

Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa

Hartika Utami Fitri¹, Kushendar

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

 hartikautamifitri@yahoo.com¹

Submitted:
2019-7-22

Revised:
2019-7-28

Accepted:
2019-8-08

Copyright holder:
© Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019)

This article is under:



How to cite:

Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2).

Published by:

Kuras Institute in Collaboration with Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung

Journal website:

<http://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRAK: Salah satu hambatan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama adalah kesulitan beradaptasi dari lingkungan terdahulu dengan lingkungan yang baru. Untuk itu tentu perlu suatu pencegahan terhadap penyakit mental serta meningkatkan hal yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mrngujicobakan konseling kelompok teknik restrukturizing kognitif untuk meningkatkan resliensi akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, desain *randomized pretest-posttest control group design* dengan melibatkan siswa 7 orang yang dipilih secara purposive random sampling dari 118 mahasiswa tahun pertama. Instrumen penelitian diadopsi dari *Design My Future (DMF)*. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik restrukturizing kognitif efektif untuk meningkatkan resliensi akademik mahasiswa ($t(1,6)=14,1$ $p<0,05$). Hasil peneltian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik restrukturizing kognitif efektif untuk meningkatkan resliensi akademik hal ini didasarkan atas pengaruh yang signifikan teknik restrukturizing kognitif efektif untuk meningkatkan resliensi akademik mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang.

KATA KUNCI: konseling kelompok; *cognitive restructuring*; resiliensi akademik

PENDAHULUAN.

Kemampuan individu dalam menentukan keberhasilan salah satunya adalah tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu, resiliensi merupakan salah satu aspek yang dimiliki individu untuk bertahan dari tekanan, ancaman maupun sesuatu yang tidak menguntungkan bagi individu. Resiliensi menjadi kapasitas kekuatan yang dimiliki oleh setiap orang untuk dapat segera bangkit dari keterpurukan ataupun ketidakberdayaan. Individu dianggap sebagai seseorang yang memiliki resiliensi jika mereka mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma dan terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif (Reivich & Shatte, 2002).

Perguruan tinggi merupakan babak baru kehidupan seorang individu yang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas. Pada saat yang bersamaan individu juga mengalami transisi dari remaja ke dewasa awal. Sebuah atmosfer yang berbeda akan dirasakan oleh setiap individu. Ketika seorang individu masuk dalam dunia

perkuliahan tentu akan mengalami berbagai perubahan, baik itu perubahan yang dikarenakan oleh perbedaan karakteristik pendidikan di Sekolah Menengah Atas dan perguruan tinggi maupun perbedaan dalam hubungan sosial. Selain hal tersebut individu tentu juga harus beradaptasi dengan lingkungan serta budaya tempat menuntut ilmu. Sebagai seorang mahasiswa, individu tentu harus bisa mengatasi hal tersebut.

Mahasiswa baru adalah individu yang sedang menuju kematangan pribadi dalam tahap ini merupakan masa transisi dari sekolah menengah pertama menuju perguruan tinggi. Ketika pertama kali menginjakkan kaki di sebuah perguruan tinggi, yang terlintas dalam benak kebanyakan mahasiswa adalah bagaimana supaya dapat kuliah dengan baik, mencapai cita-cita yang sejak awal dibawa dari kampung atau tempat asal, seterusnya mendapat pekerjaan yang baik. Kenyamanan hidup tinggal bersama dengan keluarga, budaya yang dianut sejak kecil, bahasa sehari-hari, dan dengan komunitasnya, harus pindah ke lingkungan yang baru, jauh dari keluarga, bergabung dengan budaya baru yang belum diketahui dan bergabung dengan komunitas pembelajaran yang baru, yang menuntut skill akademik dan dasar pengetahuan yang berbeda dengan apa yang dijalani di sekolah menengah atas (Amelya, Sherty.dkk .2014) Selanjutnya menurut Amelia, dkk (2014) berbagai perubahan yang dialami akan diikuti dengan banyaknya tuntutan yang dapat memunculkan berbagai masalah. Peralihan tersebut seringkali mengakibatkan perubahan dan stres bagi mahasiswa tahun pertama karena dihadapkan dengan lingkungan baru dan tidak sedikit mahasiswa tahun pertama kelimpungan untuk mengatasi masalah dan konflik yang dialami (Papalia dkk, 2009).

Hal ini juga sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui Observasi dan wawancara dengan Dosen Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang. Berdasarkan wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa mahasiswa tahun pertama masih sulit dalam mengemukakan pendapat, sering kaku dalam mengemukakan pendapat, mengalami tekanan-tekanan yang mengakibatkan stres serta berpengaruh terhadap proses pembelajaran mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih kaku, tidak bisa membagi waktu, sering absen karena pulang kampung, sulit bersosialisasi, tidak aktif dalam proses perkuliahan, tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan kampus dan lain sebagainya, hal ini sangat berbeda dengan mahasiswa yang telah lebih lama masuk dalam perguruan tinggi.

Selanjutnya studi pendahuluan juga dilakukan peneliti pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang. Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami permasalahan seperti: adaptasi dengan lingkungan tempat tinggal maupun

kampus, penyesuaian dengan proses pembelajaran, masalah pertemanan, homesick, pengaturan keuangan serta pola makan, dari proses dan hasil ujian tengah semester menunjukkan keuslitan dengan metode yang berbeda setiap dosen. Permasalahan yang dialami mahasiswa tersebut menjadikannya stres sehingga berdampak tidak baik bagi mahasiswa tersebut. Hal ini juga berpengaruh terhadap proses perkuliahan yang mengakibatkan mahasiswa tidak fokus dan sering absen dalam kehadiran.

Perubahan dalam proses akademik juga menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa dituntut mandiri baik dalam informasi akademik maupun dalam proses pembelajarannya. Dalam situasi ini tentu penting agar mahasiswa memiliki serta dapat meningkatkan resiliensi yang ada pada dirinya. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi akan cenderung menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapirintangan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arc, dkk (2009) bahwa individu dengan resiliensi akan cenderung menunjukkan emosi yang positif dalam menghadapi berbagai peristiwa.

Dari penjelasan diatas, pentingnya untuk meningkatkan kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Dibutuhkan sebuah intervensi untuk meningkatkan resiliensi yang bertujuan agar individu tersebut mampu mengatasi masalah dan tekanan yang dihadapainya.

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Menurut Willert, dkk, (2009) *cognitive behavior therapy* berorientasi pada perilaku, membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan harga diri, mengembangkan ketrampilan manajemen stress agar lebih efektif dan menanggulangi berbagai sindrom penyakit mental. Teknik yang digunakan dalam pendekatan CBT ini menggunakan teknik restrukturung kognitif. Craig dan Austin (2016) teknik kognitif restrukturung sangat memabantu remaja karena fokus pada identifikasi dan memodifikasi pikiran dan perilaku maladaptif, mengembangkan *coping skill* yang efektif, menciptakan jaringan dukungan sosial, meningkatkan kegiatan positif dan menekankan pentingnya memperhatikan peran persepsi (yaitu, kognisi) dari situasi stres dan keadaan emosi serta perilaku berikutnya.

Konseling kelompok yang akan diberikan, akan menggunakan teknik pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik kognitif restrukturung mengetahui seberapa efektif teknik tersebut mampu meningkatkan resiliensi akademik pada siswa. Pemilihan teknik kognitif restrukturung menurut Cornier dan Cormier (dalam Nursalim, 2014), strategi kognitif restrukturung merupakan pemusatan perhatian pada upaya mengidentifikasi perilaku dan

mengubah pikiran-pikiran negatif klien yang tidak rasional. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia, dkk (2014) menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi ini adalah stres persolan di kampus dan adaptasi lingkungan yang baru, ketidakmampuan dalam mengatasi persolan dengan adanya pemikiran-pemikiran yang tidak rasional seperti takut mampu bersaing.

Intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa tahun pertama, dapat diberikan melalui layanan konseling kelompok. Menurut Wibowo (2005:32) konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Program konseling kelompok dapat memberikan individu jenis pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar untuk berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan untuk menemukan kepuasan dalam bekerja dan tinggal dengan orang lain (Corey, 2012:4).

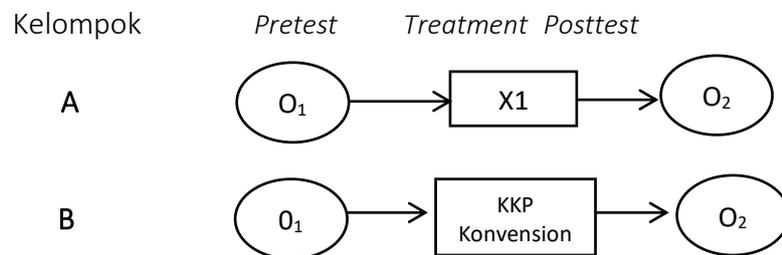
Pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan permasalahan yang dialami oleh konseli dapat diselesaikan secara efektif dan efisien serta diharapkan dapat memfasilitasi sejumlah peserta didik secara bersama-sama membahas pokok bahasan tertentu yang berguna mengatasi permasalahan dan meningkatkan resiliensi akademik, dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengujicobakan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama. Oleh karena itu peneliti berencana melaksanakan penelitian yang berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Tought Stopping* untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Sejahtera mana konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan teknik *tought stopping* untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa baru jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam tahun 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan rancangan desain penelitian *Randomized Pretest-Posttest Control Group* dapat digambarkan dalam gambar 1.

Populasi yang terlibat pada *pretest* 118 mahasiswa baru Angkatan 2018, dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*, jumlah tersebut nantinya akan diambil 14 orang yang memiliki

tingkat resiliensi yang rendah. Selanjutnya diikuti dengan *random assignment*. Subjek terpilih pada penelitian ini dibagi dalam tiga kelompok dimana tiap kelompok terdiri dari 7 orang. Adapun instrument yang digunakan untuk mengukur resiliensi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam adalah *Design My Future (DMF)*. *Design My Future (DMF)* adalah instrument yang dikembangkan oleh Maggio, dkk (2016) untuk melihat resiliensi pada masa remaja (15-22 tahun). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji Paired Sample T-Test.



Gambar 1 *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design*

Keterangan :

O₁ : *Pretest* berupa skala resiliensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen A, B, sebelum *treatment*.

X1 : Teknik kognitif restrukturisasi.

O₂ : *Posttest* berupa pemberian skala resiliensi pada tiap anggota kelompok eksperimen A, B Setelah *treatment*.

HASIL DAN DISKUSI

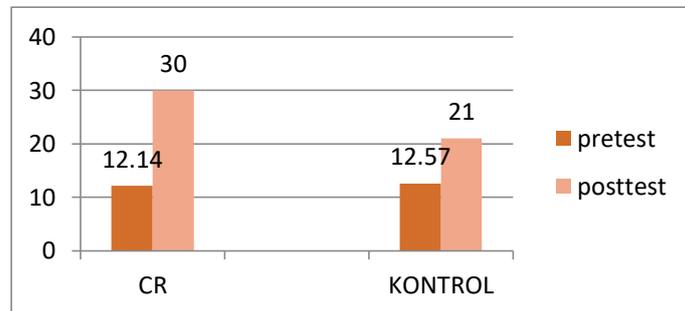
Total keseluruhan Jumlah mahasiswa baru Angkatan Tahun 2018 berjumlah 119 Mahasiswa, peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi mahasiswa untuk menyebarkan angket resiliensi untuk mengetahui kondisi awal. Subjek dalam penelitian ini diambil secara *purposive random sampling* berjumlah 21 mahasiswa yang telah mengisi angket resiliensi akademik dari *Design My Future (DMF)*.

Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran dari *Design My Future (DMF)*. *Design My Future (DMF)* pada masing-masing kelompok setelah diberikan *treatment* yang berbeda dan bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari masing-masing teknik restrukturisasi kognitif dan kelompok kontrol. Hasil pengkategorian, *pretest*, dan *posttest* dari ketiga kelompok dapat dilihat pada tabel 3.4.

Rata-rata hasil *pretest* dari ketiga kelompok eksperimen sebelum diberikannya perlakuan diperoleh nilai rata-rata dari kelompok eksperimen A M=12,14, kelompok eksperimen B M=12,14 dan kelompok eksperimen C M=12,57 dan setelah diberikannya perlakuan berupa layanan konseling kelompok diperoleh rata-rata *posttest* M=30 di kelompok eksperimen A, kelompok B M=28,14 dan kelompok eksperimen C M=21. Artinya setiap kelompok mengalami

peningkatan resiliensi akademik, peningkatan terbesar dialami oleh kelompok eksperimen

Berdasarkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Tahun 2018, apabila digambarkan dalam bentuk grafik diperoleh visualisasi gambar 4.1.



Gambar 4.1 Grafik peningkatan reseiliensi akademik maahsiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang

Untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik kognitif restrukturung kognitif dan kelompok kontrol tersebut maka dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini yang pertama menggunakan *Uji Paired Sample T-Test* untuk melihat perbedaan mean masing-masing kelompok, kedua menggunakan Uji *One Way ANNOVA*.

Telah dilakukan perhitunga dengan *Uji Paired Sample T Test* di dua kelompok eksperimen, di peroleh hasil tingkat resiliensi akademik mahasiswa pada kelompok restrukturung kongitif pada saat pelaksanaan *pretest* ($M=12,14$, $SD=1,99$ lebih rendah secara sgnifikan di dibandingkan pada saat *posttest* ($M=30$, $SD=4,93$; $t(6)=14,1$, $p<0,05$) temuan ini sejalan dengan prediksi H_{a1} yang menyatakan bahwa konseling kelompok teknik restrukturung kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik maahaiswa.

Hasil Uji *Paired T-Test* pada kelompok kontrol diperoleh hasil *prestet* ($SD = 12,57$, $MD = 2,63$) lebih rendah secara signifikan dibandingkan saat pelaksanaan *posttest* ($SD= 21$, $MD = 2,44$; $t(6) =9,44$, $p<0.05$) temuan ini juga memvalidasi $H_{a ke-3}$ yang menyatakan bawah konseling kelompok konvensional mampu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Dari hasil Uji Paired T-Test diperoleh hasil bahwa pelaksanaan konseling kelompok pada ketiga kelompok eksperimen mampu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, namun perubahan yang terjadi secara signifikan terjadi pada kelompok eksperimen A dengan teknik kognitif restrukturung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa Kondisi resiliensi akademik mahasiswa Bimbingan dan

Penyuluhan Islam rata-rata berada pada tingkat sedang. Dan mengesakan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang.

REFERENSI

- Anthony, John and Barry a. Edelstein. (1975). *Thought-Stopping Treatment of Anxiety Attacks Due To Seizure-Related Obsessive Ruminations*. Elsevier: *The International Journal of Behaviour, Therapy & Exp. Psychiat*, Vol. 6, pp. 343-344. 1975.
- Cormier & Osborn. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions 6th Ed*. USA: Brooks/Cole.
- Coronado-Hijón, A. (2017). Academic Resilience: A Transcultural Perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237(June 2016), 594–598.
- Creswell, John.W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Everall, R.D., et all. (2006) Creating a Future : A Study Of Resilience in Suicidal Female Adolascnt. *Journal of Counseling and Developmental*. Vol 84,461-470
- Gibson, R.L., dan Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling Edisi Ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diterjemahkan dari *Introduction to Counseling and Guidance*. First publisher 2008 by Pearson Prentice Hall. Pearson education, inc, Upper Saddle River, New Jersey.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Neal, D. (2017). Academic resilience and caring adults: The experiences of former foster youth. *Children and Youth Services Review*, 79, 242–248.
- Oloan, R., & Dariyo, A. (2015). Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik , Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar, 978–979
- Prayitno dan Erman Amti. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002) *The Resilience Factor*. New York: Broadway Book.
- Samsudi. (2009). *Desain Penelitian Pendidikan*. Semarang: UNNES Press.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale : Assessing the Ability to Bounce Back, 194–200.

- Sherty, Amelia. Dkk. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi). Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal FK UNRI*. Vol. 2 No.2.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Styaningrum, I. R. (2014). Pengaruh School Engagement, Locus Of Control, dan Social Support Terhadap Resiliensi Akademik Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 1, 19.
- Wibowo, ME. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, IX(2), 147–156.