

**STUDI PUSTAKA PENGARUH KONSELING TEKNIK
COGNITIVE RESTUCTURING DALAM MENINGKATKAN
RESILIENSI AKADEMIK**

Agus Ria Kumara¹⁾, Triamariska Septiara Ma'rifah²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
agus.kumara@bk.uad.ac.id¹⁾, triamariska2000001091@webmail.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Pendidikan di era Society 5.0 memberikan banyak tekanan kepada peserta didik. Akibatnya, siswa saat ini sangat rentan mengalami stres akademik karena lemah atau tidak kuat menghadapi tantangan yang diberikan Era Society 5.0 kepada mereka. Salah satu cara yang dapat diupayakan untuk mengurangi tingkat stres pada siswa adalah dengan meningkatkan resiliensi akademik. Ketahanan akademik sendiri merupakan kemampuan untuk mengatasi kesulitan atau ancaman selama proses pembelajaran. Untuk meningkatkan resiliensi akademik tersebut, guru BK dapat memberikan bantuan berupa konseling kelompok dengan intervensi restrukturisasi kognitif. Dengan menggunakan kajian dalam penelitian ini, ditemukan setidaknya ada empat jurnal yang membahas efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Setelah menganalisis keempat jurnal tersebut, diperoleh hasil bahwa penelitian dari semua jurnal menunjukkan bahwa konseling kelompok restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Cognitive Restucturing, Resiliensi Akademik*

1. Pendahuluan

Dunia telah berubah sangat cepat di era globalisasi ini. Belum lama ini manusia menjalani era Revolusi Industri 4.0, namun kini telah memasuki era Society 5.0 yang baru diresmikan pada tahun 2019 silam. Menurut Nusantara (2020), salah satu konsep dasar Society 5.0 adalah bahwa *big data* dapat dikonversi dari produk transaksi menggunakan kecerdasan buatan di segala aspek kehidupan. Hal ini kemudian menjadi harapan akan terciptanya suatu kearifan baru yang dapat membuka peluang-peluang baru bagi umat manusia. Dalam masyarakat 5.0 ini, manusia akan tetap menjadi pusat dengan aktivitasnya yang berbasis teknologi (Hotimah et al., 2020).

Perkembangan Society 5.0 menciptakan tantangan tersendiri bagi berbagai bidang kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Pendidikan di Society 5.0 menuntut keterampilan generasi muda untuk mampu berinovasi dan bekerja cepat, berpikir kritis dan inovatif,

terampil berkolaborasi, termasuk kematangan sosial dan emosional. Pada Education Society 5.0, penekanan penggunaan aplikasi sebagai media peningkatan kualitas pembelajaran sangat kuat dengan tujuan untuk memberikan solusi yang lebih baik bagi masyarakat. (Fricticarani et al., 2023).

Banyaknya kompetensi yang dituntut oleh era Society 5.0 bagi generasi muda melalui dunia pendidikan membuat sebagian siswa kesulitan untuk mengikutinya. Dapat dikatakan sebagian dari siswa tersebut belum siap menghadapi tantangan yang datang seiring berjalannya era Society 5.0. Akibatnya para siswa ini rentan mengalami stress akademik karena tidak kuat menghadapi tekanan pendidikan seperti yang dituntut tersebut (Mahfud, 2019).

Stres akademik terjadi akibat tekanan yang dipicu oleh persepsi negatif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan tersebut menimbulkan respon yang dirasakan siswa yang dapat berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, hingga emosi negatif (Barseli et al., 2017). Stres akademik yang tinggi pada siswa tentu saja bukan hal yang baik. Hal ini dikarenakan stres akademik dapat berdampak negatif bagi siswa, mulai dari sensitif terhadap hal-hal kecil yang membuat emosi menjadi labil, depresi, hingga penggunaan narkoba (Sosiady, 2020).

Salah satu penyebab siswa rentan mengalami stres akademik adalah karena siswa memiliki resiliensi akademik yang rendah. Pernyataan tersebut berdasarkan hasil penelitian Aza et al. (2019) yang menyatakan bahwa stres akademik siswa dipengaruhi oleh dukungan sosial, harga diri dan resiliensi. Dengan demikian, upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik siswa adalah dengan meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Resiliensi atau ketahanan akademik sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan mengatasi tantangan yang dipandang sebagai ancaman utama dalam perkembangan pendidikan individu (Cassidy, 2016). Siswa dengan resiliensi akademik yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan akademik sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres akademik pada dirinya. Ada berbagai faktor yang membentuk resiliensi akademik. Menurut Utami Fitri & Kushendar (2019) faktor resiliensi akademik dapat berupa adaptasi yang buruk terhadap lingkungan baru, atau ketidakmampuan mengatasi masalah akibat pemikiran irasional. Sementara itu, Prawitasari & Antika (2022)

berpendapat bahwa faktor ketahanan akademik antara lain *self-compassion*, dukungan sosial, *self-efficacy*, keterlibatan sekolah, rasa humor, *locus of control*, dan sebagainya.

Untuk menilai tingkat resiliensi akademik seseorang, beberapa hal dapat memberikan indikasi. Berdasarkan penelitian Cassidy (2016), resiliensi akademik seseorang dapat dilihat dari tiga aspek atau indikator. Aspek atau indikator ketiga meliputi: *Preservance*, *Reflecting and Adaptive-Help-Seeking*, dan *Negative Affect and Emotional Response*. Semakin tinggi nilai aspek-aspek tersebut maka resiliensi akademik seseorang akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

Meskipun resiliensi akademik merupakan hal esensial bagi seorang pelajar, pada realitanya tidak semua pelajar, baik siswa maupun mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang cukup tinggi untuk mereka bertahan. Hal ini dapat disebabkan salah satunya yaitu karena kurangnya dukungan dari pihak sekolah (Keo, 2022). Guru di sekolah berperan besar dalam membangun ketahanan akademik siswa. Jika diketahui ada siswa yang menunjukkan indikasi resiliensi akademik yang rendah, maka tugas guru adalah membantu mereka dalam meningkatkan resiliensi akademik tersebut. Dalam hal ini, yang memegang tanggung jawab terbesar adalah guru BK.

Guru BK adalah seorang ahli yang dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling serta bertanggung jawab atas pekerjaannya sebagai konselor untuk mencapai tujuan sekolah atau pendidikan. Berkaitan dengan resiliensi akademik, guru BK bertanggung jawab untuk memberikan pelayanan kepada siswa yang resiliensi akademiknya rendah untuk meningkatkannya guna mencapai tujuan pendidikan (Nikmah, 2017). Salah satu layanan yang diberikan oleh guru BK adalah konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Konseling kelompok merupakan salah satu teknik penataan kognitif, yaitu konseling yang dilakukan dengan menggunakan dinamika kelompok, yang bertujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif (Erfantinni et al., 2016). Dalam hal ini, tujuan dari perubahan cara berpikir tersebut adalah untuk meningkatkan ketahanan atau resiliensi akademik siswa.

Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) memberikan definisi ketahanan akademik sebagai kemampuan menghadapi kesulitan atau tantangan yang sulit yang dianggap sebagai ancaman utama dalam belajar. Senada dengan pendapat tersebut, Hendriani (2017) juga mengatakan

bahwa resiliensi akademik merupakan salah satu bentuk resiliensi dalam konteks pembelajaran, yaitu suatu proses menunjukkan ketangguhan dan kekuatan untuk tidak larut dari pengalaman dan emosi negatif ketika kondisi dalam proses pembelajaran penuh tekanan.

Kemudian Hendriani (2018) juga mendefinisikan resiliensi akademik sebagai proses dinamis yang menunjukkan ketangguhan individu untuk mampu bangkit dari pengalaman emosi negatif ketika menghadapi situasi stres dalam proses pembelajaran. Dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan untuk mengatasi kesulitan atau bangkit dari pengalaman emosi negatif dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan.

Mengenai faktor resiliensi akademik ini, Utami Fitri dan Kushendar (2019) menyatakan bahwa faktor resiliensi akademik yaitu kurangnya adaptasi dengan lingkungan baru atau tidak mampu memecahkan masalah akibat pemikiran yang irasional. Sementara itu, Prawitasari dan Antika (2022) merujuk faktor-faktor resiliensi akademik meliputi *self-compassion*, *social support*, *self-efficacy*, *school engagement*, *locus of control*, *sense of humor* dan lain-lain.

Selain itu, menurut Hendrian (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah optimisme, empati, kontrol impuls, regulasi emosi, efikasi diri, analisis peluang dan komunikasi. Pandangan lain mengatakan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor internal yang berpengaruh antara lain pengaturan diri dan religiusitas, sedangkan faktor eksternal dapat berupa kualitas pola asuh dalam hubungan guru-konselor di sekolah (Poerwanto dan Prihastiwi, 2017).

Kemudian menurut Magdalena & Durrotunnisa (2022), faktor resiliensi akademik adalah kemampuan konseli untuk: (1) mengenali kelebihan dan kekurangan diri, (2) memecahkan masalah sendiri, (3) memiliki hubungan interpersonal yang baik, (4) memiliki tingkat spiritualitas yang baik yang dapat dilihat dari cara jiwanya mendekati diri kepada Tuhan.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli di atas, disimpulkan bahwa resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal disini meliputi seberapa baik individu mengenal dirinya, regulasi emosi, efikasi diri, dan

religiositas. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa pola asuh, hubungan dengan guru, dan dukungan sosial.

Resiliensi akademik seseorang dapat dilihat dari seberapa besar atau tinggi nilai aspek atau indikator resiliensi akademik pada individu tersebut. Mengenai aspek atau indikator tersebut, Cassidy (2016) mengemukakan bahwa resiliensi akademik memiliki tiga aspek yang meliputi: (1) *Preserverance*, yaitu individu yang memiliki sikap pantang menyerah, mampu bekerja keras dan berusaha, berpegang pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan umpan balik, memecahkan masalah secara imajinatif dan melihat masalah sebagai peluang, mampu berkembang dalam tantangan, (2) *Reflecting and Adaptive-Help-Seeking*, yaitu individu dapat merefleksikan kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menerapkan metode pembelajaran yang sesuai, siap mencari bantuan, dukungan dan dorongan, serta mampu memantau kinerjanya sendiri, (3) *Negative Affect and Emotional Response*, yaitu bagaimana individu menghadapi kecemasan, merespon pengalaman emosional negatif, dan bertahan dari keputusan.

Sedangkan Hardiansyah dkk. (2020) berpendapat bahwa dimensi ketahanan akademik meliputi: (1) Penyesuaian diri, yaitu bagaimana individu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik, (2) Resiliensi yaitu bagaimana individu menghadapi masalah akademik, (3) Kecerdasan menghadapi kesulitan, yaitu bagaimana individu berpikir lurus ke depan dalam mengatasi kesulitan, (4) Pemecahan masalah, yaitu bagaimana individu dapat menemukan solusi atas masalahnya.

Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Prayitno (2013) mendefinisikan konseling kelompok sebagai upaya konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli untuk membantu mereka menyelesaikan masalah yang mereka hadapi menggunakan suasana berkelompok. Menurut Saragi et al. (2022) konseling kelompok, yaitu bagian dari kegiatan konseling dengan tujuan memecahkan masalah konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Senada dengan pendapat kedua ahli di atas, Gazda, dkk (Adhiputra, 2015) memberikan definisi konseling kelompok sebagai proses interpersonal yang dinamis dimana perilaku sadar menjadi pusatnya. Proses dinamis ini mencakup kualitas terapeutik seperti ekspresi pikiran dan perasaan yang bebas sambil berpegang pada realitas, serta hubungan saling percaya, perhatian, dan saling mendukung antar anggotanya. Jumlah

anggota kelompok atau konseli dalam kegiatan ini bervariasi, mulai dari 5 sampai 10 konseli sebagai anggota kelompok dan seorang guru bimbingan konseling atau konselor sebagai pemimpin kelompok (Prayitno, 2013).

Ada banyak teknik yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok, salah satunya adalah restrukturisasi kognitif. Teknik ini muncul dari teori terapi kognitif yang berangkat dari teori Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Teknik ini juga bisa disebut 'koreksi distorsi kognitif'. Restrukturisasi kognitif meliputi penerapan prinsip belajar berpikir (Erford, 2015).

Restrukturisasi kognitif adalah proses untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, kemudian memberikan pemahaman tentang dampak perilaku negatif dari pemikiran yang salah, dan belajar mengubah pemikiran tersebut menjadi pemikiran yang lebih realistis dan adaptif (Corey, 2016). Menurut James & Gilliland (Erford, 2015), ada dua asumsi yang mendasari teori restrukturisasi kognitif, yaitu bahwa pikiran dan perilaku berbahaya yang berdampak negatif pada diri sendiri dapat diubah dengan menata ulang pandangan dan pola pikir individu itu sendiri.

Dari penjelasan di atas, dapat diringkas bahwa konseling kelompok merupakan bantuan dari konselor kepada konseli dengan memanfaatkan kerja kelompok yang mengandung berbagai sifat terapeutik. Konseling kelompok ini dapat dilakukan dengan beranggotakan seorang ketua kelompok (konselor/guru BK) dengan 5-10 konseli. Sementara itu, teknik restrukturisasi kognitif adalah intervensi yang membantu dalam proses pendampingan dan evaluasi kognisi seseorang, memberikan pemahaman tentang munculnya perilaku negatif akibat pemikiran tertentu, dan membantu mereka belajar untuk menggantinya dengan pemikiran yang lebih sehat.

Tujuan dari konseling kelompok sendiri adalah untuk mengembangkan kemampuan sosial konseli yang utamanya dalam hal berkomunikasi. Dalam konseling kelompok dapat ditemukan hal-hal yang dapat menghambat kemampuan berkomunikasi konseli yang dengan berbagai teknik akan dibantu dikembangkan untuk mencapai hasil yang optimal (Fahmi & Slamet, 2017). Pelaksanaan konseling kelompok juga dapat bertujuan untuk mengubah pikiran dan perasaan negatif menjadi pikiran dan perasaan positif dalam membentuk perilaku baru sehingga ketika menghadapi masalah di masa

depan, konseli dapat menemukan alternatif solusi yang lebih bijak dan positif (Azhari, 2019).

Secara umum, tujuan daripada layanan konseling kelompok yaitu untuk meningkatkan kemampuan interaksi dan komunikasi anggota dengan memanfaatkan karakteristik kelompok. Secara khusus, konseling kelompok bertujuan untuk meringankan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok (Wibowo, 2019). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk membantu konseli agar lebih dapat mengungkapkan hal-hal yang menghambat perkembangannya secara berkelompok sehingga kemudian dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

Untuk teknik restrukturisasi kognitif, Meichenbaum mengungkapkan bahwa tujuan dari teknik ini meliputi tiga hal, yaitu konseli dapat menyadari pemikirannya, konseli dapat mengubah proses berpikirnya, dan konseli dapat bereksperimen untuk menggali dan mengubah gagasannya tentang dirinya dan orang lain (Erford, 2015). Sedangkan menurut Riyanti & Darwis (2021), tujuan teknik restrukturisasi kognitif secara umum adalah mengubah pemikiran negatif konseli tentang masalah yang dihadapi menjadi pemikiran yang lebih positif. Perubahan pikiran inilah yang kemudian diharapkan berimplikasi pada sikap dan perilaku yang diambil oleh konseli.

Selain itu, tujuan pengaplikasian teknik restrukturisasi kognitif yaitu melatih konseli untuk melawan pemikiran yang tidak tepat dengan menghadirkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinannya tentang masalah tersebut. Artinya, konselor akan memusatkan pikiran negatif pada konseli (Habsy & Suryoningsih, 2022). Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut, dapat diartikan bahwa tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk memodifikasi kognisi atau pikiran negatif konseli menjadi lebih positif sehingga dapat menunjukkan sikap dan perilaku yang lebih efektif.

Dari pendapat para ahli tersebut dapat diartikan bahwa tujuan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk membantu konseli dalam mengubah cara pandang negatifnya menjadi cara pandang positif melalui komunikasi terbuka dengan anggota kelompok. Dengan demikian, cara pandang negatif yang menjadi masalah bagi konseli dapat diatasi sehingga dapat menunjukkan sikap dan perilaku yang lebih efektif dengan pemikiran yang lebih positif.

Tahapan dalam konseling kelompok dapat berbeda-beda menurut masing-masing ahli. Menurut Jacobs et al (2016), tahapan konseling kelompok meliputi kegiatan sebagai berikut: (1) Tahap Awal. Pada tahap ini, anggota melakukan perkenalan dan mendiskusikan topik seperti tujuan kelompok, harapan dan perhatian masing-masing anggota, hingga norma atau aturan dalam kelompok, (2) Tahap Kerja. Pada tahap ini, anggota akan mempelajari materi baru, mendiskusikan berbagai topik secara menyeluruh, menyelesaikan tugas, atau melakukan percakapan pribadi dengan salah satu konseli, (3) Tahap Akhir. Pada tahap ini anggota saling berbagi tentang apa yang telah dipelajari, seberapa jauh perubahan yang telah dilakukan, dan bagaimana rencana untuk mewujudkan hasil belajarnya, dalam hal ini melalui proses konseling. Juga pada tahap ini, anggota kelompok mengucapkan selamat tinggal dan mengakhiri kegiatan kelompok.

Di sisi lain, Corey (2016) membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam tahapan. Keenam tahapan tersebut diawali dengan Masalah Prkelompok. Perencanaan dimulai dengan menyusun proposal tertulis yang memuat tujuan dasar kelompok, konseli yang akan dilayani, hingga waktu pelaksanaan kegiatan. Tahap kedua yakni Tahap Awal. Pada tahap ini, anggota kelompok menentukan struktur kelompok, berkenalan, dan menggali harapan anggota. Tahap ketiga yakni Tahap Transisi. Selama tahap ini, anggota mengatasi kecemasan, defensif, konflik, dan ambivalensi mereka tentang berpartisipasi dalam kelompok.

Tahap keempat yakni Tahap Kerja. Pada tahap ini anggota kelompok dapat saling mengungkapkan permasalahannya, saling memberikan pendapat, dan saling membantu. Dalam tahap ini konseli juga akan mendapatkan proses konseling yang mendorong dirinya untuk mampu berubah guna memecahkan masalah-masalahnya. Tahap kelima yakni Tahap Akhir. Pada tahap ini konselor meninjau sejauh mana proses konseli dalam menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari. Tahap keenam yakni Isu Postgroup. Pada tahap ini, konselor dapat mengevaluasi kembali hasil konseling kelompok yang telah dilakukan. Konselor juga dapat menindaklanjuti sesuai dengan kebutuhan masing-masing konseli, misalnya jika ada konseli yang belum selesai bisa mendapatkan layanan konseling individual untuk melengkapinya.

Selanjutnya menurut Erford (2018), langkah-langkah konseling kelompok ini terdiri empat tahap. Tahap pertama yakni Tahap Orientasi Pembentukan. Pada tahap ini

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

anggota kelompok berusaha mencari tahu tempatnya dalam kelompok, mengenal sesama anggota kelompok, dan menggali harapan anggota. Juga pada tahap ini, anggota harus mencoba memahami bagaimana mereka akan mencapai tujuan atau alasan utama mereka bergabung dengan grup.

Tahap kedua yakni Tahap Transisi. Pada tahap ini, anggota kelompok yang sebelumnya tidak terbuka terhadap konseling secara perlahan akan dibawa ke dalam proses konseling. Pada tahap ini anggota kelompok akan lebih yakin akan kesediaannya untuk terlibat dalam proses konseling kelompok.

Tahap ketiga yakni Tahap Kerja. Tahap ini ditandai dengan tingkat aktivitas yang tinggi, di mana anggota kelompok dengan mudah memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan interpersonal dan intrapersonal. Anggota lebih bertanggung jawab atas proses kelompok, dan interaksi ditandai dengan lebih banyak komunikasi di sini dan saat ini daripada tahap perkembangan kelompok lainnya.

Tahap keempat yakni Tahap Pengakhiran. Pada tahap ini, anggota kelompok sudah dapat menyimpulkan hasil proses konseling yang telah dilakukan dan meyakini bahwa mereka dapat memperbaiki diri secara mandiri, sebelum akhirnya pamit.

Untuk teknik restrukturisasi kognitif tahapan teknik ini masih terintegrasi pada tahap konseling kelompok yaitu pada tahap pengerjaan. Tahapan dari teknik restrukturisasi kognitif ini bisa berbeda-beda menurut ahlinya. Salah satu tahapan berurutan dari teknik restrukturisasi kognitif dijelaskan oleh Doyle (Erford, 2015), yang meliputi melakukan identifikasi terkait latar belakang konseli untuk mengetahui bagaimana konseli menangani masalah masa lalu dan saat ini, membantu konseli menyadari cara berpikirnya dengan menunjukkan bukti terhadap pemikiran konseli yang salah, mengkaji proses berpikir rasional dengan memusatkan perhatian pada bagaimana pikiran konseli dapat mempengaruhi kesejahteraan dirinya, membantu konseli dalam mengevaluasi keyakinannya tentang pola berpikir logis tentang dirinya dan orang lain, membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi mereka sendiri, meninjau proses berpikir rasional dengan melatih konseli tentang aspek-aspek penting dengan menggunakan contoh kehidupan nyata, meminta konseli menghentikan pola pikir negatif, menyelesaikan tugas, dan bersantai hingga pola pikir logis terbentuk sempurna.

Kemudian menurut Dobson & Dobson (2017), tahapan restrukturisasi kognitif meliputi empat tahapan yakni: (1) Asemen dan diagnosis. Pada tahap ini konselor dapat mengetahui latar belakang konseli yang akan dibantu untuk mengantisipasi terjadinya kesalahan dalam proses konseling, (2) Identifikasi pikiran negatif. Di sini, konselor akan mendorong konseli untuk menyadari pemikiran salah yang dimilikinya, (3) Memantau pikiran konseli dengan rekaman pikiran. Pada tahap ini, konseli diminta merekam pikiran-pikiran negatif agar mereka dapat memvisualisasikan pemikiran tersebut dalam situasi yang lebih nyata, (4) Mengintervensi atau mengubah pikiran negatif dalam catatan pikiran menjadi pikiran positif.

Sedangkan menurut Beck (dalam Manuardi & Mustopa, 2021) inti dari restrukturisasi kognitif dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu: (1) Mengidentifikasi Pikiran Otomatis: Konselor pada tahap ini akan membantu konseli mengidentifikasi pikiran tentang situasi yang tidak menyenangkan yang pernah dialami, (2) Mengidentifikasi Emosi: Di sini, konselor membantu konseli mengidentifikasi dampak dari pemikiran-pemikiran negatif terhadap emosi dan suasana hati hingga mereka untuk menunjukkan perilaku bermasalah, (3) Mengevaluasi Pikiran Otomatis: Pada tahap ini, konselor mengevaluasi pikiran konseli yang tidak tepat dengan cara mengajukan pertanyaan yang membuat konseli memikirkan ulang keyakinan irasionalnya.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok setidaknya memiliki tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap terminasi/akhir. Dalam tahap kerja inilah teknik restrukturisasi kognitif dapat dimasukkan, dimana tahapan teknik restrukturisasi kognitif sekurang-kurangnya meliputi pengumpulan data, identifikasi pikiran negatif konseli, intervensi pikiran negatif tersebut ke dalam pikiran positif, dan evaluasi.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Dengan metode ini, penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan sumber dari penelitian terdahulu yang membahas topik yang sama untuk kemudian dianalisis. Adapun dalam penelitian ini, penulis menggunakan empat jurnal ilmiah dengan rentang waktu empat tahun kebelakang yaitu dari tahun 2019-2023 yang membahas tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik

Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Ketahanan Akademik". Untuk metode pencarian artikelnya sendiri, penulis menggunakan mesin pencari yaitu Google Scholar. Dalam pencarian jurnal terkait, peneliti menggunakan kata kunci 'konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*' dan 'resiliensi akademik'. Dari empat jurnal yang diperoleh peneliti, tiga jurnal berbahasa Indonesia dan satu jurnal berbahasa Inggris.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pencarian di Google Scholar, peneliti memperoleh empat jurnal yang membahas tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan resiliensi akademik. Rincian dari keempat jurnal tersebut yaitu sebagai berikut:

Pertama yakni penelitian Hartika Utami Fitri & Kushendar (2019). Penelitian ini dilakukan dengan desain *Randomized Pretest-Posttest Control Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tahun 2018, dengan sebanyak 118 orang yang mengikuti *pretest*. Berdasarkan *purposive random sampling* terdapat 14 orang yang memiliki tingkat resiliensi paling rendah. Sampel kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang yang diberi nama kelompok eksperimen A dan B. Selain itu, terdapat juga kelompok kontrol C dengan anggota selain empat belas orang tersebut.

Setelah diberikan perlakuan, diperoleh hasil rata-rata peningkatan skor *pretest* yang tercermin pada *posttest* masing-masing kelompok, yaitu sebagai berikut: Kelompok eksperimen A dengan rata-rata 12,14 menjadi 30, kelompok eksperimen B dengan rata-rata 12,14 menjadi 28,14, dan kelompok eksperimen C dengan rata-rata 12,57 menjadi 21. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan resiliensi akademik, peningkatan terbesar dialami oleh kelompok eksperimen.

Kedua yakni penelitian Suci Wulan Dari, Sofyan Abdi & Amir Erwin (2022). Penelitian ini menggunakan desain *nonequivalent control group quasi-experimental*, dimana terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari populasi 69 siswa PMR SMPN 1 Cikarang Utara diperoleh 14 sampel dengan teknik *purposive sampling* yang akan diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan

teknik restrukturisasi kognitif. Perlakuan ini dilakukan selama 6 kali pertemuan dengan jangka waktu kurang lebih 7 minggu.

Berdasarkan hasil *posttest* diketahui bahwa terdapat peningkatan resiliensi akademik pada seluruh siswa yang mengikuti konseling kelompok dari skor rata-rata 101,1 menjadi 133,6. Di sisi lain, kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*, dari rata-rata 121,7 menjadi 124,4. Hasil ini tidak signifikan karena tidak ada perbedaan yang besar antara skor rata-rata *pretest* dan *posttest*. Uji skor N-gain juga digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh nilai 36,53% untuk kelompok eksperimen. Hasil uji skor N-gain menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif meskipun berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik pada kelas eksperimen masih belum terlalu efektif.

Selain hasil *pretest* dan *posttest*, hasil observasi peneliti juga menunjukkan adanya perubahan perilaku pada seluruh sampel. Perubahan ini adalah mereka lebih memahami diri mereka sendiri, mereka cenderung lebih berani melakukan apa yang mereka rasa bisa mereka lakukan. Mereka juga menjadi lebih terbuka terhadap interaksi sosial. Perubahan perilaku ini tidak segera terjadi, karena tidak terlihat sampai minggu ke-4 pengobatan dan berlanjut selama beberapa minggu setelahnya.

Ketiga yakni penelitian Olga Maria Magdalena & Durrotunnisa (2022). *Single group design pretest-posttest single group* digunakan sebagai desain penelitian ini. Penelitian dilaksanakan di SMAN 9 Palu yang beralamat di Jl. Hai. Patila. Kelurahan Pantoloan Kecamatan Tawaeli Kota Palu pada tanggal 19 Oktober 2022 sampai dengan 12 November 2022. Sampel penelitian ditarik dengan teknik *purposive sampling* hingga diperoleh 8 siswa, yaitu 2 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan yang memiliki skor angket resiliensi akademik terendah.

Dari nilai *pretest* rata-rata nilai resiliensi akademik kedelapan siswa tersebut adalah 38,82%. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, nilai *posttest* menunjukkan peningkatan rata-rata skor resiliensi akademik menjadi 82,40%. Berdasarkan hasil tersebut, diinterpretasikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif konseling kelompok berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa.

Keempat yakni penelitian Amelia Masdelina, Arifin Nur Budiono & Fakhruddin Mutakin (2023). Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one group pretest and posttest plan*. Dengan populasi 271 siswa X MM SMK IBU Pakusari, ditariklah dengan *purposive sampling* untuk mendapatkan empat orang siswa yang memiliki skor akademik resiliensi rendah yang akan diberikan *treatment*. *Treatment* ini dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan.

Selama proses konseling, siswa dengan resiliensi akademik rendah diberikan pendidikan tentang bagaimana menata ulang kognisinya untuk membentuk pemikiran yang lebih rasional. Setelah dilakukan penyuluhan, ditemukan bahwa sampel penelitian menunjukkan perubahan yang mengarah pada peningkatan rasa percaya diri proses pembelajaran. Siswa juga mampu mengetahui apa yang harus mereka lakukan untuk menyelesaikan masalah dan hal-hal lain yang mengindikasikan peningkatan resiliensi akademik mereka.

Berdasarkan uraian keempat jurnal tersebut dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik. Tiga jurnal tersebut yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Kushendar, (2019), Magdalena & Durrotunnisa (2022), dan Masdelina et al., (2023) membuktikan bahwa konseling ini dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik. Namun penelitian yang dilakukan oleh Dari et al. (2022) menunjukkan bahwa walaupun konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik, namun konseling ini belum dapat dikatakan efektif.

4. Kesimpulan

Resiliensi atau akademik ini merupakan salah satu kemampuan yang penting untuk dimiliki oleh siswa. Hal ini terkait dengan tingginya tingkat stress siswa akibat beratnya tuntutan pendidikan pada masa Society 5.0 dimana resiliensi berguna sebagai benteng bagi siswa untuk tetap kuat dan tangguh dalam menghadapi tekanan pendidikan yang semakin berat saat ini. Untuk meningkatkan resiliensi akademik tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat diberikan oleh guru BK. Berkaitan dengan hal tersebut,

setidaknya terdapat empat penelitian yang menunjukkan bahwa konseling berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik. Studi-studi tersebut juga membuktikan bahwa rata-rata hasil konseling semacam ini efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik.

Daftar Pustaka

- Adhiputra, A. A. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Pelajar SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>
- Azhari, A. (2019). Implementasi Konseling Kelompok untuk Mengatasi Praktik Bullying. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 19–29. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.339>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Pelajar. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling (9th Edition)*. Boston: Cengage Learning.
- Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Pelajar di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 3308-3314. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8722>
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2017). *Evidence-Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy (2nd Edition)*. New York: The Guilford Press.
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119-125. <https://doi.org/10.15294/jubk.v5i2.14029>
- Erford, B. T. (2015). *40 Techniques Every Counselor Should Know (2nd Edition)*. Boston: Pearson.
- Erford, B. T. (2018). *Group Work: Processes and Applications (2nd Edition)*. New York: Routledge.

- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pelajar SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Fricticarani, A., Hayati, A., R, R., Hoirunisa, I., & Rosdalina, G. M. (2023). Strategi Pendidikan untuk Sukses di Era Teknologi 5.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Teknologi Informasi (JIPTI)*, 4(1), 56–68. <https://doi.org/10.52060/pti.v4i1.1173>
- Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Pelajar SMK, Efektifkah? *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p46-51>
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif pada Resiliensi Akademik Mahapelajar Doktoral. *HUMANITAS*, 14(2), 139. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Hotimah, Ulyawati, & Siti Raihan. (2020). Pendekatan Heutagogi dalam Pembelajaran di Era Society 5.0. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group Counseling: Strategies and Skills 8th Edition*. Boston: Cengage Learning.
- Keo, G. D. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Guru terhadap Resiliensi Akademik Pelajar SMP. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(6), 7840–7850. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4241>
- Magdalena, O. M. & Durrotunnisa. (2022.). Effect of Cognitive restructuring to Increase Students' Academic Resiliense. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 413-423. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.56408>
- Mahfud, A. (2019). Keterampilan Mentoleransi Distres Akademik oleh Konselor melalui Peningkatan Hardinees pada Pelajar: Tantangan Pendidikan Era Society 5.0
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought dalam Setting Konseling Kelompok. *Quanta*, 5(1), <https://doi.org/10.22460/q.v5i1p1-8.2169>
- Masdelina, A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive restructuring terhadap Resiliensi Akademik. *Jurnal Consulenza:*

Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 6(1), 27-36.
<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1678>

- Nikmah, R. (2017). Peran Guru BK dalam Meningkatkan Resiliensi Pelajar.
- Nusantara, T. (2020). Society 5.0 dan Riset Perguruan Tinggi Indonesia. Proseding Nasional Penguatan Riset dan Luarannya sebagai Budaya Akademik di Perguruan Tinggi Memasuki Era 5.0, 1–20.
- Poerwanto, A., & Prihastwi, W. J. (2017). Analisis Prediktor Resiliensi Akademik Pelajar Sekolah Menengah Pertama di Kota Surabaya. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 12(1), 45-56.
<http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v12i1.140>
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Resiliensi Akademik Pelajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 177-185.
https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.1195
- Prayitno. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rinika Cipta.
- Riduwan. (2015). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja dengan Metode Cognitive restructuring. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(3), 569. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32150>
- Saragi, M. P. D., Tasmara, L., Berutu, R., & Ihsan, M. (2022). Pengaruh layanan Konseling Kelompok (Role Playing) dalam Mengatasi Bullying di Yayasan Penyantunan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Mahapelajar BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 270-274. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9055>
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahapelajar dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahapelajar Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14-28.
<http://dx.doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahapelajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Wibowo, M. E. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT Unnes Press.