

## **LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME AKADEMIK SISWA**

Nurinisa Ramadanti<sup>1)</sup>, Aprilia Setyowati<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[nurinisa2000001012@webmail.uad.ac.id](mailto:nurinisa2000001012@webmail.uad.ac.id)

### **Abstrak**

Masalah-masalah yang dihadapi siswa selama masa pendidikan siswa, seperti keharusan untuk mengikuti ujian dan dievaluasi baik dari segi intelektual maupun sosial, menjadi inspirasi dari penelitian *literature review* ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji seberapa baik konseling kelompok restrukturisasi kognitif bekerja untuk meningkatkan optimisme akademik siswa. Artikel-artikel dari ResearchGate, Google Scholar, ScienceDirect dan *database* lainnya digunakan dalam teknik tinjauan literatur. "Konseling kelompok," "restrukturisasi kognitif," "optimisme," dan "akademik" adalah istilah pencarian untuk artikel. Hasil dari kajian literatur berupa hubungan optimisme dengan akademik, pengaruh optimisme terhadap akademik serta keefektifan restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan optimisme akademik. Rekomendasi kajian literatur ini dapat menjadikan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif sebagai alternatif konseling kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme akademik.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif, Optimisme, Akademik*

### **1. Pendahuluan**

Keberadaan remaja tidak dapat dipisahkan dari kelompok masyarakat, maka keberadaan remaja tidak pernah lepas dari beban ekspektasi yang dibebankan oleh lingkungan tempat tinggalnya (Ali, 2011). Sebagai generasi penerus bangsa, remaja memegang peranan penting dan dibebani banyak harapan. Ketidaksiapan antara tujuan siswa sendiri dan pemenuhan ekspektasi sosial, banyaknya harapan yang dibebankan kepada siswa akan menimbulkan tekanan bagi siswa. Menurut Puspasari (2020) menjelaskan bahwa dapat memberikan dampak kepada siswa berupa gangguan perilaku seperti ketegangan, kecemasan, dan keraguan diri sebagai akibat dari kurangnya optimisme, hal ini tentu akan mengganggu pada kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan.

Menurut Santrock (2014), Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan bagian dari tahap perkembangan remaja ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosioemosional yang terjadi di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Tahap kelima dari perkembangan remaja, menurut Erikson (Santrock, 2007), dibedakan berdasarkan kecenderungan identitas vs kebingungan identitas; selama tahap ini, terjadi perkembangan identitas pada remaja yang berlawanan dengan kebingungan identitas. Remaja menghadapi sejumlah tantangan, termasuk ketidakpastian tentang identitas siswa, tindakan yang tepat, dan masa depan yang diinginkan. Hurlock (2003) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi, perubahan, potensi gejolak yang signifikan, masa pencarian identitas, dan masa yang menakutkan bagi setiap orang. Perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial remaja semuanya tercakup dalam tujuan perkembangan siswa.

Menurut Seligman (2006), optimisme adalah kumpulan keterampilan tentang bagaimana berbicara kepada diri sendiri saat menghadapi tantangan atau penderitaan pribadi. Tujuan dari kemampuan ini adalah untuk melihat suatu masalah dari sudut pandang yang lebih positif. Selain itu, Jones, DeMore, Cohen, dan O'Connell (dalam Puspasari, 2020) mendefinisikan optimisme sebagai suatu sikap yang berhubungan dengan perilaku yang sangat baik. Terbentuknya pola pikir optimis bergantung pada bagaimana setiap individu memandang nilai yang melekat pada diri individu tersebut. Evaluasi diri tidak berasal dari orang lain, melainkan dari diri individu itu sendiri. Namun, lingkungan akan memberikan dampak yang signifikan terhadap bagaimana individu mempersepsikan dirinya sendiri, karena optimisme merupakan perilaku yang dapat ditiru. Artinya, perilaku dapat ditumbuhkan karena perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungannya, seperti orang tua, kenalan, dan orang lain yang ada di sekitarnya (Lusiawati, 2019). Oleh karena itu, optimisme bisa menjadi prediktor keberhasilan dalam beradaptasi dengan situasi yang menantang dan membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup, bukannya menghindar dan menyerah.

Toor (2009) berpendapat bahwa optimisme akademik sama dengan optimisme pada umumnya, dengan perbedaan utama bahwa fokus optimisme akademik lebih pada ranah kehidupan akademik seseorang. Menurut definisi Departemen Pendidikan Nasional (2005: 301), istilah "akademik" mengacu pada segala sesuatu yang berhubungan dengan

akademis yang bersifat ilmiah, teoritis, dan tidak memiliki relevansi praktis. Optimisme akademik dapat digambarkan sebagai kecenderungan keseluruhan untuk mengharapkan hasil pribadi yang bermanfaat terkait dengan pengalaman akademik yang ada dan yang akan datang. Toor (2009) juga berpendapat bahwa keyakinan kontrol atau sikap positif seseorang dalam mengantisipasi hasil yang menguntungkan dari sudut pandang pribadi yang terkait dengan pengalaman akademis mereka di masa sekarang dan masa depan adalah apa yang dapat disebut sebagai optimisme akademik. Siswa yang memiliki atau mengadopsi pandangan atau sikap seperti itu dapat memperoleh manfaat dalam upaya mereka untuk mencapai tingkat prestasi akademik yang tinggi saat mereka terdaftar di sekolah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme akademis adalah pandangan atau keyakinan positif mengenai kemungkinan keberhasilan akademis atau pendidikan.

Gaya penjelasan atau *explanatory style* mengacu pada bagaimana seseorang menjelaskan atau menafsirkan peristiwa atau hasil yang mereka temui. Martin Seligman, seorang psikolog, memperkenalkan konsep konsep *explanatory style* pertama kali dalam teorinya tentang "penjelasan optimis" atau "penjelasan pesimis". Seligman (2006) menjelaskan tiga aspek optimisme dari sudut pandang penjelasan (*explanatory style*). Dengan cara penjelasan ini, seorang yang optimis dapat mengatasi rasa ketidakberdayaannya. Ketika menjelaskan sebuah peristiwa atau pengalaman negatif, orang yang optimis akan mengaitkannya dengan faktor-faktor yang bersifat sementara, khusus, atau eksternal. Sebaliknya, individu yang pesimis biasanya mengaitkan peristiwa negatif dengan faktor internal yang stabil dan faktor global ketika menjelaskannya.

Istilah "gaya penjelasan" atau *explanatory style* berkaitan dengan cara seseorang menjelaskan atau menafsirkan kejadian atau hasil yang mereka alami. Gagasan tentang gaya eksplanatori pada awalnya disampaikan oleh Martin Seligman, seorang psikolog, dalam hipotesisnya tentang "penjelasan optimis" atau "penjelasan pesimis". Dari sudut pandang gaya penjelasan, Seligman (2006) membahas tiga ciri optimisme. Seorang yang optimis dapat mengatasi perasaan ketidakberdayaan mereka dengan mengadopsi pendekatan ini untuk menjelaskan berbagai hal. Orang yang optimis akan menjelaskan kejadian atau pengalaman buruk dengan mengaitkannya pada elemen-elemen yang bersifat sementara, unik, atau eksternal. Sebaliknya, orang yang pesimis cenderung

menjelaskan kejadian yang tidak menguntungkan dengan mengaitkannya dengan karakteristik internal yang tidak berubah serta variabel eksternal seperti masalah global.

Sesuai dengan klasifikasi Seligman (2001), ada tiga bentuk penjelasan yang berbeda: *permanence*, gaya penjelasan semacam ini menjelaskan bagaimana sebuah peristiwa terjadi dengan menekankan aspek-aspek yang bersifat sementara dan bertahan lama. Orang yang memiliki sikap optimis memandang pengalaman buruk sebagai sesuatu yang sementara dan terjadi untuk tujuan tertentu meskipun tidak menyenangkan. Sebaliknya, individu yang pesimis lebih cenderung melihat pengalaman yang menyenangkan sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah, seperti merasa beruntung. Kedua yaitu, *pervasivness* dari penjelasan ini ada hubungannya dengan gagasan universal dan partikular. Orang yang memiliki perspektif optimis merasa bahwa kejadian yang tidak menyenangkan adalah hasil dari alasan tertentu dan bahwa kejadian tersebut tidak akan berdampak pada aspek lain dalam hidup mereka; misalnya, "nilai saya jelek karena saya tidak belajar dengan baik." Di sisi lain, orang yang pesimis cenderung menganggap kejadian yang baik sebagai alasan pribadi, seperti "Saya mendapatkan nilai tinggi karena saya bekerja keras untuk itu," sementara orang yang optimis cenderung memuji kejadian positif sebagai penyebab universal. Ketiga yaitu, *personalization* adalah cara penjelasan yang mempertimbangkan aspek internal dan eksternal. Orang yang memiliki sikap optimis akan memberikan pujian atas keberhasilan mereka kepada diri mereka sendiri, dengan mengatakan hal-hal seperti, "Saya bisa beradaptasi karena saya yakin saya akan berhasil." Di sisi lain, mereka menyalahkan kejadian yang tidak menguntungkan pada faktor eksternal, seperti mengatakan hal-hal seperti "Saya mendapat nilai buruk karena orang tua saya tidak menyediakan fasilitas belajar yang memadai di rumah."

Dalam konteks optimisme akademik, gaya penjelasan seseorang memiliki potensi untuk menjadi faktor prediktif yang penting dalam pencapaian akademik dan hasil belajar. Seseorang yang memiliki gaya penjelasan yang optimis memiliki kecenderungan untuk menjelaskan kekurangan atau hambatan sebagai hal yang bersifat sementara atau eksternal. Ini karena mereka melihat hal-hal tersebut berada di luar diri mereka. Oleh karena itu, anak-anak yang memiliki tingkat optimisme akademis yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi, ketahanan yang lebih besar terhadap kegagalan,

usaha yang lebih besar dalam belajar, dan pada akhirnya keberhasilan akademis yang lebih baik.

Peran pendidik dalam mengarahkan siswa, khususnya dalam bidang akademik, sangatlah vital. Hal ini terutama berlaku untuk guru bimbingan dan konseling. Menurut Muhammad (2018), peran pengajar dalam bimbingan dan konseling adalah sebagai fasilitator bagi pertumbuhan akademik siswa. Salah satunya adalah mendorong optimisme intelektual di kalangan siswa saat mereka masih di sekolah. Salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yang ditawarkan oleh instruktur bimbingan dan konseling adalah untuk membangun kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan akademik siswa. Peningkatan kepercayaan diri ini merupakan salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling.

Mendorong siswa untuk memiliki pandangan yang lebih positif terhadap karir akademik mereka di masa depan adalah salah satu tujuannya. Para siswa mendapatkan layanan konseling di sekolah yang bersifat individual untuk memenuhi kebutuhan khusus mereka dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Restrukturisasi kognitif adalah metode yang dilakukan dengan tujuan untuk menata ulang ide dan menghilangkan keyakinan yang keliru yang menghasilkan stres dan kekhawatiran bagi seseorang yang selama ini berdampak pada emosi dan perilakunya. Menurut Oemarjoedi (dalam Nurrohmah, 2019), restrukturisasi kognitif merupakan salah satu metode CBT. Teknik ini merupakan metode yang dilakukan dengan tujuan untuk menata ulang pikiran. Menurut Barriyah (2009), restrukturisasi kognitif adalah upaya yang dilakukan untuk menawarkan bantuan kepada konseli dengan tujuan agar individu mampu menelaah tingkah laku secara kritis dan memusatkan perhatian pada hal-hal yang kurang baik. Tujuan dari bantuan ini adalah agar individu mampu menilai perilaku secara kritis dan memusatkan perhatian pada hal-hal pribadi yang negatif.

Menurut Rika (2016), tujuan utama dari teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk mengganti keyakinan negatif dengan pikiran positif yang dimiliki oleh individu. Siswa dapat dibantu untuk mengevaluasi, mencerna, dan menangani masalah yang berhubungan dengan kognitif dengan cara yang lebih sistematis dengan menggunakan teknik yang menggabungkan restrukturisasi kognitif. Hal ini dapat dicapai melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif. Strategi ini adalah mengganti pikiran dan

interpretasi positif dengan yang tidak menguntungkan sedapat mungkin. Penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa strategi ini efektif dalam mencapai hasil yang diinginkan. Melalui penelitiannya, Rahmawati (2016) mampu menunjukkan bahwa teknik ini berpotensi untuk menurunkan perasaan cemas, sikap berpikir negatif, kinerja yang buruk, kesulitan berkonsentrasi, kejenuhan, dan kebosanan dalam situasi belajar akademik. Sebagai hasilnya, teknik restrukturisasi kognitif telah muncul sebagai metode pilihan untuk memberikan layanan konseling kepada kelompok siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dilakukan analisis literatur untuk menilai apakah konseling kelompok dengan pendekatan restrukturisasi kognitif bermanfaat untuk meningkatkan optimisme akademik pada siswa.

## **2. Metode**

Kajian literatur atau *literature review* adalah proses mengidentifikasi pertanyaan penelitian melalui pencarian sistematis dan analisis literatur yang relevan (Randolph, 2009). Tinjauan literatur ini mencakup penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, buku-buku, dan jurnal-jurnal yang terkait atau relevan dengan topik pembahasan penelitian ini. Setelah mengumpulkan dan membaca dengan seksama buku-buku dan jurnal-jurnal yang relevan, peneliti meringkas dan mengevaluasi materi tersebut berdasarkan tujuan penelitian yang ada.

Tinjauan literatur ini, peneliti melakukan pencarian sistematis untuk menemukan sumber-sumber literatur yang relevan dengan penelitian ini. Sumber-sumber literatur yang relevan terkumpul sebanyak 8 jurnal. Peneliti membaca dan menganalisis secara menyeluruh, mencari informasi yang terkait dengan penelitian ini, seperti temuan sebelumnya, metodologi penelitian yang digunakan, dan hasil dari penelitian sebelumnya.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh peneliti dari beberapa jurnal yang dijadikan sebagai bahan kajian literatur, menghasilkan bahwa optimisme memiliki pengaruh yang penting dalam kesuksesan akademik siswa. Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Suryaningsih (2016), ketika siswa memiliki tingkat optimisme dan efikasi diri yang tinggi, maka mereka juga akan memiliki *flow* akademik yang tinggi.

Siswa akan memiliki harapan bahwa mereka akan mencapai tujuan akademik mereka ketika mereka terlibat dalam kegiatan akademik dengan tingkat optimisme yang tinggi dan sikap mental yang positif. Siswa akan merasa percaya diri dengan kemampuan mereka untuk terlibat dalam kegiatan akademik ketika mereka melakukannya dengan tingkat efikasi diri yang tinggi, yang ditunjukkan dengan partisipasi mereka dalam kegiatan akademik. Jika siswa memiliki harapan bahwa mereka akan berhasil dan didorong oleh keyakinan akan bakat mereka, maka mereka akan memiliki kapasitas untuk berkonsentrasi, merasa nyaman, dan termotivasi secara organik untuk melaksanakan tugas-tugas akademik yang telah ditugaskan kepada mereka.

Vizoso (2019) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa optimis memiliki hubungan erat dengan kelelahan akademik. Siswa yang memiliki optimisme yang tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kelelahan akademik, karena justru optimisme dapat mengurangi efek negatif dari pemicu stress. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Seligman yang merupakan seorang psikolog terkenal yang mengembangkan teori psikologi positif. Menurut Seligman (2006), optimisme adalah seperangkat keterampilan untuk berkomunikasi dengan diri sendiri pada saat mengalami kesulitan atau tekanan pribadi untuk mendapatkan perspektif yang lebih baik terhadap suatu masalah. Optimisme mencakup lebih dari sekadar kecenderungan terhadap pandangan atau pemikiran positif, karena optimisme mencakup penanaman keyakinan dan sikap yang memberdayakan individu untuk mengatasi tantangan, menunjukkan perilaku proaktif, dan melihat masa depan melalui lensa harapan.

Selain itu, Carver (2010) mengatakan bahwa para akademisi mengidentifikasi optimisme sebagai konstruk kognitif utama karena pengaruhnya terhadap kemampuan siswa untuk bertahan dan mengatasi tantangan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa orang yang optimis lebih cenderung melihat dunia dari sudut pandang yang positif. Hal ini berhubungan dengan tingkat optimisme yang tinggi dan kemampuan komunikasi yang lebih baik, yang keduanya membantu individu untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih bernuansa tentang berbagai masalah dan merespons dengan cara yang baru. Menurut penelitian Ramadhoni (2018), optimisme memiliki kapasitas untuk mengubah kebiasaan kognitif yang beracun menjadi pola berpikir positif yang lebih konstruktif,

yang pada akhirnya mengarah pada pengambilan keputusan yang lebih baik dan ide-ide yang lebih sehat.

Temuan dari penelitian yang dilakukan Septiady (2020) menyelidiki hubungan antara optimisme dan dukungan teman sebaya dalam kaitannya dengan resiliensi akademik. Dikemukakan bahwa ditemukan korelasi positif antara kedua faktor tersebut. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa resiliensi akademik sangat terkait dengan optimisme dan juga dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya. Resiliensi akademik memiliki efek kumulatif sebesar 65,0% dengan adanya unsur optimism dan dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Selain itu, temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa memiliki pandangan positif memiliki efek yang lebih besar daripada menerima dukungan dari teman sebaya. Selain itu, menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Passela (2023), resiliensi akademik pada mahasiswa yang berada di tahun terakhir studi di Universitas Negeri Padang meningkat secara signifikan dengan adanya optimisme. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme memainkan peran penting dalam kinerja akademik siswa. Oleh karena itu, harus ada strategi untuk meningkatkan optimisme akademik siswa.

Meningkatkan optimisme akademik anak-anak tidak diragukan lagi termasuk mendorong mereka untuk berpikir positif tentang apa yang akan terjadi di masa depan. Metode kognitif untuk mengubah keyakinan pesimis ini diperlukan jika Anda ingin mengubah pemikiran yang tidak logis menjadi pemikiran yang masuk akal dengan menerapkan dan meyakinkan diri sendiri bahwa kepositifan dalam hidup itu bermanfaat. Untuk mengubah pemikiran irasional menjadi rasional dengan menerapkan dan meyakinkan diri bahwa harus optimisme dalam kehidupan diperlukannya pendekatan kognitif dalam mengubah pikiran negatif tersebut. Pada restrukturisasi kognitif, konselor dan konseli berupaya untuk mencari pola pikir yang positif sehingga dapat memperbaiki pola pikir yang irasional menjadi rasional.

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhoni (2018), yang memberikan layanan konseling restrukturisasi kognitif Islami dalam menangani konsep diri siswa yang rendah agar siswa mampu mengevaluasi diri, mengidentifikasi pikiran negatif ketika menghadapi situasi yang menyebabkan siswa tersebut merasa tidak mampu dan tidak dapat menyelesaikan masalahnya, sehingga siswa tersebut mampu menyangkal



pikiran-pikiran negatifnya, dan memahami cara meningkatkan konsep diri dengan restrukturisasi kognitif Islami, agar siswa mampu memahami cara meningkatkan modifikasi kognitif konsep diri. Meskipun penekanan utama para peneliti dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan tingkat harga diri siswa yang rendah, namun penting untuk dicatat bahwa restrukturisasi kognitif mungkin berguna untuk membantu siswa dalam mengenali pikiran negatif ketika mereka dihadapkan pada situasi yang menantang.

Penelitian lain dilakukan oleh Uma (2020) dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini mengungkapkan bahwa skor rata-rata subjek penelitian yang memiliki harga diri rendah mengalami penurunan sebesar 5,25 poin yang setara dengan 6,20% antara skor *pre-test* dan *post-test*, yaitu 84,63 dan 79,79, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini menunjukkan keberhasilan restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Khairat (2022) di Desa Cangkudu pada remaja akhir dengan tujuan untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki dan memaksimalkan perkembangan dirinya, serta mampu bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya dengan cara meningkatkan sikap optimis melalui bimbingan kelompok restrukturisasi kognitif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, yang pada awalnya mengalami penurunan sikap positif. Hal ini, menjadikan alasan yang cukup kuat bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan optimisme akademik siswa melalui layanan konseling kelompok.

Tabel 1. Tabel Analisa Data Artikel yang Digunakan dalam *Literature Review*

Penulis, Judul, Jurnal	Metode	Hasil
Suryaningsih, A. (2016). Hubungan antara optimisme dan <i>self efficacy</i> dengan flow akademik siswa SMA. <i>Calyptra</i> , 5(1), 1-22.	Korelasi	Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa <i>flow</i> akademik berbanding lurus dengan tingkat optimisme seseorang yang didukung oleh tingkat <i>self efficacy</i> siswa. Ketika siswa berpartisipasi dalam kegiatan akademik

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa

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

Selasa, 18 Juli 2023

		dengan tingkat optimisme yang tinggi, mereka akan memiliki harapan bahwa mereka akan berhasil.
Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. <i>Educational Psychology</i> , 39(6), 768-783. <a href="https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996">https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996</a>	Studi Kasus	Studi ini meneliti hubungan antara optimisme disposisi dan kelelahan akademis, dan menemukan bahwa mahasiswa yang optimis lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kelelahan karena tuntutan akademik, karena optimisme dapat mengurangi efek negatif dari pemicu stres. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme dapat menjadi pelindung efek emosional negatif dari stresor yang berhubungan dengan burnout, yang merupakan esensi dan dimensi stres dasar dari <i>burnout</i> .
Ramadhoni, S. R. (2018). Islamic Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya. <i>Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam</i> , 8(2), 146-159. <a href="https://doi.org/10.29080/jbki.2018.8.2.146-159">https://doi.org/10.29080/jbki.2018.8.2.146-159</a>	Studi Kasus	Berdasarkan studi kasus, ditunjukkan bahwa proses konseling restrukturisasi kognitif Islami siswa mampu mengevaluasi diri sendiri, mengidentifikasi pikiran negatif ketika menghadapi situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak mampu atau tidak dapat menyelesaikan masalahnya sehingga dapat menyangkal pikiran negatifnya, dan memahami cara meningkatkan konsep diri yang rendah dengan restrukturisasi kognitif Islami.
Uma, F. R. (2020). Strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk mereduksi rendah diri siswa. <i>PD ABKIN JATIM Open Journal System</i> , 1(1), 71-76. <a href="https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.20">https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.20</a>	<i>One group pre-test and post-test design.</i>	Berdasarkan temuan dari penelitian ini, rata-rata rendah diri subjek penelitian mengalami penurunan sebesar 5,25 poin atau 6,20 persen

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa

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

Selasa, 18 Juli 2023

		antara skor pre-test dan post-test yaitu 84,63 dan 79,38 setelah mendapatkan layanan konseling kelompok berbasis restrukturisasi kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi rendah diri siswa.
Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. <i>Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan</i> , 2(1), 15-22. <a href="https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74">https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74</a>	Korelasi	Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara optimisme dan <i>problem-focused coping</i> . Artinya, tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa berbanding terbalik dengan tingkat <i>problem-focused coping</i> yang siswa miliki; sebaliknya, semakin rendah tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat <i>problem-focused coping</i> yang siswa miliki.
Passela, L. H., & Yusra, Z. (2023). Kontribusi Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. <i>Innovative: Journal Of Social Science Research</i> , 3(2), 10527-10537. <a href="https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.1625">https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.1625</a>	Studi Kasus	Penelitian ini menemukan bahwa optimisme berkontribusi dalam resiliensi akademik dikalangan mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir akan tinggi jika optimisme mereka tinggi, sebaliknya rendah jika optimisme mereka rendah.
Septiady, T., & Setyowati, R. B. (2020). Hubungan Optimisme dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahap Akhir Jakarta. <i>Human Behavior in the New Normal Post Pandemic: Challenges and</i>	Korelasi	Penelitian ini menemukan bahwa optimisme dan dukungan teman sebaya berhubungan dengan ketahanan akademik. Resiliensi akademik

<p>Opportunities for Psychology in the Archipelago, 115.</p>		<p>sebesar 65,0% disebabkan oleh optimisme dan dukungan teman sebaya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa optimisme lebih berpengaruh daripada dukungan teman sebaya.</p>
<p>Khairat, I., &amp; Mudrikah, S. (2022). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Sikap Optimisme. <i>Indonesian Journal of Educational Counseling</i>, 6(2), 118-130. <a href="https://doi.org/10.30653/001.202262.236">https://doi.org/10.30653/001.202262.236</a></p>	<p><i>One group pre-test and post-test design</i></p>	<p>Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja akhir di Desa Cangkudu, Kecamatan Balaraja memiliki skor rata-rata pretest 93,75 dan skor rata-rata posttest 143,625 setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan optimisme remaja. Bimbingan kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif membuat perbedaan.</p>

#### 4. Kesimpulan

Penelitian telah menunjukkan bahwa optimisme memainkan peran penting dalam akademik siswa, terdapat hubungan yang erat dengan kelelahan akademik. Siswa dengan optimisme tinggi cenderung tidak mengalami kelelahan akademik, karena optimisme dapat mengurangi efek negatif dari pemicu stres. Hal ini sejalan dengan teori psikologi positif dari Seligman, yang menekankan pada penanaman keyakinan dan sikap yang memberdayakan individu untuk mengatasi tantangan, menunjukkan perilaku proaktif, dan melihat masa depan melalui lensa harapan.

Kajian literatur dari beberapa jurnal diatas menunjukkan bahwa optimisme memiliki dampak yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Optimisme memberikan kontribusi sebesar terhadap peningkatan resiliensi. Hal

ini menunjukkan bahwa keyakinan akan keberhasilan dan pandangan yang positif dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi hambatan selama proses penulisan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme berkontribusi secara signifikan dan positif terhadap resiliensi akademik. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan optimisme khususnya dalam bidang akademik. Penting untuk memberikan pemikiran positif tentang masa depan dan percaya pada apa yang telah dilakukan dengan hasil yang maksimal. Layanan konseling restrukturisasi kognitif dapat membantu siswa mengevaluasi diri, mengidentifikasi pikiran negatif, dan meningkatkan modifikasi kognitif konsep diri melalui restrukturisasi kognitif. Seperti dalam melakukan penelitian di Desa Cangkudu, Kecamatan Balaraja, untuk membantu remaja akhir mengoptimalkan kemampuan dan berkembang secara maksimal. Penelitian tersebut menemukan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan optimisme remaja sehingga kemampuan dapat berkembang secara optimal. Secara keseluruhan, meningkatkan optimisme akademik siswa sangat penting untuk kesejahteraan dan kesuksesan akademik siswa secara keseluruhan dengan dibantu oleh teknik restructuring kognitif untuk meningkatkan optimisme akademiknya.

Keterbatasan tinjauan literatur ini antara lain adalah penelitian ini didasarkan pada studi dari beberapa jurnal tentang optimisme dan konseling kelompok untuk teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan dalam penelitian ini belum ada bukti keabsahan dari konseling kelompok untuk teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan optimisme akademik siswa. Oleh karena itu, disarankan agar peneliti selanjutnya mengevaluasi keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk meningkatkan optimisme akademik siswa.

### Daftar Pustaka

- Ali, M. (2011). Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik, hal.16.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Erlangga. Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh Optimisme dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Resiliensi Menyelesaikan Skripsi Saat Pandemi. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 134-143

- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing The Glass Half Full: A Review of The Causes and Consequences of Optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Hurlock, Elizabeth B. (2003). Psikologi Perkembangan. Jakarta.
- Khairat, I., & Mudrikah, S. (2022). Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Sikap Optimisme. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 118-130. <https://doi.org/10.30653/001.202262.236>
- Lusiawati, I. (2019). Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *Jurnal TEDC*, 10(3), 147-151.
- Muhammad, S. (2018). Mewujudkan Bimbingan Konseling Profesional.
- Passela, L. H., & Yusra, Z. (2023). Kontribusi Optimisme terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 10527-10537. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.1625>
- Puspasari, K. D. (2020). Program Pengembangan Optimisme pada Remaja (Ppo-R) untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang Telah Meninggal. *Doctoral Dissertation*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ramadhoni, S. R. (2018). Islamic Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), 146-159. <https://doi.org/10.29080/jbki.2018.8.2.146-159>
- Randolph, J. (2009). A Guide to Writing the Dissertation Literature Review. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 14(1), 13. <https://doi.org/10.7275/b0az-8t74>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Santrock, J. W. (2006). *Life-Span Developmental Psychology*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Santrock, John W. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Seligman, M. E. P. (1995). The Effectiveness of Psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50(12), 965–974. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.965>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. Free Press.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2001). "Positive psychology: An introduction": Reply. *American Psychologist*, 56(1), 89–90.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>.
- Septiady, T., & Setyowati, R. B. (2020). Hubungan Optimisme dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahap Akhir Jakarta. *Human Behavior in the New Normal Post Pandemic: Challenges and Opportunities for Psychology in the Archipelago*, 115.
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan antara Optimisme dan Self Efficacy dengan Flow Akademik Siswa SMA. *Calyptra*, 5(1), 1-22.
- Toor, S.F. (2009). Optimism and Achievement: A Domain-Specific and Within-Construct Investigation. *Doctoral Dissertations*. Knoxville: University of Tennessee.
- Uma, F. R. (2020). Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Rendah Diri Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 71-76. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.20>
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22.
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring Coping and Optimism as Predictors of Academic Burnout and Performance among University Students. *Educational Psychology*, 39(6), 768-783. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>