami tindakan pelecehan seksual baik melalui kata-kata maupun secara fisik dari pria, yang dilakukan oleh pria berusia muda maupun tua. Begitupun dengan para korban pelecehan juga dari berbagai usia, dan yang paling banyak didapati kepada remaja. Citra tubuh perempuan yang menjadi hal yang indah justru dapat menjadi umpan balik yang sangat merugikan dan berdampak pada trauma dan rasa tidak percaya diri.

Pelecehan seksual adalah tindakan atau perhatian yang berorientasi seksual yang tidak diinginkan dan tidak diterima, serta dapat mengganggu kehidupan korban. Tindakan ini bisa terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Umumnya, banyak korban pelecehan seksual memilih untuk tetap diam dalam waktu yang lama

karena berbagai alasan, yang pada akhirnya menjadi sumber ketakutan bagi mereka. Berbagai faktor dapat mempengaruhi keberanian korban untuk berbicara dan kesulitan mereka dalam mengenali jenis pelecehan seksual yang dialami, seperti kebingungan saat menjelaskan situasi yang mereka hadapi, rasa malu, dan sikap menyalahkan dari orang lain, yang cenderung menganggap korban bersalah berdasarkan cara berpakaian mereka, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri terhadap penampilan mereka.

Pelecehan seksual memberikan dampak yang besar bagi korban dan berpengaruh pada kehidupannya. Menurut Kartono dan Gulo (dalam Malayo Cindo., dkk) mengartikan trauma sebagai sesuatu yang serius, yaitu suatu pengalaman yang menyebabkan seseorang mengalami penderitaan secara fisik maupun psikologis. Trauma yang dialami oleh para penyintas pelecehan juga bervariasi, seperti salah satunya korban yang selalu memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, dan menganggap pujian kepada dirinya sebagai hal yang menyakitkan sehingga terus teringat. Munculnya rasa atau pikiran negatif dalam diri

individu juga membentuk rasa tidak percaya diri pada korban, korban dapat merasa bahwa kecantikannya merupakan suatu hal yang merugikan, juga karena dengan perkataan verbal pelaku kepada korban juga dengan perlakuan non verbal yang mengarah pada pelecehan dapat membuat korban merasa tidak percaya diri dan merasa tidak berharga.

Jika rasa tidak percaya diri ini tetap terus ada dalam diri individu nantinya akan memberikan dampak yang lebih luas bagi korban misalnya sulit menjalin hubungan, membenci diri sendiri, berpikir negatif berkepanjangan, munculnya pikiran tidak rasional dan masih banyak lagi. Maka permasalahan ketidakpercayaan diri pada korban harus segera diatasi dengan pendekatan konseling yang mana pemikiran tidak rasional konseli dapat diubah menjadi rasional sehingga dapat melihat sesuatu dengan pola pikir yang lebih baik mengenai dirinya. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menangani kurangnya kepercayaan diri akibat pelecehan adalah melalui teknik konseling yang dikenal sebagai *Cognitive Restructuring*.

Teknik restrukturisasi kognitif atau *cognitive restructuring* merupakan salah satu metode utama dalam konseling kognitif-perilaku, yang merupakan bagian dari pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang fokus pada pola perilaku seseorang. Proses ini mampu meningkatkan kesadaran diri konseli dan merubah pola pikir negatif menjadi kemampuan manajemen diri yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan (Fitri dan Kushendar, 2019 dalam Bakharudin A. , H. , dkk). Metode *cognitive restructuring* bisa membantu konseli untuk belajar dengan cara yang berbeda, mengubah pikiran yang keliru, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan realistis (Bakharudin A. , H. , dkk). Selain itu, teknik ini juga bisa digunakan sebagai upaya untuk mendukung konseli yang mengalami pengalaman pelecehan seksual, agar mereka dapat belajar dan mengubah pikiran keliru tentang diri mereka menjadi pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

Sehingga dapat diketahui bahwa teknik CR dalam penerapan konseling dapat memberikan dampak positif dalam berbagai konteks kehidupan. Maka dalam artikel ini nantinya akan

membahas penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kognitif-perilaku dalam ketidakpercayaan diri konseli yang mendapati pelecehan seksual. Dengan pembahasan mengenai permasalahan psikologis konseli, peran konselor, tahapan penerapan proses konseli dan juga hasil yang di dapat setelah menerapkan konseling pada kasus permasalahan secara langsung. Dengan memahami manfaat dan penerapan teknik ini, diharapkan individu dapat lebih mudah mengelola pikiran negatif dan mengembangkan cara berpikir yang lebih optimis, sehingga dapat memperkuat kesehatan mental dan emosional mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan melakukan wawancara mendalam karena cara ini membantu peneliti memahami pengalaman psikologis dari konseli secara langsung. Penelitian kualitatif menekankan pada arti yang diberikan oleh orang terhadap masalah sosial tertentu, sehingga sesuai dengan tujuan studi ini untuk mengeksplorasi trauma serta cara berpikir negatif dari korban

pelecehan seksual. Wawancara semi-terstruktur yang mendalam dilakukan agar konseli dapat menceritakan secara leluasa pengalaman, ketakutan, dan keyakinan yang tidak rasional. Dalam artikel ini, wawancara dilakukan dalam beberapa pertemuan untuk melihat perubahan cara berpikir secara bertahap, mulai dari pengenalan trauma hingga munculnya pemikiran alternatif. Subjek penelitian dipilih dengan purposive sampling karena korban pelecehan seksual dianggap paling relevan untuk memberikan informasi yang mendalam, dan analisis data dilakukan secara tematik untuk menemukan pola-pola pemikiran negatif, dampaknya terhadap harga diri, serta perubahan setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif, yang pada akhirnya menghasilkan peningkatan kesadaran diri, pengenalan potensi, dan kepercayaan diri dari konseli.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penanganan masalah yang dihadapi oleh konseli dilakukan melalui konseling dengan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) yang memanfaatkan teknik Restrukturisasi Kognitif. Menurut Rizal 2022 (dalam

Niar K. , R. , dan Ari. , K. , D), CR merupakan salah satu metode dalam CBT yang didasarkan pada gagasan bahwa teori CBT mencerminkan cara berpikir manusia yang terbentuk melalui interaksi antara rangsangan kognitif dan respons. Ketiganya saling mempengaruhi dan membentuk suatu jaringan di dalam otak, di mana proses kognitif menjadi penentu utama dalam memahami cara manusia berpikir, merasakan, dan bertindak. Metode perubahan kognitif dalam konseling semakin banyak mendapatkan perhatian sebagai pendekatan yang efektif untuk membantu individu dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan dan tantangan, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa sering terjebak dalam pola pikir yang merugikan. Penelitian oleh Sari dan Prabowo (2022) (dalam Sabila, S. , dkk) menunjukkan bahwa pola pikir negatif dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang, sehingga penting untuk menerapkan teknik yang bisa mengubah cara pandang tersebut. Selain itu, studi oleh Wulandari dan Setiawan (2023) (dalam Sabila, S. , dkk) juga menyatakan bahwa penerapan

metode restrukturisasi kognitif dalam konseling dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres, dan sekaligus mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Data dan permasalahan konseli diperoleh melalui proses wawancara konseling yang mengungkapkan bahwa konseli merasa minder terhadap bentuk tubuh dan wajahnya karena mengalami tindakan pelecehan seksual oleh beberapa orang disekitarnya sehingga ia trauma dan merasa dirinya tidak berharga. Konseli merasa tertekan karena ingatan-ingatan buruk yang membuatnya *overthinking* setiap malam. Pikiran dan ingatan inilah yang berpengaruh terhadap kesehariannya, konseli seringkali merasa risih ketika dipuji oleh orang lain, ia merasa bahwa pujian itu merupakan omong kosong bahkan mengarah pada pelecehan verbal. Trauma yang dialami menyebabkan hambatan dalam perkembangan diri konseli, ia merasa takut ketika berada disekitar laki-laki dan berpikir bahwa laki-laki tersebut sedang memandang konseli yang seakan-akan secara tidak langsung melecehkan konseli. Konseli sudah berusaha melupakan

dan tidak memperdulikan segala trauma yang dialami di masa lalu, namun beberapa kejadian membuatnya mengingat hal tersebut. Selama sesi konseling, konseli menunjukkan sikap yang ceria dan sopan. Konseling menyadari dirinya terlalu banyak mengorbankan banyak peluang karena tidak percaya diri terhadap tubuhnya. Konseli seringkali mudah lupa akan banyak hal, mulai dari jalan ke kampus, mata kuliah, dan lain sebagainya.

Teknik *cognitive restructuring* adalah metode yang bertujuan untuk membantu individu memahami, mengubah pola pikir dan keyakinan yang kurang adaptif. Menurut Ellis (Nursalim, dalam Sholekah dkk., 2021), teknik ini difokuskan pada proses mengenali pikiran-pikiran negatif, irasional, atau kaku. Kemudian mengupayakan untuk berubah menuju pola pikir yang lebih positif dan lebih rasional. Lalu Oemarjoedi (Nulloma, dalam Sholekah dkk., 2021) menjelaskan bahwa *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik dalam CBT yang digunakan untuk menghilangkan keyakinan-keyakinan irasional yang memicu ketegangan dan kecemasan, dan juga menata

kembali cara berpikir sehingga dapat mempengaruhi emosi serta perilaku. Beberapa jenis masalah berikut dapat ditangani melalui penerapan teknik *cognitive restructuring* :

1. Gangguan kecemasan

Teknik *cognitive restructuring* dapat membantu individu yang mengalami kecemasan berlebih dengan menata kembali pola pikir yang dapat memperparah kondisi tersebut.

2. Motivasi belajar yang rendah

Teknik ini juga dapat dimanfaatkan untuk membantu individu melihat cara berpikir yang alternatif sehingga pikiran negatif dapat diubah menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional.

3. Pola pikir yang negatif

Teknik *cognitive restructuring* berperan untuk membantu seseorang mengganti pola pikir yang negatif menjadi pemikiran yang lebih adaptif dan juga realistis.

4. Masalah hubungan

Teknik ini dapat membantu individu untuk memahami dan mengatasi pola pikir yang dapat memicu munculnya konflik dalam hubungan mereka dengan orang lain.

Berdasarkan proses konseling, Konseli adalah mahasiswa semester 1

yang mengalami kesulitan perkembangan diri yang disebabkan oleh trauma masa lalu. Konseli menunjukkan beberapa indikasi permasalahan psikologis seperti:

1. Konseli berpikir bahwa orang lain berbicara omong kosong terhadap kelebihan mereka secara fisik, bahkan menganggap hal itu termasuk pelecehan verbal.
2. Konseli tidak percaya diri ketika didepan banyak orang, karena takut pada pandangan orang lain mengenai tubuhnya.
3. Konseli merasa dirinya tidak memiliki kelebihan yang dapat ditunjukkan.

Kepercayaan diri sangat penting untuk perkembangan individu. Tidak bisa dipungkiri, agar seseorang bisa meningkatkan kemampuannya, maka sangat perlu percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Supaya perkembangan mereka berjalan dengan baik dan dapat memahami apa yang sedang dilakukan (Ahmad et al.,2024).

Teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan dalam konseling kognitif-perilaku, baik dalam layanan individu maupun kelompok.

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, teknik ini bertujuan membantu konseli mengubah pola pikirnya sehingga menjadi lebih adaptif dan positif. karena cognitive individu, maka pelaksanaannya perlu mengikuti tahapan atau prosedur tertentu agar tujuan konseling dapat tercapai.

Tabel 1. Tahapan Teknik *Cognitive Restructuring*

No.	Tahap atau langkah	Penjelasan
1.	Tahap identifikasi masalah konseli	Konselor mendorong konseli untuk menceritakan mengenai trauma yang dialami dan pengaruh dari trauma tersebut. Konseli juga membahas mengenai tanggapan orangtua terhadap pelecehan yang dialaminya yang membuat konseli harus memendam permasalahan itu sendiri.
2.	Tahap penerapan <i>cognitive restructuring</i>	Konselor berusaha menyadarkan konseli dengan menanyakan pemikiran mengenai trauma yang dialami, respon orang lain, dan pengaruh dari

		pemikiran tersebut.
3.	Tahap konselor menilai cara konseli berpikir setelah berhadapan dengan suatu atau kondisi tertentu.	Konselor menganalisis cara berpikir konseli yang memengaruhi kepercayaan diri konseli. Konselor membantu konseli melihat hubungan antara pemikirannya dan dampak terhadap kepercayaan dirinya.
4.	Tahap konselor mengarahkan dan membantu konseli menyadari terkait dengan pola pikirnya.	Konselor menggunakan metode <i>self-disclosure</i> dimana konselor menceritakan pengalaman serupa dengan yang dialami konseli, sehingga dapat membuka pola pikir konseli dan konseli dapat menilai cara berpikirnya dan cara berpikir orang lain.
5.	Tahap konselor membantu mengubah asumsi atau keyakinan yang mendasari pola pikir negatif, serta mengembangkan pemikiran baru yang lebih adaptif, sehat, dan sesuai.	Konselor membantu konseli mengubah pikiran negatif tentang tubuhnya dengan memancing konseli bercerita tentang kelebihan dari yang dimilikinya atau bakat dan potensi lain. Hal ini bertujuan

		untuk mengaktualisasikan peristiwa yang baik, sehingga konseli dapat memiliki pemikiran baru yang positif.
6.	Tahap proses dimana konselor dalam menguatkan pemahaman konseli tentang permasalahan dan solusinya jika ia menggunakan pikiran yang lebih rasional.	Konselor mengajak konseli mengevaluasi pemikiran konseli sebelumnya dan dibandingkan kembali pengaruhnya dengan pemikiran yang baru. Hal ini dapat membantu konseli benar-benar menyadari dan memahami betul apa yang akan dilakukan maupun rencananya dalam pengembangan dirinya secara perlahan dan bertahap.
7	Tahap terakhir ketika konselor membangun pola pikir rasional dengan menggabungkan teknik menghentikan pikiran dengan pekerjaan rumah dan simulasi.	Untuk mengatasi pemikiran negatif yang muncul atau permasalahan yang akan datang, konselor dan konseli melakukan roleplay dengan mencontohkan situasi yang sama ketika orang lain melakukan pelecehan

		secara verbal maupun non verbal dan ketika pemikiran negatif muncul. Untuk memperkuat dan membiasakan pemikiran dan tanggapan yang positif, konselor dapat memberikan tugas rumah kepada konseli.
--	--	---

Teknik *cognitive restructuring* memiliki fokus perhatian pada upaya untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan mengubah pikiran tersebut. Teknik konseling *cognitive restructuring* untuk belajar secara berbeda, mengubah pikiran yang salah menjadi pikiran yang positif. Meichenbaum mendeskripsikan tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dapat diterapkan oleh konselor dan konseli, yaitu sebagai berikut :

1. Konseli menjadi sadar akan pikiran pikirannya lalu konselor dapat menanyakan pertanyaan-pertanyaan langsung apa pikiran atau masalah yang ada pada pikiran konseli.
2. Konseli perlu menata kembali proses berpikirnya. konselor dapat mendampingi konseli dalam menilai pikiran serta

keyakinannya, sekaligus membuka peluang untuk mencari pilihan atau sudut pandang lain yang lebih adaptif.

3. Konseli perlu menggali serta merevisi pemahaman mengenai dirinya maupun lingkungan di sekitarnya (Ni'mah dkk., 2024).

Hasil yang didapatkan dari konseling CR, yaitu:

1. Konseli dapat memahami pola pikirnya selama memendam permasalahannya sendiri.
2. Konseli menyadari beberapa pengaruh buruk dari trauma pelecehan seksual yang dialaminya.
3. Konseli dapat mengidentifikasi pemikiran negatif dari traumanya.
4. Setelah konseli dapat menyadari pengaruh buruk dan pemikiran negatifnya, konseli mampu menyadari yang perlu dilakukan untuk mengatasi pemikiran negatif tersebut.
5. konseli dapat mengidentifikasi kelebihan dari hal yang selama ini dianggap kekurangannya.

6. konseli menyadari potensi lain yang dapat menyamarkan *insecurity* dari tubuhnya.

7. Konseli mampu merencanakan langkah selanjutnya dalam mengembangkan potensinya dengan percaya diri.

D. Kesimpulan

Penerapan teknik CR (*Cognitive Restructuring*) dalam konseling kognitif-perilaku dapat dibuktikan bahwa penerapan ini dapat membantu konseli yang mengalami kejadian pelecehan seksual untuk dapat dijadikan acuan dalam memahami, mengidentifikasi, dan dapat mengubah pola pikir negatif konseli akan dirinya sendiri atau fikiran irasionalnya yang dapat mempengaruhi akan kepercayaan dirinya. Melalui proses konseling yang berpusat pada identifikasi pikiran irasional, penilaian ulang yang tidak irasional, dan pengembangan pola pikir yang lebih irasional dan positif, maka konseli akan dapat melihat dirinya sendiri dengan cara lebih realistis. Sehingga perasaan trauma yang menjadikan konseli memiliki rasa rendah diri, krisis kepercayaan, dan kecemasan dapat dipahami dengan pandangan yang lebih sehat. Dalam

sesi konseling juga memperlihatkan bahwa konseli mengalami perkembangan yang positif termasuk dalam mengenali pemicu pemikiran negatifnya, mengetahui kelebihan akan dirinya, dan mulai mengembangkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi sosial. Dengan begitu, teknik cognitive restructuring menjadi salah satu cara yang efektif dalam mendukung para korban atau konseli yang mengalami pelecehan seksual untuk mengelola dampak psikologis yang muncul, dengan mendukung proses pemulihan dan penguatan kepercayaan diri yang lebih adaptif dan dapat berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka ditulis mengacu kepada standar APA 6th dengan panduan sebagai berikut :

Buku :

- Corey, G. (2023). *Theory & practice of group counseling*. Boston, MA: Cengage.
- Macdonald, G., Higgins, J. P., Ramchandani, P., Valentine, J. C., Bronger, L. P., Klein, P., ... & Taylor, M. (2012). Cognitive-behavioural interventions for children who have been sexually abused: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1-111.

Jurnal :

- Berliana, M. C., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder. *Journal of Society Counseling*, 1(2), 204-217.
- EFENDI, I. (2025). *PENGUNAAN METODE COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENGATASI TRAUMA ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DI UPT PERLINDUNGAN PEREMPUAN DAN ANAK (PPA) KOTA PEKANBARU* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Fariza, M. F. A. (2022). Peran Layanan Konseling Bagi Korban Pelecehan Seksual. In *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 2, pp. 312-320).
- Firmansyah, R., Ardi, Z., Maulana, P. A., & Bunda, T. P. (2025). REBT Counseling Approach in Overcoming for The Trauma of Children Victims of Domestic Violence. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 3(1), 50-59.
- Hertimi, S., & Jannah, M. (2025). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Perilaku Body Shaming (Pada Klien "I" Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang): Penelitian. *Jurnal Pengabdian*

- Masyarakat dan Riset Pendidikan, 3(4), 1151-1158.
- Macdonald, G., Higgins, J. P., Ramchandani, P., Valentine, J. C., Bronger, L. P., Klein, P., ... & Taylor, M. (2012). Cognitive-behavioural interventions for children who have been sexually abused: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1-111.
- Monica, C., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2024). Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Acceptance Pada Remaja. *Journal Of Society Counseling*, 2(1), 14-28.
- Pitria, P., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 103-110.
- Rahmatiya, M., Suryati, S., & Fitri, H. U. (2023). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Regulation Anak Didik Pemasaryakatan (Andikpas) di LPKA Klas I Palembang. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(2), 245-251.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral therapy (cbt) dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-esteem pada siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44-48.
- Raranta, N. K., & Dewi, A. K. (2024). Upaya Peningkatan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Self Efficacy Diri Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 2502-2507.
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan teknik cognitive restructuring dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 214-222.
- Saminah, M., Ikhsan, M., & Delano, V. (2023). PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI PERILAKU CYBERBULLYING SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 15 PANDEGLANG TAHUN AJARAN 2023/2024. *Madrasah: Journal on Education and Teacher Professionalism*, 1(1), 191-197.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119-128.
- Uzongdu, A. C., & Hollenbaugh, K. M. H. (2025). The Effectiveness of CBT-Based Positive Self-Affirmations on Childhood Sexual Abuse Survivors' Self-Esteem and Hope. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 1-26.