



## Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Masa Pandemi

Suci Wulan Dari<sup>1\*</sup>, Sofyan Abdi<sup>2</sup>, Amir Erwin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Assyafi'iyah, Jakarta, Indonesia

Email : [suciw815@gmail.com](mailto:suciw815@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Pada masa pandemi pendidikan dilakukan secara online hingga siswa mengalami stress. Upaya mengatasi stress akademik dapat dengan mengembangkan resiliensi. Resiliensi merupakan proses adaptasi seseorang dengan baik dalam menghadapi kesulitan, tragedi, ancaman, atau sumber stress yang signifikan. Tujuan penelitian untuk meningkatkan resiliensi siswa. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental tipe nonequivalent control group design. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Subjek penelitian berjumlah 14 orang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Penelitian ini menggunakan uji beda. Hasil yang diperoleh adalah nilai sig sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 dan thitung lebih besar dari tabel (4,196 > 2,365), artinya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring berpengaruh terhadap tingkat resiliensi SMPN 1 Cikarang Utara.

**Kata Kunci :** *resiliensi, konseling kelompok, cognitive restructuring, kelompok eksperimen, kelompok control*

### Abstract

During the pandemic, education is carried out online so that students experience stress. Efforts to overcome academic stress can be by developing resilience. Resilience is the process of adapting a person well in the face of difficulties, tragedies, threats, or significant sources of stress. The research objective is to increase student resilience. This study uses a quasi-experimental method of nonequivalent control group design. The data collection tool used is a questionnaire. The research subjects were 14 people divided into two groups, namely the experimental and control groups. This study uses a different test. The results obtained are that the sig value of 0.001 is smaller than 0.05 and tcount is greater than the table (4.196 > 2.365), meaning that there is a significant difference between the experimental group and the control group. It can be said that group counseling with cognitive restructuring techniques has an effect on the resilience level of SMPN 1 Cikarang Utara.

**Keywords :** *resilience, group counseling, cognitive restructuring, experimental group, the control group.*

## PENDAHULUAN

Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mengantisipasi virus corona. Pembelajaran jarak jauh dapat menjadi penyebab siswa mengalami tekanan psikologis karena tuntutan dalam proses pembelajaran yang menyebabkan siswa stress. Stress itu sendiri merupakan reaksi fisiologis dalam menghadapi ancaman dan tantangan lingkungan secara subyektif (Mosanya, 2020). Adapun indikator dari stress akademik antara lain tekanan dalam belajar, beban belajar, ekspektasi diri terhadap bidang akademik, kesedihan dalam belajar atau patah semangat.

Stress dalam belajar itu wajar, namun jika terlalu berlebihan dan berkepanjangan dapat mengurangi kinerja akademis dan memicu perilaku maladaptif serta merusak kualitas hidup. Selanjutnya stress akademik, merupakan respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa. Stress akademik memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Jadi, ketika siswa mengalami stress akan banyak berdampak pada banyak aspek di kehidupannya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik siswa berasal dari faktor eksternal ialah sistem akademik yang banyak menuntun siswa, sedangkan pada faktor internal terdapat pola pikir siswa yang tidak dapat mengendalikan situasi dan cenderung mengalami stress yang lebih besar. Semakin besar dan yakin siswa terhadap kendali atas sesuatu hal, maka ia akan mendapatkan kemungkinan stress yang kecil. Upaya dalam mengatasi stress akademik dapat dilakukan oleh siswa itu sendiri dengan mengembangkan resiliensi. Resiliensi merupakan proses adaptasi seseorang dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stress yang signifikan (American Psychological Association, 2012).

Hasil penelitian terdahulu dari Shintia (2021) diketahui terdapat adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi individu dengan *psychological distress* pada siswa-siswi SMA Jakarta dengan arah yang negative. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi siswa siswi SMA Jakarta semakin rendah tingkat *psychological distress*. Dalam hal ini penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *psychological distress* yang signifikan antara siswa-siswi SMA Jakarta yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dan resiliensi rendah. Selain itu berdasarkan dari beberapa hasil analisis penelitian tambahan diketahui terdapat adanya pengaruh yang signifikan antara resiliensi dengan *psychological distress* pada siswa siswi SMA Jakarta. Hal ini dapat diartikan bahwa resiliensi merupakan salah satu predikat yang mampu memengaruhi tingkat distress yang dialami oleh seseorang. Saat resiliensi seseorang tinggi, ia akan cenderung memiliki tingkat distress yang rendah. Begitupun sebaliknya, yaitu bila seseorang memiliki tingkat resiliensi yang rendah, maka orang tersebut cenderung memiliki tingkat distress yang tinggi.

Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi siswa melalui konseling kelompok. Program konseling kelompok dapat memberikan individu jenis pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar untuk berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stress 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. Konseling kelompok yang diberikan akan menggunakan teknik pada pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* agar mengetahui seberapa efektif teknik tersebut mampu meningkatkan resiliensi akademik pada siswa.

Pemilihan teknik *cognitive restructuring* (CR) menurut Cornier dan Cormier (dalam Nursalim, 2014), strategi *cognitive restructuring* (CR) merupakan pemusatan perhatian pada upaya mengidentifikasi perilaku dan mengubah pikiran-pikiran negatif klien yang tidak rasional.

Penelitian ini bertujuan Untuk memperoleh gambaran tingkat resiliensi pada siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok *Cognitive restructuring* (CR). Dan untuk menguji keefektifan konseling kelompok *Cognitive restructuring* (CR) dalam meningkatkan resiliensi siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu mengungkap jawaban mengenai keefektifan konseling kelompok *Cognitive restructuring* (CR) untuk meningkatkan resiliensi pada siswa belajar daring. Lebih luas, penelitian ini diharapkan mampu untuk dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya.

## **METODE**

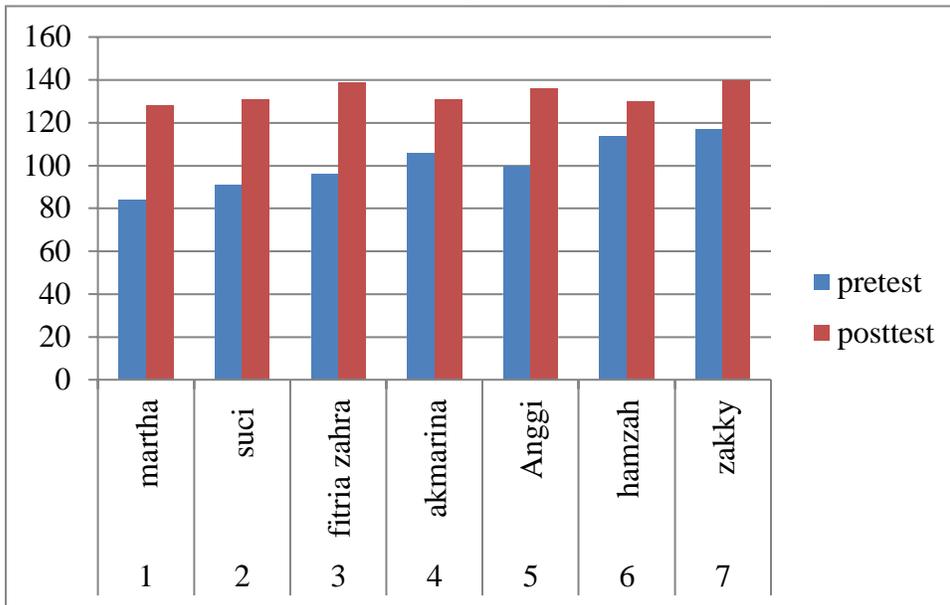
Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* tipe *nonequivalent control group design*. Penelitian ini menggunakan populasi siswa PMR SMPN 1 Cikarang Utara yang berjumlah 69 orang. Metode pengambilan sampel dari populasi menggunakan metode *purposive sampling* menggunakan skala Linkert dengan jumlah item valid 47 butir dengan tingkat validitas dan reliabilitas 0.9. *Purposive sampling* adalah teknik menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2017). Berdasarkan metode tersebut didapatkan 14 sampel penelitian. Setelah dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) siswa yang memiliki resiliensi rendah akan diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *restructuring cognitive*. *Treatment* membutuhkan waktu kurang lebih selama 7 minggu dengan 6 kali pertemuan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Desain eksperimen digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pretest*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *t-test* atau uji *t* (*independent sample t-test*) untuk menguji signifikansi perbedaan rata-rata dua kelompok, *N-gain* untuk mengetahui peningkatan setra efektivitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

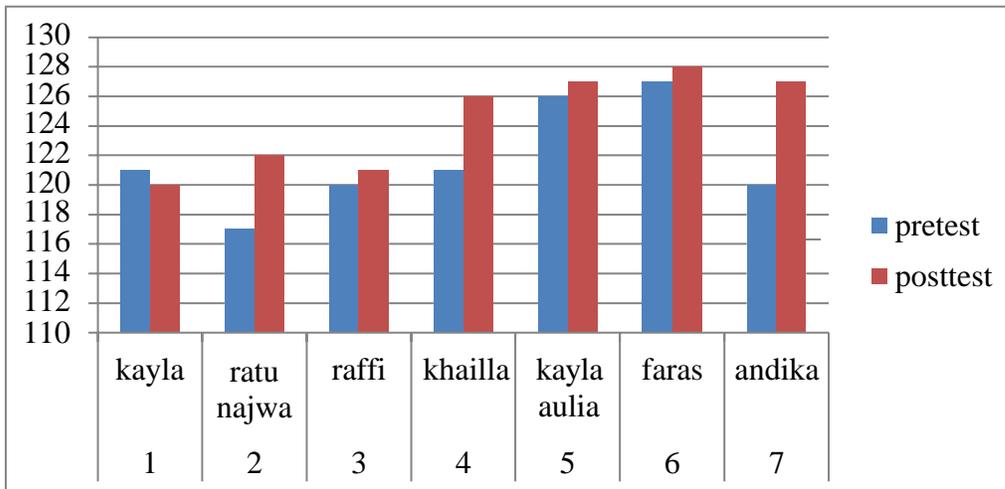
Setelah *treatment* dilakukan, peneliti memberikan angket *posttest* kepada kelas eksperimen (yang *ditreatment*) dan kelas kontrol (yang tidak *ditreatment*). Setelah mendapatkan hasil angket *posttest* dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis menggunakan *SPSS 22.0*.

**Diagram 1**  
**Perbedaan hasil pretest dan posttest kelas eksperimen**



Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan semua siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring mengalami peningkatan resiliensi dari yang rata-rata 101,1 menjadi 133,6 terdapat selisih sebesar 32,5.

**Diagram 2**  
**Perbedaan hasil pretest dan posttest kelas kontrol**



Berdasarkan diagram di atas dapat disimpulkan bahwa hasil dari pretest dan posttest kelas control memiliki perbedaan tapi tidak signifikan. Dari rata-rata 121,7 menjadi 124,4 terdapat selisih 2,7. Untuk melihat perbedaan yang signifikan antara resiliensi peserta didik yang diberikan perlakuan dengan peserta didik yang tidak diberikan perlakuan maka akan dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus statistik t-test.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji-T (Uji Independen Sampel T-tes)**

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	2.454	.143	4.96	11	.001	9.43	2.17	4.99	13.89
	Equal variances not assumed			4.196	10.5	.002	9.43	2.17	4.33	13.95

Berdasarkan tabel 13 output independent sample t-test di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi siswa ke kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji N-gain**

Kelas Ekperimen	n-Gain Score Persen	Kelas Kontrol	n-Gain Score Persen
MT	42.30769231	KY	-1.492537313
SI	41.2371134	RN	7.042253521
FZ	46.73913043	RF	1.470588235
AN	30.48780488	KL	7.462686567
AG	40.90909091	KA	1.612903226
HZ	21.62162162	FS	1.639344262
ZK	32.3943662	AD	10.29411765
Rata-rata	36.52811711	Rata-rata	4.004193735

Berdasarkan hasil perhitungan uji N-gain score tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-gain score untuk kelas eksperimen adalah sebesar 36,53 atau 36,53 % termasuk dalam kategori kurang efektif. Dengan N-gain score minimal 21,6% dan maksimal 46,7%. Sedangkan hasil perhitungan uji N-gain score tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-gain score untuk kelas kontrol adalah sebesar 4% termasuk

kategori tidak efektif. Dengan N-gain score minimal -1 % dan maksimal 10%. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* kurang efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa pada kelas eksperimen.

Hasil observasi peneliti menunjukkan ada perubahan perilaku pada seluruh sampel berupa lebih memahami diri sendiri, memahami apa yang mereka bisa dan akan dikerjakan, serta apa yang mereka miliki terlihat para sampel mulai membuka diri untuk ikut bergaul. Bentuk perubahan perilaku ini tidak instan. Perubahan perilaku baru nampak pada minggu ke 4 dalam masa pemberian treatment dan berlanjut hingga beberapa minggu setelah treatment selesai. Selain itu perlu digaris bawahi bahwa tidak semua sampel memiliki kemampuan dan kecepatan perubahan perilaku dalam kurun waktu yang sama. Namun itu tidak menjadi alasan untuk menghambat penelitian sebab rata-rata para sampel sudah menunjukkan perubahan perilaku. Peneliti menganalisis keberhasilan ini didukung oleh beberapa faktor, yakni:

- a. Sebelum penelitian, peneliti sudah berinteraksi lebih dulu kepada populasi agar lebih akrab sehingga populasi maupun yang nantinya menjadi sampel sudah terbentuk lebih nyaman.
- b. Selain interaksi dengan peneliti, interaksi antar sampel juga mendukung keberhasilan penelitian ini. Peneliti menggunakan populasi satu ekstrakurikuler sehingga anggota dalam kelompok konseling juga merupakan satu organisasi. Sehingga sudah saling kenal sebelumnya maka rasa canggung tidak sebesar apabila anggota kelompok tidak kenal satu sama lain
- c. Metode pengambilan sampel relevan dengan tahap-tahap yang berlaku, sehingga penelitian ini tepat sasaran dan representatif. Maksud dari relevansi yang dibahas adalah adanya kecocokan dimana permasalahan yang berhubungan dengan resiliensi sesuai dengan apa yang dialami populasi saat ini.

Maka hasil penelitian menjadi tepat sasaran dan berhasil dengan angka signifikan. Selain faktor keberhasilan yang berperan dalam penelitian ini, melalui penelitian ini menambah jajaran validasi teknik *restructuring cognitive* digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan resiliensi. Mengingat banyak sekali penelitian tentang resiliensi dan tidak semuanya menggunakan teknik yang sama dengan penelitian ini, maka hasilnya dapat dijadikan rujukan bila mana pembaca baik kalangan profesional mencari teknik yang efektif untuk membantu meningkatkan resiliensi.

## SIMPULAN

Bedasarkan hasil analisis dan perhitungan yang sudah dijabarkan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *restructuring cognitive* berpengaruh tapi kurang efektif untuk meningkatkan resiliensi PMR SMP 1 Cikarang Utara. Melalui hasil kajian ini kesimpulan yang dapat diambil pula adalah resiliensi dapat ditingkatkan untuk mengurangi stress yang dialami oleh siswa. Besar harapan peneliti agar hasil penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai motivasi bagi guru BK yang bertugas di sekolah tersebut untuk memberikan pelayanan yang sama guna meningkatkan resiliensi siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan hal yang positif sehingga seharusnya tidak ada alasan untuk tidak mengimplementasikannya sebab anak-anak kita yang memiliki permasalahan adalah tanggungjawab kita sebagai konselor untuk menolong. Selain itu, peneliti juga amat sangat membuka kesempatan bagi peneliti lain apabila ingin mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian lanjutan sehingga memperkaya khasanah kajian ilmiah khususnya tentang *restructuring cognitive* dan resiliensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antara, I. N. K. T., Antari, N. N. M., Erg, M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Adhiman, Fauzan., (2021) *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Resiliensi Akademik Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Saat Masa Pandemi Covid 19 Di Sma Institut Indonesia Semarang*.
- Bastian, Vebri Muhammad. KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA PERANTAUAN TINGKAT SMP . 2017. Diakses dari <https://eprints.umm.ac.id/43613/1/jiptumpp-gdl-vebrimuham-48097-1-skripsi.pdf>
- Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2013). Psikologi Perkembangan: Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.
- Fatchul Hardiyanto, A., Lathifah, M., (2020). Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Fitriani, D., & Nursalim, M. (2015). Penerapan Program Rap (The Resourceful Adolescents Programme) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas X Tahun Pelajaran 2014-2015 Smk N 1 Cerme, Gresik. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*, 5(3).
- Komarudin. (2017). Efektivitas Pelatihan Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Krisnayana, T. A. (2014). Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI. *Journal of Health Studies*, 8-17.
- Nurdian, M. D., & Anwar, Z. (2014). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (Jipt)*, 2(1).
- Pasudewi, C. Y. (2012). Resiliensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau Dari Coping Stress. *Journal Of Social And Industrial Psychology*, 1(2).
- Prayitno, E. A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rakhmawati, Dini., (2016). Strategi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Singkat Untuk Meningkatkan Resiliensi Terhadap Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja. Diakses dari [http://repository.upi.edu/24257/1/D\\_BK\\_1201615\\_Title.pdf](http://repository.upi.edu/24257/1/D_BK_1201615_Title.pdf)
- Sri Hertinjung, Wisnu., (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI RESILIENSI REMAJA DI MASA PANDEMI. *Proyeksi*, Vol. 17 (2) 2022, 60-71
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2)