Restrukturisasi Kognitif Remaja Berbasis Gender: Menuju Keluarga Sadar Gender

Herliana Riska^{1*}, Nur Khasanah², Cicilia Amalinda³

^{1*} Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, herlianariska@respati.ac.id

² Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, nurkhasanah@respati.ac.id

³ Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, ciciliaamalinda@gmail.com

***penulis korespondensi**

ABSTRAK

IDG (Indeks Pemberdayaan Gender) Nasional maupun Provinsi, di provinsi DIY masih berada pada kisaran antara 60-70an, mengalami penurunan tajam pada tahun 2014, meski kemudian trennya meningkat lagi secara perlahan. Namun pemberdayaan gendernya masih di bawah angka nasional. Manifestasi dalam tatanan teknis pengasuhan akan tampak dalam pola asuh keluarga, contoh anak laki-laki cenderung mempunyai arti yang berhubungan dengan martabat, perlindungan dan tumpuan harapan keluarga bagi masa depan, sedangkan anak perempuan mempunyai arti yang berhubungan dengan kepraktisan yaitu diarahkan untuk menyelesaikan kegiatan rumah tangga. Kondisi ini akan bermasalah ketika peran yang telah diajarkan kemudian menempatkan salah satu jenis kelamin (baik perempuan maupun laki-laki) pada posisi yang tidak menguntungkan. Tujuan dari pengabdian teknik restrukturisasi kognitif ini adalah konselor membantu klien mencari pikiran-pikiran self-defeating dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi yang kurang responsif gender. Metode yang digunakan adalah restrukturisasi kognitif remaja berbasis gender, yaitu pendekatan yang dirancang khusus untuk membantu remaja mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pemikiran atau stereotip gender yang mungkin memengaruhi cara mereka berperilaku dan merasa tentang diri mereka sendiri dalam konteks peran gender. Hasil implementasi pada siswa SMKN 1 Patuk diperoleh bahwa teknik restrukturisasi kognitif berbasis gender sangat efektif membantu remaja mengatasi masalah dan pemikiran negatif. Teknik restrukturisasi kognitif berbasis gender adalah alat yang sangat efektif untuk membantu remaja, dalam menganalisis, memproses, mengatasi masalah dengan cara sistematis. Teknik ini membantu remaja mengatasi pemikiran negatif yang mungkin mengganggu perkembangan.

Kata kunci: gender; kognitif; remaja; restrukturisasi

ABSTRACT

The National and Provincial IDG (Gender Empowerment Index), in DIY province, is still in the range of 60-70, experiencing a sharp decline in 2014, although then the trend slowly increased again. However, gender empowerment is still below the national figure. Manifestations in the technical order of care will appear in family parenting patterns, for example, boys tend to have meanings related to dignity, protection, and the foundation of the family's hopes for the future. Meanwhile, girls have meanings related to practicality, namely, they tend to be directed toward completing household activities. This condition will be problematic when the roles that have been taught then place one gender (both women and men) in a disadvantageous position. The aim of using this cognitive restructuring technique is for counselors to help clients search for self-defeating thoughts and look for rational alternatives so that teenagers can learn to deal with situations that are less gender-responsive. The method used in this activity is gender-based cognitive restructuring of adolescents. Gender-based cognitive restructuring is an approach specifically designed to help adolescents identify, understand, and change gender thoughts or stereotypes that may influence the way they behave and feel about themselves in the context of gender roles. The results of implementation on students at SMKN 1 Patuk showed that gender-based cognitive restructuring techniques were very effective in helping teenagers overcome problems and negative thoughts. In conclusion, gender-based cognitive restructuring techniques are a very effective tool to help adolescents, both boys and girls, analyze, process, and overcome problems systematically. This approach also helps them overcome negative thoughts that may be interfering with their development.

Keywords: *adolescence; cognitive; gender; restructuring*

1. PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan dengan potensi yang sama, namun semenjak lahir telah diperlakukan secara berbeda. Dalam perkembangan kemandirian laki-laki lebih didorong untuk bertingkah laku mandiri sedangkan perempuan diharapkan untuk mencintai orang tua dan keluarga serta bersifat merawat. Anak laki-laki yang menunjukkan tingkah laku tergantung akan mendapat hukuman, sedangkan anak perempuan tidak diharapkan dan diberi kesempatan untuk bersikap tergantung (1). Menurut data United Nation (UNDP) yang dipublikasikan badan statistik (BPS), Indeks ketimpangan gender (*Gender Inequality Index/ GII*) Singapura terendah di ASEAN, sementara Indonesia Meraih Skor GII tertinggi di ASEAN dengan skor 0,48 poin. Hal itu menunjukkan, Indonesia merupakan negara dengan pencapaian pembangunan gender yang belum optimal dibandingkan negara ASEAN lainnya dan di dunia.

Masalah persepsi perbedaan gender dan akibatnya, ketidaksetaraan gender masih merupakan isu yang relevan atau aktual hingga saat ini. Ketidaksetaraan gender dalam masyarakat, organisasi, bisnis, dan politik terus ada meskipun sifat ketidaksetaraan gender dan keadaan sosial telah berubah. Kekuatan tetapnya ketidaksetaraan gender ini disebut sebagai fenomena "*stalled progress*" (2). Dengan kata lain, meskipun ada perubahan dalam masyarakat dan sosial, ketidaksetaraan gender masih merupakan masalah yang signifikan dan belum terselesaikan.

Kalimat tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan perilaku antara jenis kelamin dalam berbagai domain sosial lainnya, seperti komunikasi dan negosiasi (3), jaringan sosial budaya (4), dan peran orangtua (5). Biasanya, laki-laki cenderung menunjukkan perilaku yang lebih asertif dan dominan. Data menunjukkan bahwa perbedaan perilaku ini terkait dengan berbagai fenomena kognitif yang menghambat kesuksesan perempuan, seperti ketakutan terhadap kesuksesan, atribusi kegagalan sebagai kurangnya kemampuan, penurunan rasa efikasi diri (6), serta efek ancaman stereotip penurunan kinerja karena takut memenuhi stereotip negatif. Dengan kata lain, perbedaan perilaku gender ini dapat terkait dengan hambatan psikologis dan sosial yang menghambat kesuksesan perempuan karena dianggap lebih lemah dari laki-laki. Perempuan dianggap lebih cengeng, lebih mudah bersedih, tidak mampu memimpin sehingga dianggap nomor dua dibanding laki-laki (7).

Gender mengacu pada karakteristik perempuan, laki-laki, anak perempuan, dan anak laki-laki yang dibangun secara sosial. Ini mencakup norma-norma, perilaku, dan peran yang terkait dengan menjadi seorang perempuan, laki-laki, anak perempuan, atau anak laki-laki, serta hubungan antara mereka. Sebagai konstruksi sosial, gender bervariasi dari satu masyarakat ke masyarakat lain dan dapat berubah seiring waktu yaitu apa yang dianggap sebagai maskulinitas dan femininitas, serta peran sosial yang terkait dengan jenis kelamin, dapat berbeda dalam budaya dan masyarakat yang berbeda, dan juga dapat mengalami perubahan seiring berjalannya waktu (8).

Kondisi tersebut mengakibatkan kesenjangan peran sosial dan tanggung jawab sehingga terjadi diskriminasi, terhadap laki-laki dan perempuan. Hanya saja bila dibandingkan, diskriminasi terhadap perempuan kurang menguntungkan dibandingkan laki-laki. Manifestasi dalam tatanan teknis pengasuhan akan tampak dalam pola asuh keluarga, sebagai contoh anak laki-laki cenderung mempunyai arti yang berhubungan dengan martabat, perlindungan dan

tumpuan harapan keluarga bagi masa depan. Sementara anak perempuan mempunyai arti yang berhubungan dengan kepraktisan yaitu cenderung diarahkan untuk menyelesaikan kegiatan rumah tangga (9).

Sebagai contoh jika seorang remaja laki-laki tidak mampu bersikap tegas akan dicap banci, sedangkan jika remaja perempuan bersikap berani dan tegas akan dicap tomboi. Anak belajar tentang norma-norma berperilaku yang diterapkan orang tua. Tetapi anak remaja kadang ingin melepaskan diri dari norma-norma tersebut kalau sudah keluar dari rumah misalnya pada saat pergi ke sekolah, mereka mengikuti cara berpakaian, kebiasaan bahasa, dan peraturan teman sebaya mereka kalau tidak ingin ditertawakan atau dikucilkan apabila tidak mengikuti aturan kelompok teman sebaya mereka (10). Secara intelektual mereka mulai dapat berfikir logis, berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi, membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah. Remaja yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang hidup di dalam kelompoknya selain sebagai identitas diri juga merupakan upaya aktualisasi diri (9).

Pandangan sosio-psikologis tentang masalah gender melibatkan studi representasi sosial tentang perbedaan gender, stereotip gender, dan pengaruhnya pada berbagai aspek kehidupan manusia. Stereotip menjadi norma sosial, yang mengatur perilaku yang sesuai bagi pria dan wanita, sambil secara bersamaan mengubah perbedaan gender menjadi ketidaksetaraan gender. Dengan kata lain, stereotip gender dapat menciptakan norma sosial yang memengaruhi cara orang bersikap dan bertindak sesuai dengan jenis kelamin mereka, yang pada gilirannya dapat menghasilkan ketidaksetaraan gender (2).

Restrukturisasi kognitif adalah suatu strategi untuk mengenali pikiran negatif dan tidak akurat, kemudian menggantinya dengan pikiran-pikiran alternatif yang lebih realistis dan membantu. Strategi kognitif ini merupakan bagian penting dari terapi perilaku kognitif, yang bertujuan untuk mendorong pemikiran yang optimal dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau cemas, dengan tujuan mengurangi tekanan emosional (11).

Banyak konflik menyangkut peristiwa-peristiwa kehidupan keluarga sehari-hari seperti merapikan kamar tidur, berpakaian dengan rapi, kembali ke rumah pada jam tertentu, tidak berlama-lama berbicara di telepon dan seterusnya. Konflik-konflik itu melibatkan dilema-dilema. Namun dilema utama seperti konflik berkepanjangan dan mendalam terkait dengan sejumlah masalah remaja-pelarian diri dari rumah, kenakalan remaja, putus sekolah, kehamilan dan pernikahan yang terlalu dini, keterlibatan dengan sekte-sekte keagamaan, penyalahgunaan obat-obatan. Umumnya remaja terlibat dalam semua bentuk perilaku konformitas yang negatif seperti: menggunakan bahasa yang jorok, mencuri, merusak, dan mengolok-olok orang tua dan guru. Remaja cenderung pergi bersama-sama dengan seorang teman sebaya untuk mencuri dop mobil, menggambar grafiti di dinding, atau mencuri kosmetik di toko (12). Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan peningkatan kognitif remaja dengan teknik restrukturisasi kognitif remaja dalam memahami otoritas gender antara anak laki-laki dan perempuan.

2. PERMASALAHAN MITRA

Dalam laporan World Economic Forum (WEF) telah melaporkan *Global Gender Gap Report* tahun 2022, secara umum Indonesia mendapat skor indeks ketimpangan gender 0,697 dan berada di peringkat ke-92 dari 146 negara. Jika berdasarkan indeks skor di Indonesia oleh

indeks pemberdayaan perempuan di bidang politik yang sangat rendah yaitu 0,169 atau di bawah rata-rata global. Kemudian di bidang partisipasi dan kesempatan ekonomi skor Indonesia sebesar 0,674 atau dibawah rata-rata global. Sementara di bidang Pendidikan serta Kesehatan di Indonesia mendapat skor tinggi hingga 0,97 namun masih berada di kisaran rata-rata global. WEF Dalam rentang waktu antara tahun 2010-2018, Indeks Pemberdayaan Gender Nasional maupun Provinsi. Provinsi DIY masih berada pada kisaran antara 60-70an, bahkan sempat mengalami penurunan yang cukup tajam pada tahun 2014 di Provinsi DIY, meski kemudian tren-nya kembali meningkat secara perlahan, Provinsi DIY memang tinggi, tetapi pemberdayaan gendernya masih di bawah angka nasional. Bahkan, Provinsi DIY sempat menjadi salah satu dari empat provinsi yang berpindah ke kuadran dengan kualitas yang lebih buruk (13).

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang akan digunakan dalam kegiatan ini adalah restrukturisasi kognitif remaja berbasis gender. Restrukturisasi kognitif berbasis gender adalah pendekatan yang dirancang khusus untuk membantu remaja mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pemikiran atau stereotip gender yang mungkin memengaruhi cara mereka berperilaku dan merasa tentang diri mereka sendiri dalam konteks peran gender. Pada tahap pelaksanaan terdapat dua kegiatan yaitu koordinasi dengan remaja dan implementasi model adalah restrukturisasi kognitif remaja berbasis gender. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan di SMK N 1 Patuk Gunung Kidul pada tanggal 26 Juli 2023 yang diawali dengan melakukan koordinasi dengan remaja melalui kegiatan diantaranya a) Pengambilan data awal dan didapatkan sebanyak 40 orang remaja, b) Penjelasan awal mengenai pengabdian yang akan dilaksanakan, c) Meminta kontak ketua kelompok remaja untuk mempermudah koordinasi. Kegiatan selanjutnya adalah implementasi model yaitu restrukturisasi kognitif remaja berbasis gender.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap **rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur**, tim pengabdian memberikan beberapa pernyataan rasional yang berisi ungkapan-ungkapan negatif atau pernyataan menyalahkan diri demi menunjang ketertarikan peserta dan juga menjelaskan tentang tujuan tentang gambaran prosedur yang dilaksanakan. **Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem**, seperti pada siswa tentang menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) (nyeri dan *mood swing*), peran mengerjakan pekerjaan rumah yang jauh lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki, jam malam yang selalu diberikan keleluasaan pada laki-laki dan perempuan dan menjadi peran anak paling besar (sulung) dalam keluarga juga menjadi keluhan bagi remaja sekarang karena sering menjadi tempat curhat orangtua. Remaja perempuan dan laki-laki mendapatkan permasalahan yang sama tentang masa depan, mereka merasa takut untuk tidak sukses dan tidak sesuai dengan harapan keluarga. Sementara dari segi orangtua, masih banyaknya orangtua yang tidak *aware* terhadap peran anak dalam lingkup keluarga baik anak laki-laki maupun perempuan.

Tahap **pengenalan dan latihan Coping Thought (CT)**, tim pengabdian memberikan penjelasan terkait dengan gender serta peran remaja perempuan dan laki-laki yang seharusnya. Definisi gender bukan tentang jenis kelamin melainkan lebih kepada peran dan tanggung jawab sosial yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan. Pengenalan berbagai proses negatif

seperti penjelasan mengenai keluhan perempuan terkait dengan *premenstrual syndrome* kepada laki-laki bahwa hal tersebut merupakan keluhan fisiologis yang dirasakan oleh perempuan. Semua pembelajaran yang diberikan selalu dikaitkan dengan beberapa teori dan konsep yang mendukung.

Tahap **pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT)**, tim pengabdian memberikan beberapa perumpamaan untuk mempermudah penyerapan materi oleh remaja. Misalnya dalam kasus remaja perempuan yang tengah menghadapi *premenstrual syndrome* dan tidak bisa mengelola emosinya dengan baik sehingga membuat marah remaja laki-laki selaku lawan bicarannya. Melalui hal ini, diharapkan remaja laki-laki mulai memahami dan mengerti karena sudah dikenalkan terlebih dahulu tentang topik tersebut.

Tahap **pengenalan dan latihan penguatan positif**, tim mengajarkan tentang teknik *mindfulness* yaitu metode meditasi yang digunakan untuk melatih seseorang lebih fokus terhadap apa yang terjadi disekitarnya seperti teknik olah nafas. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir apa saja yang menjadi sumber pertengkaran dapat diatasi dengan baik. Pada tahap **tugas rumah dan tindak lanjut**, tim pengabdian memberikan tugas di rumah berkaitan dengan pelatihan dan teknik-teknik yang sudah dipelajari.

Masa remaja adalah periode yang penuh dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial, yang seringkali mengakibatkan perilaku yang berbeda. Ini juga merupakan periode penemuan diri, di mana normal bagi remaja untuk bereksperimen dengan persahabatan, aktivitas, zat-zat, dan seksualitas. Mereka berada dalam tahap perkembangan yang sangat rentan dan membutuhkan bimbingan, dukungan, dan perhatian dari orangtua dan guru. Saat mereka menghadapi tantangan masa remaja, otak mereka mendukung proses kognisi, pembelajaran, dan emosi (14).

Permasalahan yang umumnya mengganggu pikiran anak perempuan berkaitan dengan kondisi menstruasi dan pengelolaan *Premenstrual Syndrome* (PMS) seperti nyeri dan perubahan suasana hati. Hal ini mencerminkan bagaimana gender dapat memengaruhi pengalaman individu dalam aspek kesehatan mental dan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Aperribai dan Alonso-Arbiol pada tahun 2020 (15) menambahkan pemahaman lebih lanjut terkait isu ini, menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan yang mengalami PMS memiliki lebih banyak gejala suasana hati. Lebih lanjut, penelitian tersebut menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi PMS, yang merupakan elemen yang relevan bagi kedua gender (16). Hasil ini juga menggarisbawahi pentingnya kesadaran terhadap isu-isu gender dan peran sosial dalam mendukung individu menghadapi tantangan kesehatan yang berkaitan dengan gender seperti PMS.

Model terapi restrukturisasi kognitif dapat digunakan sebagai alat untuk membantu remaja perempuan yang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) dalam mengelola emosinya dengan lebih baik, sehingga tidak memunculkan reaksi marah pada remaja laki-laki. Dalam kasus remaja perempuan dengan PMS, terapi restrukturisasi kognitif dapat membantu mengidentifikasi dan mengubah pemikiran irasional yang mungkin memicu emosi yang sulit dikendalikan. Lebih penting lagi, model ini dapat digunakan untuk mengenalkan topik tentang PMS kepada remaja laki-laki sebelumnya, sehingga mereka bisa lebih memahami dan empati terhadap pengalaman yang dihadapi oleh teman perempuan mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang perasaan dan tantangan yang dihadapi oleh rekan sebaya mereka, remaja laki-laki bisa berperan dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung.

Ideologi tradisional tentang peran gender menyatakan bahwa terkadang terjadi penomorduuan seorang perempuan. Penomorduuan terjadi karena laki-laki menjadi tolak ukur penilaian. Inilah yang mengakibatkan seorang perempuan mendapatkan label lemah dan laki-laki otomatis adalah pihak yang kuat. Akibatnya peran perempuan dipinggirkan. Perempuan ditempatkan di ranah domestik, sedangkan laki-laki di ranah publik, yang disadari atau tidak sangat merugikan perempuan. Sebagian perempuan mendapatkan kesempatan untuk berkarya di luar rumah, entah karena ingin atau karena kebutuhan (7). Peran ganda yang disandang oleh seorang perempuan terkadang tidak sebanding dengan apa yang dikerjakan (8).

Pembagian peran perempuan dan laki-laki juga menjadi problematika di era sekarang dalam pembahasan isu gender. Pembentukan karakteristik ini dipengaruhi oleh konstruksi sosial yang tidak mungkin terpisahkan di kehidupan bermasyarakat dalam pembahasan gender. Perempuan dan laki-laki memiliki batas wilayahnya sendiri dalam struktur masyarakat. Ideologi patriarki menjadi awal utama dalam ketidaksetaraan dan diskriminasi gender di masyarakat. Budaya patriarki menjelaskan konsep dominasi kedudukan laki-laki terhadap perempuan (17).

Dalam *system blame approach*, ideologi patriarki tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan keluarga dan bermasyarakat di Indonesia. Terlihat hingga era modern saat ini, dominasi laki-laki terhadap perempuan masih melekat di masyarakat Indonesia (18). Alokasi nilai antara laki-laki dan perempuan menjadi sangat timpang, laki-laki dinilai memiliki keunggulan dalam beberapa aspek kehidupan yang ditentukan oleh pembagian kerja berdasarkan jenis kelamin (19). Patriarki pada masyarakat tradisional dianggap sebagai hal yang lumrah terjadi, justru mereka meyakini bahwa dominasi kekuasaan oleh laki-laki inilah yang sebenarnya. Perempuan diyakini hanya untuk memasak, berdandan, dan melahirkan, urusan publik adalah urusan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh cara berpikir yang tradisional, sehingga segala aktivitas dan tutur kata merujuk pada ketentuan suami atau laki-laki yang diimani (20). Sedari kecil, telah diajarkan bagaimana konsep gender secara implisit, laki-laki diajarkan untuk menjadi pemimpin dan jauh dari kata lemah, sedangkan perempuan dibentuk sebagai manusia yang patuh terhadap apapun yang diperintahkan laki-laki (21).

Interaksi antara pekerjaan dan keluarga tertanam dalam konteks budaya, institusi, dan ekonomi yang lebih luas di mana individu tinggal. Peran gender tradisional masih mempengaruhi cara laki-laki dan perempuan mengelola pekerjaan dan interaksi keluarga (22). Masalah peran mengerjakan pekerjaan rumah yang lebih dominan bagi perempuan dalam konteks gender terkait dengan ideologi tradisional tentang peran gender. Ideologi ini memandang bahwa pekerjaan rumah dan peran ekspresif lebih ditekankan bagi wanita, sedangkan laki-laki diharapkan lebih fokus pada pekerjaan dan instrumentalitas, menciptakan ketidaksetaraan gender dalam tanggung jawab rumah tangga.

Dalam konteks peran anak dalam keluarga, hampir semua orang tua mempunyai ambisi bagi anak mereka sangat tinggi sehingga tidak realistis. Ambisi ini sering dipengaruhi oleh ambisi orang tua yang tidak tercapai dan hasrat orang tua supaya anak mereka naik di tangga status sosial. Kesejahteraan orangtua seringkali tergantung pada kesuksesan anak-anak mereka. Kemandirian finansial menjadi faktor penting dalam anggapan masyarakat. Orangtua lebih ingin anak terlihat sejahtera secara finansial walaupun dengan pola asuh yang seringkali menjadikan ketegangan hubungan antara orang tua dan anak (23).

Sebagian besar penelitian yang telah dilakukan tentang ketegangan antara orangtua dan anak dewasa sejauh ini telah difokuskan pada hubungan ibu-anak perempuan, atau ketika melibatkan ayah dan anak laki-laki, tidak memeriksa temuan-temuan secara terpisah berdasarkan gender. Namun, persepsi tentang ketegangan dapat bervariasi berdasarkan gender. Hubungan dengan anak perempuan cenderung lebih intens emosionalnya, melibatkan lebih banyak kedekatan dan konflik. Ibu juga cenderung memiliki lebih banyak keintiman dan konflik dengan anak-anak mereka dibandingkan dengan ayah. Saat ini seorang Ayah diharapkan berperan aktif dalam pengasuhan anak, mengungkapkan kasih sayang pada istri dan anak, memberikan dukungan emosional dan sosial, ketersediaan, tanggung jawab, menjadi panutan, menawarkan komunikasi yang penuh kasih sayang, dan memberikan dukungan keuangan (24). Sebagai akibatnya, diharapkan terjadi keseimbangan dalam peran asuh ibu dan ayah yang akan berdampak pada psikologis anak perempuan dan laki-laki (25).

Dalam mengidentifikasi pemikiran berdasarkan keyakinan irasional, klien diminta tentang pernyataan diri yang spesifik yang mereka buat saat merasa terganggu (misalnya, depresi) atau saat mereka melakukan perilaku yang tidak sesuai. Seperti terapi restrukturisasi kognitif lainnya, klien mungkin perlu belajar untuk memperhatikan percakapan internal mereka, misalnya dengan mencatat percakapan internal mereka setiap kali masalah muncul. Begitu percakapan internal klien terkait dengan masalah telah diidentifikasi, terapis mengajarkan klien untuk menantang pernyataan-pernyataan irasional dengan menyatakan mengapa pernyataan tersebut irasional.

Teknik restrukturisasi kognitif berbasis gender sangat efektif membantu remaja mengatasi masalah dan pemikiran negatif. Materi dan konsep dikemas jelas dan menarik, dengan contoh konkrit. Penggunaan jurnal harian membantu merefleksikan progres dalam terapi dan mengevaluasi dampaknya pada perkembangan remaja.

5. KESIMPULAN

Teknik restrukturisasi kognitif berbasis gender adalah alat yang sangat efektif untuk membantu remaja, baik laki-laki maupun perempuan, dalam menganalisis, memproses, dan mengatasi masalah dengan cara yang sistematis. Pendekatan ini juga membantu mereka mengatasi pemikiran negatif yang mungkin mengganggu perkembangan mereka. Pentingnya materi dan konsep yang disampaikan dalam terapi adalah kemasan yang jelas dan menarik, yang juga disertai dengan contoh-contoh konkrit. Dengan demikian, remaja dapat lebih mudah memahami dan menerapkan pemahaman ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, penggunaan jurnal harian dapat menjadi alat berharga dalam proses terapi, memungkinkan remaja untuk merefleksikan progres mereka dan mencatat perubahan positif dalam cara mereka berpikir dan merasa seiring berjalannya waktu. Ini dapat memberikan pandangan yang berharga tentang perkembangan mereka selama terapi dan membantu mengevaluasi dampak dari teknik restrukturisasi kognitif berbasis gender ini.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengungkapkan terima kasih yang kepada SMAN 01 Patuk Gunung Kidul sebagai tempat pengabdian masyarakat dan Universitas Respati Yogyakarta atas dukungan sehingga proses pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Kolaborasi

antara sekolah dan universitas ini sangat berharga, dan berharap dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Tagela, U. (2021). Perbedaan Kemandirian Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Urutan Kelahiran Siswa SMP. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 1–8.
- (2) Gurieva, S. D., Kazantseva, T. V., Mararitsa, L. V., & Gundelakh, O. E. (2022). Social Perceptions of Gender Differences and the Subjective Significance of the Gender Inequality Issue. *Psychology in Russia : state of the art*, 15(2), 65–82. <https://doi.org/10.11621/pir.2022.0205>
- (3) Mazei, J., Hüffmeier, J., Freund, P.A., Stuhlmacher, A.F., Bilke, L., & Hertel, G. (2015). A meta-analysis on gender differences in negotiation outcomes and their moderators. *Psychological bulletin*, 141(1), 85–104. <https://doi.org/10.1037/a0038184>
- (4) Pujiastuti, T. (2014). *Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Identitas Gender Anak*, *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 4(1), 53–62. <http://dx.doi.org/10.29300/syr.v14i1.1425>.
- (5) Yaffe, Y. (2020). Systematic review of the differences between mothers and fathers in parenting styles and practices. *Current Psychology*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01014-6>
- (6) Dharmawan, Moch. L., & Zakiyah, N. (2019). *Gender: Islam Dan Kesetaraan Gender*, 1(14), 19.
- (7) Syafe'i, I. (2015) *Subordinasi Perempuan Dan Implikasinya Terhadap Rumah Tangga*, 15(1), pp. 143–149. doi:<http://dx.doi.org/10.24042/ajsk.v15i1.716>.
- (8) WHO. 2022. Gender and Health. https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1
- (9) Istiana, I. (2018). Perbedaan Perilaku Prosocial Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin Di Diversita, 58. Rejo Tanjung Kelurahan Medan Sunggal. *Jurnal* 4(1), <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1592>
- (10) Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116-133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- (11) Traeger, L. (2013). Cognitive Restructuring. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_166
- (12) Abdullah, A. (2019). Perkembangan sosio emosional Pada Masa Remaja. *Perkembangan Sosio Emosional Pada Masa Remaja*, VIII, 417–429.
- (13) Purwatiningsih, S., Setianingrum, T., Kartika, D., Muhammad, E., & Sari, R. (2020). Data Pilah Gender / Data Pembuka Wawasan Kota Yogyakarta 2020.
- (14) Kiran Hashmi & Humera Naz Fayyaz. 2022. Adolescence and Academic Well-being: Parents, Teachers, and Students' Perceptions. *Journal of Education and Educational Development* 9(1), 27–47. <http://dx.doi.org/10.22555/joeed.v9i1.475>
- (15) Aperribai, L., & Alonso-Arbiol, I. (2020). Peran variabel kesehatan mental dan strategi koping pada sindrom pramenstruasi. *Perawatan Kesehatan untuk Wanita Internasional*, 41(3), 368–379. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1663193>
- (16) Akın, Ö., & Erbil, N. (2023). Investigation of coping behaviors and premenstrual syndrome among university students. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–11. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04419-1>

- (17) Setyawan, B. (2020). Patriarki Sebagai Akar Diskriminasi Gender di Sri Lanka. *Resolusi: Jurnal Sosial Politik*, 3 (1): 1-14.
- (18) Sakina, A. I., & A., D. H. (2017). Menyoroti Budaya Patriarki di Indonesia. *Share: Social Work Jurnal*, 7 (1): 1-129. Cerrato Javier, Cifre Eva. 2018. Gender Inequality in Household Chores and Work-Family Conflict. *Frontiers in Psycholog.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01330>
- (19) Rokhimah, S. (2014). Patriarkhisme dan Ketidakadilan Gender. *Muwazah: Jurnal Kajian Gender*, 6(1): 132-145.
- (20) Huda, K. (2020). Peran Perempuan Samin Dalam Budaya Patriarki Di Masyarakat Lokal Bojonegoro. *Sejarah dan Budaya: Jurnal Sejarah, Budaya, dan Pengajarannya*, 14 (1): 76-90.
- (21) Mansor, N. A. (2020). Perbezaan Sosialisasi Gender dalam Ruang Lingkup Budaya. *RABBANICA:Journal of Revealed Knowledge*, 1 (1): 107-118.
- (22) Fingerman KL, Pitzer LM. Socialization in old age. In: Hastings PD, Grusec JE, editors. *Handbook of socialization*. Guilford Press; New York: 2007. pp. 232–255.
- (23) Muslima (2015) *Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Finansial Anak*, 1(1), pp. 85–88.
- (24) Celik, H. (2019). The Mediator Roles of Mothers in Father-Child Communications and Family Relationships. *Eurasian Journal of Educational Research*, 84, 135–158. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.84.7>
- (25) Ryff CD, Lee YH, Essex MJ, Schmutte PS. My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*. 1994;9:195–205.