

Received: 04-10-2025

Revised: 12-11-2025

Accepted: 27-12-2025

Doi: 10.30653/001.2026101.634

## Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa

Nurul Haerani

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia

Correspondence Email: nurulhaeranir@gmail.com

### Keywords

Career Guidance; Career Planning; Cognitive Restructuring; Literature Review

### Abstract

Immaturity in students' career planning is often not caused by a lack of information, but rather by mental barriers in the form of irrational thought patterns and cognitive distortions. This study aims to map the overview of previous career guidance implementations, identify the methods used, and analyze the opportunities and relevance of Cognitive Restructuring techniques as an alternative approach to improving the effectiveness of career guidance services. The method used in this study was library research by analyzing literature from accredited national journals from 2020-2025. The results of the study indicate that although various career guidance methods such as classical guidance, the use of digital technology media, and problem-solving techniques have proven effective in improving professional insight and student motivation, there are gaps where students' internal cognitive aspects have not been deeply touched. The research findings confirm that Cognitive Restructuring techniques through Doyle's seven-step procedure have very strong relevance in filling this gap. This technique has a great potential to help students identify, challenge, and replace irrational career-related thoughts with more rational, adaptive, and realistic mindsets. The conclusions of this study emphasize the importance of integrating a cognitive approach into career guidance services to ensure students not only have sufficient career information but also the mental maturity to make future decisions

## PENDAHULUAN

Pemahaman karir berperan penting dalam pengambilan keputusan karier peserta didik, karena dengan memahami diri dan mencari informasi terkait, mereka dapat menentukan pilihan karier yang tepat(Romadhon & Christiana, 2023). Perencanaan karir adalah proses sistematis dalam menentukan dan mengelola perkembangan karier seseorang dengan cara mengidentifikasi tujuan, menilai potensi diri, dan menetapkan langkah-langkah strategis untuk mencapainya(Ma'dika Palin Zelda & Rahmat Khairul Hayatul, 2024). Namun sebagian peserta didik masih menunjukkan ketidakmatangan dalam merencanakan karier masa depannya. Hal ini terlihat dari belum optimalnya pemahaman mereka mengenai konsep diri, ketidakjelasan dalam memilih jenis pendidikan lanjutan, serta kebingungan dalam menentukan arah pekerjaan yang ingin ditempuh. Berbagai faktor tersebut turut memengaruhi kesiapan mereka dalam memasuki tahap perkembangan karier berikutnya(Romadhon & Christiana, 2023). Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan dari perbedaan antara tuntutan perencanaan karir yang seharusnya dilakukan secara sistematis dan terarah, dengan kondisi nyata dimana sebagian peserta didik masih belum memiliki pemahaman diri, kejelasan pilihan pendidikan, maupun arah pekerjaan yang matang. Salah satu faktor yang dianggap memiliki peran penting dalam menjembatani kesenjangan tersebut ialah pemberian layanan

**How to cite this article:** Haerani, Nurul. (2026). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(1), 66-73. <https://doi.org/10.30653/001.2026101.634>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

bimbingan konseling yang diselenggarakan guru BK untuk membantu siswa dalam mengembangkan kesiapan perencanaan karir.(Khoirunnisa & Lestari, 2024).

Urgensi penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa kebingungan karir siswa sering kali bukan disebabkan oleh kurangnya informasi, melainkan oleh adanya hambatan mental berupa pikiran negatif. Dalam bimbingan konseling terdapat layanan yang dapat mengatasi permasalahan siswa dalam menentukan perencanaan karir, yaitu layanan bimbingan karir. Bimbingan karir yang diberikan kepada siswa membantu mereka memperoleh berbagai manfaat, seperti pemahaman yang lebih akurat tentang potensi diri, mengenal beragam jenis pekerjaan, mempersiapkan diri dengan baik sebelum memasuki dunia kerja, mendapatkan penempatan yang sesuai dengan bidang pekerjaan tertentu, serta mampu mengatasi masalah-masalah khusus yang berkaitan dengan pekerjaan(Fathoni et al., 2024). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa layanan bimbingan karir efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan perencanaan karier santri tingkat akhir di Pondok Pesantren Al-Kautsar Pamekasan Madura(Fakhriyani & Sa, 2023).

Dalam pelaksanaan bimbingan karir, guru BK umumnya menerapkan berbagai teknik konseling untuk membantu siswa memahami dan merencanakan masa depan mereka. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah bimbingan klasikal, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa serta mendorong keterlibatan aktif selama proses layanan (Syarqawi et al., 2023). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa teknik problem solving dalam bimbingan karir mampu meningkatkan kecakapan hidup dan jiwa kewirausahaan santri, khususnya di lingkungan pesantren (Saadah & Azmi, 2022). Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa terdapat beragam teknik yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan karir. Namun demikian, penelitian terdahulu belum ada yang secara khusus mengkaji penggunaan teknik Cognitive Restructuring dalam mengatasi permasalahan-permasalahan terkait bimbingan karir. Padahal, teknik ini berpotensi membantu siswa mengenali, menghentikan, serta mengganti pola pikir irasional dengan pemikiran yang lebih realistik dan adaptif (Ni'mah et al., 2023).

Kebaruan kajian ini terletak pada pelaksanaan bimbingan karir dengan teknik Cognitive restructuring. Kebaruan kajian ini terletak pada pelaksanaan bimbingan karir dengan teknik Cognitive Restructuring, sebuah pendekatan yang sampai saat ini belum banyak dikaji dalam konteks layanan bimbingan karir di sekolah. Urgensi penelitian ini muncul dari kebutuhan untuk menemukan metode yang mampu membantu siswa mengatasi pola pikir irasional, keraguan diri, dan distorsi kognitif yang sering menjadi hambatan dalam proses perencanaan karir. Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas pelaksanaan bimbingan karir dengan beragam metode, masih terdapat kekosongan kajian mengenai bagaimana teknik Cognitive Restructuring dapat diterapkan dan sejauh mana relevansinya dalam meningkatkan kesiapan karir peserta didik. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini akan membahas beberapa rumusan masalah, yaitu: bagaimana gambaran pelaksanaan bimbingan karir dalam penelitian-penelitian terdahulu, metode apa saja yang telah digunakan dalam bimbingan karir, serta bagaimana peluang dan relevansi penerapan teknik Cognitive Restructuring sebagai pendekatan alternatif dalam mengembangkan efektivitas layanan bimbingan karir.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan atau studi pustaka. Metode studi pustaka (library research) yaitu metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian(Fadli, 2021). Peneliti tidak melakukan pengumpulan data langsung dari subjek penelitian atau observasi lapangan, melainkan hanya melakukan analisis informasi dari artikel dan jurnal ilmiah.

Sumber data diperoleh dari jurnal nasional terakreditasi dalam rentang 2020-2025. Pencarian dilakukan melalui google scholar, DOAJ, Semantic Scholar, dan Garuda. Tahapan sistematis dilakukan mulai dari identifikasi literatur, skrining berdasarkan kriteria inklusi, hingga sintesis data. Kriteria inklusi, diantaranya: penelitian yang mengkaji pemahaman karir, bimbingan karir, penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, atau mixed-method), terbit antara 2020-2025. Tahapan analisis, diantaranya: mengeliminasi artikel yang tidak relevan, membagi temuan yang linier (non linier, serta faktor internal-eksternal), membangun pemahaman teoritis berdasarkan keseluruhan temuan.

## HASIL

Setelah meneliti lima artikel, penulis menemukan bahwa layanan bimbingan karir yang dirancang secara kontekstual dan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan berbagai aspek kesiapan karir peserta didik pada jenjang pendidikan yang berbeda. Di bawah ini terdapat ringkasan dari hasil tinjauan berbagai artikel yang digunakan dalam penelitian ini.

- Ahmad Syarqawi, Ajeng Wulan Fitriani, Padilah Sari Aritonang, Shakira Fara Indira, Siti Nurhalimah (2023), dengan judul "Meningkatkan Pemahaman Karir Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Pada Siswa Kelas 1-3 Di Sdn 105367 Karang Anyar", Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan klasikal dengan media visual berupa gambar-gambar profesi berhasil meningkatkan pemahaman karir siswa kelas 1-3 di SDN 105367 Karang Anyar secara signifikan, di mana sebelumnya pengetahuan siswa sangat terbatas hanya pada profesi yang sering mereka lihat langsung seperti guru dan bidan, sedangkan setelah intervensi, siswa mampu mengenali dan memahami berbagai macam profesi lain seperti dokter, perawat, apoteker, tentara, polisi, pilot, pramugari, masinis, dan satpam beserta tugas-tugasnya, sekaligus meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam diskusi serta mengembangkan kemampuan berpikir dan kesadaran karir sejak dulu(Syarqawi et al., 2023).
- Harryadi P. S, Yosefa Grace, Renatha Ernawati, dengan Judul "Pelaksanaan Bimbingan Karir Untuk Kematangan Pilihan Karir Siswa Dengan Media Teknologi Di Revolusi Industri 4.0", hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian studi literatur ini mengungkapkan bahwa integrasi media teknologi digital dalam layanan bimbingan karir secara signifikan meningkatkan kematangan dan perencanaan karir siswa di era Revolusi Industri 4.0, di mana berbagai media seperti blog, video, animasi, modul digital career planning, serta aplikasi mind mapping (contohnya Mindly dan Simplemind) terbukti efektif dalam memudahkan akses informasi karir, memperkaya eksplorasi pilihan karir, serta mendorong kemandirian dan keterampilan pengambilan keputusan siswa, sementara kolaborasi antara bimbingan kelompok dengan teknologi tersebut juga menciptakan interaksi yang lebih dinamis, partisipatif, dan kontekstual sesuai dengan perkembangan zaman(Harryadi et al., 2023).
- Devi Nurul Fikriyani & Herdijudul "Perencanaan Program Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa", hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan program bimbingan karir—khususnya yang menggunakan teknik diskusi kelompok—sangat penting untuk meningkatkan eksplorasi karir siswa SMA, karena melalui program terstruktur tersebut siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang potensi diri, mengakses informasi karir dari berbagai sumber, serta mengembangkan kemampuan perencanaan dan pengambilan keputusan karir secara kolaboratif, sehingga dapat mengurangi kebingungan dan ketidaksiapan siswa dalam menentukan pilihan karir di masa depan(Fikriyani, 2021).
- Fitriyah Nurdianah, Mumu Muzayyan Maq, "Program Layanan Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Kompetensi Siswa SMK". Berdasarkan metode Research and Development (R&D) model ADDIE, penelitian ini berhasil mengembangkan program layanan bimbingan karir yang terbukti layak dan efektif untuk meningkatkan kompetensi penunjang (supporting competency) siswa SMK, khususnya dalam aspek wawasan kesiapan karir, dimana hasil need assessment awal menunjukkan kompetensi siswa masih rendah (rata-rata 4,46%), namun setelah program yang berfokus pada tema "bekerja sama dengan orang lain" melalui teknik diskusi kelompok diuji cobakan secara terbatas, terjadi peningkatan signifikan pada

skor Inventory Tugas Perkembangan (ITP) dari rata-rata 4,42 menjadi 4,68, sehingga program ini direkomendasikan untuk diimplementasikan guna mempersiapkan siswa menghadapi tuntutan dunia kerja(Fitriyah Nurdianah, 2021).

- Miftahus Saadah1 , Khilman Rofi Azmi, "Efektivitas Bimbingan Karir Berbasis Life Skills Teknik Problem Solving Meningkatkan Motivasi Entrepreneurship Santri di Pondok Pesantren Entrepreneur Al-Mawaddah Kudus" Penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan karir berbasis life skills dengan teknik problem solving efektif meningkatkan motivasi entrepreneurship santri di Pondok Pesantren Entrepreneur Al-Mawaddah Kudus, ditunjukkan dengan peningkatan signifikan skor rata-rata dari 89 (pretest) menjadi 114 (posttest) setelah lima sesi perlakuan yang mencakup materi motivasi, pengambilan risiko, kepemimpinan, dan orientasi masa depan melalui layanan bimbingan kelompok, dengan hasil uji statistik independent sample t-test menggunakan SPSS versi 17.0 yang menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) sehingga disimpulkan bahwa intervensi ini tidak hanya meningkatkan motivasi berwirausaha tetapi juga memperkuat komitmen, kesadaran, serta kemampuan santri dalam menghadapi dan memecahkan masalah kewirausahaan secara mandiri(Saadah & Azmi, 2022)

## PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian terhadap lima penelitian terdahulu yang relevan, dapat disintesisa bahwa layanan bimbingan karir secara umum terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan, perencanaan, dan kematangan karir peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan dan konteks pendidikan yang berbeda.

### *Persamaan Temuan*

Kelima penelitian menunjukkan bahwa intervensi bimbingan karir yang terencana dan sistematis mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan karir peserta didik. Layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, pemanfaatan media visual, teknologi digital, diskusi kelompok, hingga pendekatan berbasis life skills secara konsisten berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman, eksplorasi, kesiapan, serta motivasi karir siswa dan santri. Hal ini menegaskan bahwa bimbingan karir merupakan instrumen strategis dalam membantu peserta didik mengenali diri, memahami dunia kerja, dan merencanakan masa depan karier secara lebih matang.

### *Perbedaan Fokus Penelitian*

Meskipun memiliki tujuan umum yang sama, masing-masing penelitian memiliki fokus pengembangan karir yang berbeda. Penelitian (Syarqawi1 et al., 2023) menitikberatkan pada peningkatan career awareness atau kesadaran karir sejak dini melalui pengenalan berbagai profesi. (Harryadi et al., 2023) berfokus pada kematangan dan perencanaan karir berbasis teknologi digital di era Revolusi Industri 4.0. (Fikriyani, 2021) menekankan pada eksplorasi karir melalui perencanaan program bimbingan karir yang terstruktur. Sementara itu, (Fitriyah Nurdianah, 2021) lebih menyoroti peningkatan kompetensi penunjang kesiapan kerja siswa SMK, dan (Saadah & Azmi, 2022) memfokuskan pada peningkatan motivasi entrepreneurship santri melalui bimbingan karir berbasis life skills.

### *Kelemahan Bersama Penelitian*

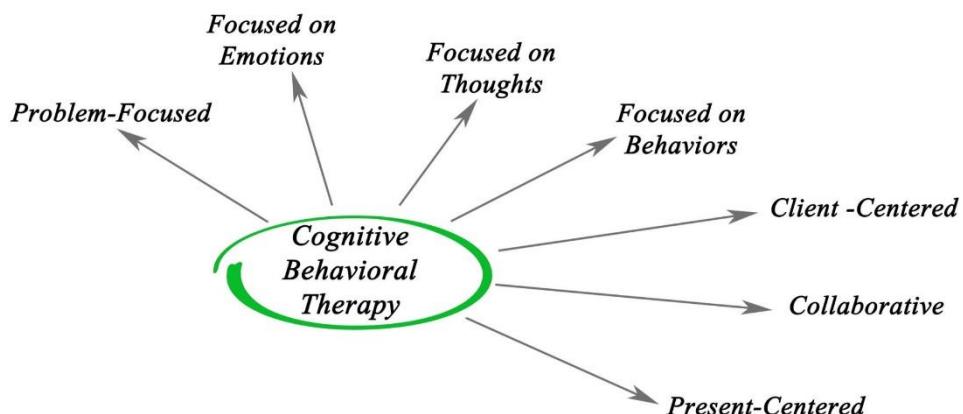
Meskipun efektif, kelima penelitian tersebut memiliki keterbatasan yang relatif serupa, yaitu belum secara eksplisit menyentuh aspek kognitif internal siswa, khususnya terkait distorsi kognitif, keyakinan irasional, atau pola pikir negatif yang dapat menghambat pengambilan keputusan karir. Distorsi kognitif ini sering kali muncul dalam bentuk pemikiran "hitam-putih" (contoh: "Jika saya tidak masuk jurusan favorit, masa depan saya hancur") atau generalisasi berlebihan (contoh: "Nilai matematika saya rendah, berarti saya tidak akan pernah sukses di bidang apapun"). Padahal, kebingungan karir, rendahnya kepercayaan diri, ketakutan gagal, serta ketidakyakinan terhadap kemampuan diri sering kali berakar pada cara berpikir yang tidak rasional.

### **Implikasi terhadap Kebutuhan Cognitive Restructuring**

Kelemahan tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang penting, yaitu perlunya pendekatan bimbingan karir yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, peningkatan keterampilan, atau motivasi eksternal, tetapi juga menyasar perubahan pola pikir maladaptif siswa. Teknik Cognitive Restructuring menjadi sangat relevan karena berfungsi sebagai "fondasi mental". Sebelum siswa diberikan informasi karir atau alat teknologi, hambatan mentalnya harus dibereskan terlebih dahulu agar informasi tersebut dapat diserap secara optimal. Oleh karena itu, teknik Cognitive Restructuring dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menjadi relevan dan dibutuhkan, karena mampu membantu siswa mengidentifikasi, menantang, dan mengganti distorsi kognitif menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif dalam merencanakan serta mengambil keputusan karir. Teknik ini bekerja dengan mengubah asumsi bahwa "saya tidak mampu" menjadi "saya memiliki potensi yang bisa dikembangkan melalui langkah strategis", yang pada akhirnya akan meningkatkan efikasi diri (self-efficacy) siswa dalam mengeksplorasi pilihan karir mereka.

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aron Beck dan Don Meichenbaum(Erford, n.d.). Cognitive restructuring merupakan salah satu teknik dalam konseling yang diterapkan dalam pendekatan cognitive behavior therapy(Mayora et al., 2023). Cognitive restructuring tidak hanya membantu konseling mengenali dan menghentikan pikiran-pikiran yang tidak realistik, tetapi juga mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih realistik dan akurat(Ni'mah et al., 2023). Berbeda dengan teknik bimbingan karir yang selama ini berfokus pada penyediaan informasi dan pengembangan keterampilan perilaku, teknik Cognitive Restructuring secara spesifik menyasar aspek kognitif internal peserta didik yang sering menjadi akar permasalahan dalam perencanaan karir, seperti distorsi kognitif, keyakinan irasional, dan rendahnya efikasi diri. Strategi Cognitive Restructuring didasarkan pada dua asumsi: (1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self-defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri) dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Sebagai dasar teoretis, Cognitive Restructuring merupakan salah satu teknik inti yang berakar pada pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Hubungan antara pilar-pilar utama CBT dengan proses bimbingan karir dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1.** Karakteristik CBT

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa CBT memiliki karakteristik yang sangat relevan dalam menangani hambatan perencanaan karir siswa. Pilar Focused on Thoughts menekankan bahwa fokus utama intervensi adalah pada pola pikir, yang dalam konteks ini berarti membantu siswa mengidentifikasi pikiran irasional terkait masa depan mereka. Selain itu, karakteristik Collaborative dan Client-Centered menunjukkan bahwa proses bimbingan karir bukan

sekadar pemberian instruksi satu arah oleh guru BK, melainkan sebuah kerja sama aktif untuk mengevaluasi keyakinan diri siswa secara mendalam. Karakteristik Problem-Focused dan Present-Centered juga menegaskan bahwa teknik ini sangat efektif untuk mengatasi kebingungan karir yang sedang dialami siswa saat ini dengan langkah-langkah yang praktis dan terukur. Melalui kerangka kerja CBT ini, Cognitive Restructuring tidak hanya mengubah apa yang siswa ketahui tentang karir, tetapi merombak cara mereka memproses informasi tersebut secara mental.

Tujuan Cognitive Restructuring adalah untuk membantu seseorang mengubah sudut pandang atau pola pikir negatifnya, sekaligus melatih siswa dengan penuh ketegasan agar mampu mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih konstruktif. Cognitive Restructuring dapat mengubah sudut pandang atau pola pikir telah dibuktikan dari hasil penelitian (Maharani & Kognitif, 2020), dalam penelitiannya memperoleh hasil penelitian di SMPN 1 Sukodono terdapat 6 responden yang sudah diberikan layanan konseling keompok dengan strategi Restrukturing Kognitif menyatakan bahwa terdapat perubahan yang cukup bagus setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik Cognitive Restructuring terbukti mampu membantu individu mengubah sudut pandang dan pola pikir yang maladaptif menjadi lebih rasional serta konstruktif. Teknik ini sangat relevan diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan karir karena dapat membantu peserta didik mengatasi pikiran negatif atau irasional terkait masa depan, sehingga mereka mampu menyusun perencanaan karir dengan lebih realistik dan adaptif. Doyle (1998) menjelaskan bahwa penggunaan Cognitive Restructuring dalam konseling dilakukan melalui prosedur tujuh langkah, dimulai dari pengumpulan informasi latar belakang untuk memahami cara klien menangani masalah di masa lalu maupun masa kini, kemudian membantu klien menyadari proses berpikirnya melalui diskusi contoh nyata dan berbagai alternatif interpretasi terhadap bukti yang ada.

Selanjutnya, konselor memeriksa proses berpikir rasional klien dengan menunjukkan bagaimana pikiran memengaruhi kesejahteraan, bahkan dengan memperbesar pemikiran irasional untuk memperjelas letak distorsinya. Konselor kemudian membantu klien mengevaluasi keyakinan serta pola pikirnya sendiri maupun orang lain, dan membimbing klien mengubah asumsi internal yang keliru. Proses berpikir rasional diulang kembali dengan penekanan pada aspek-aspek penting melalui contoh kehidupan nyata, sekaligus membantu klien menetapkan tujuan yang masuk akal dan dapat dicapai. Tahap akhir mencakup penggunaan teknik thought stopping yang dikombinasikan dengan simulasi, pemberian pekerjaan rumah, dan latihan relaksasi agar pola pikir logis benar-benar terbentuk dan mengakar (Erford, n.d.). Melalui tahapan tersebut, peserta didik tidak hanya memperoleh informasi tentang karir, tetapi juga membangun mentalitas yang sehat dan matang untuk melaksanakan rencana karier mereka secara efektif.

Meskipun memiliki potensi besar, penerapan teknik ini memiliki tantangan tersendiri. Keterampilan guru BK dalam melakukan teknik konfrontasi dan empati sangat krusial, mengingat mengubah pola pikir yang sudah mengakar membutuhkan waktu dan pendekatan yang lebih personal dibandingkan sekadar memberikan ceramah informasi karir. Secara sintesis, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun beragam metode bimbingan karir telah memberikan kontribusi signifikan terhadap wawasan siswa, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengintegrasikan pendekatan kognitif. Teknik Cognitive Restructuring memiliki peluang besar untuk mengisi kekosongan tersebut dengan cara merombak distorsi berpikir siswa yang selama ini menjadi penghambat utama dalam pengambilan keputusan karir.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pustaka terhadap berbagai penelitian mengenai layanan bimbingan karir, dapat disimpulkan bahwa bimbingan karir pada berbagai jenjang pendidikan selama ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman diri, wawasan profesi, serta motivasi peserta didik. Namun, kecenderungan

pelaksanaannya masih lebih banyak berfokus pada penyampaian informasi eksternal dan pengembangan keterampilan perilaku, sehingga aspek kognitif internal siswa belum sepenuhnya mendapat perhatian. Beragam metode yang telah digunakan mulai dari bimbingan klasikal dengan media visual, pemanfaatan teknologi digital, hingga diskusi kelompok memang berhasil mendorong eksplorasi karir, tetapi masih menyisakan celah pada ranah kognitif mendalam, terutama terkait pikiran irasional dan distorsi kognitif mengenai masa depan. Dalam konteks tersebut, teknik Cognitive Restructuring memiliki relevansi yang kuat sebagai pendekatan alternatif yang mampu melengkapi kekurangan layanan sebelumnya. Teknik ini memberikan kerangka kerja sistematis bagi guru BK dalam membantu siswa mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir negatif yang menghambat proses pengambilan keputusan karir. Melalui penerapan tujuh langkah yang dikemukakan Doyle, Cognitive Restructuring memungkinkan transformasi pola pikir dari yang maladaptif menjadi lebih realistik, adaptif, dan terarah pada tindakan konstruktif. Secara keseluruhan, integrasi teknik ini dalam layanan bimbingan karir tidak hanya memberikan pemahaman tentang “apa” pilihan pekerjaan yang dapat diambil siswa, tetapi juga memperkuat mentalitas mereka mengenai “bagaimana” cara berpikir yang benar dalam mempersiapkan masa depan. Sehubungan dengan temuan tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling mulai mengintegrasikan intervensi kognitif ini ke dalam program karir sekolah untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan melalui studi eksperimen untuk menguji efektivitas Cognitive Restructuring secara langsung dalam konteks pendidikan.

## REFERENSI

- Erford, B. T. (n.d.). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor*.
- Fadli, M. R. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Fakhriyani, D. V., & Sa, I. (2023). *Efektifitas Layanan Bimbingan Karier Terhadap Perencanaan Karier Pada Santri Tingkat Akhir*. 9, 107–115.
- Fathoni, I., Irwan, S., & Siregar, A. (2024). *Peran Guru BK dalam Memberikan Informasi Karir melalui Bimbingan Karir terhadap Siswa Kelas IX di MTs . Swasta Al- Ihsan Maryke pemahaman yang lebih tepat tentang kemampuan dirinya , pengenalan terhadap berbagai jenis*. 2.
- Fikriyani, D. N. (2021). *PERENCANAAN PROGRAM BIMBINGAN KARIR DALAM Negeri Jakarta , Indonesia*. 1–14.
- Fitriyah Nurdianah, M. M. M. (2021). *Program Layanan Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Kompetensi Siswa SMK*. 5.
- Harryadi, P. S., Grace, Y., & Ernawati, R. (2023). *PELAKSANAAN BIMBINGAN KARIR UNTUK KEMATANGAN PILIHAN KARIR SISWA DENGAN MEDIA TEKNOLOGI DI REVOLUSI INDUSTRI 4.0*. 11(1).
- Khoirunnisa, H., & Lestari, M. (2024). Layanan bimbingan karir dalam pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 376. <https://doi.org/10.29210/1202424>
- Ma'dika Palin Zelda, & Rahmat Khairul Hayatul. (2024). Peran Manajemen Karir dalam Proses Peningkatan Kinerja Karyawan dalam Suatu Perusahaan. *Journal of Current Research in Management, Policy, and Social Studies*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.hakhara-institute.com/index.php/MPSS>
- Maharani, R. A., & Kognitif, R. (2020). *Penggunaan strategi restrukturering kognitif untuk meningkatkan rasa rendah diri peserta didik di sekolah menengah pertama*. 386–391.
- Mayora, K., Saman, A., & Harum, A. (2023). *Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Mengurangi*

*Body Shame Siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka Application of Cognitive Restructuring Counseling Techniques to Reduce Student Body Shame at SMA Negeri 1 Buntumalangka.* 2, 276–289.

Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2023). Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 07(01), 21–31. <http://ejournal.undar.oc.id/index.php/thalaba>

Romadhon, S. M., & Christiana, E. (2023). Penerapan Layanan Informasi Karir Untuk Meningkatkan Pemahaman Karir Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/50785>

Saadah, M., & Azmi, K. R. (2022). *Efektivitas Bimbingan Karir Berbasis Life Skills Teknik Problem Solving Meningkatkan Motivasi Entrepreneurship Santri di Pondok Pesantren Entrepreneur Al-Mawaddah Kudus.* 6(1), 1–16.

Syarqawi<sup>1</sup>, A., Fitriani<sup>2</sup>, A. W., Aritonang<sup>3</sup>, P. S., Fara, S., Indira<sup>4</sup>, & Nurhalimah<sup>5</sup>, S. (2023). *MENINGKATKAN PEMAHAMAN KARIR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN INCREASING CAREER UNDERSTANDING THROUGH THE CLASSICAL GUIDANCE SERVICE ON CLASS 1-3 AT SDN 105367 KARANG ANYAR.* 06.