

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK

Dinda Destian Dwi Saputri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Negeri Surabaya

Email: dinda.21005@mhs.unesa.ac.id

Mochamad Nursalim

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Negeri Surabaya

Email: mochamadnursalim1968@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan ketahanan akademis peserta didik. Resiliensi akademik adalah kemampuan peserta didik untuk mengatasi stres dan tantangan selama proses pembelajaran. Teknik *cognitive restructuring* membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif yang mungkin menghambat keberhasilan akademis mereka. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Lima dari 34 siswa memiliki catatan akademis yang tidak dapat diandalkan dan oleh karena itu merupakan kandidat yang cocok untuk berpartisipasi dalam lima sesi konseling kelompok. Temuan penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik peserta didik meningkat setelah berpartisipasi dalam program konseling kelompok *cognitive restructuring*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,042. Karena nilai tersebut kurang dari 0,05 maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak yang menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan ketahanan akademis siswa. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik ini dapat membantu siswa mengembangkan ketahanan psikologis, mengelola stres akademis, dan mencapai hasil akademis yang lebih baik. Studi ini menyarankan pengintegrasian teknik *cognitive restructuring* ke dalam program konseling sekolah untuk mendukung kesejahteraan emosional dan akademis siswa.

Kata kunci: konseling kelompok, teknik *cognitive restructuring*, dan resiliensi akademik.

Abstract

The aim of this research is to test whether group counseling using cognitive restructuring techniques is effective in increasing students' academic resilience. Academic resilience is the ability of students to overcome stress and challenges during the learning process. Cognitive restructuring techniques help students identify and replace negative thought patterns that may be hindering their academic success. This research uses a quantitative type of research with an experimental design. Five of the 34 students had unreliable academic records and were therefore suitable candidates to participate in five group counseling sessions. Research findings show that students' academic resilience increases after participating in the cognitive restructuring group counseling program. Data analysis using the Wilcoxon test produced an *Asymp.Sig (2-tailed)* value of 0.042. Because this value is less than 0.05, the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected, stating that cognitive restructuring techniques in group counseling are effective in increasing students' academic resilience. These results suggest that use of this technique can help students develop psychological resilience, manage academic stress, and achieve better academic outcomes. This study suggests integrating cognitive restructuring techniques into school counseling programs to support students' emotional and academic well-being.

Key words: group counseling, cognitive restructuring techniques, and academic resilience

PENDAHULUAN

Pendidikan memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu, karena memberikan landasan yang kokoh untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan kualitas hidup, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan. Pendidikan sendiri dapat dipahami sebagai salah satu pilar terpenting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, dengan penekanan tidak hanya pada perolehan pengetahuan tetapi juga pada pembentukan karakter dan keterampilan individu (Margiyanti dan Maulia, 2023). Menurut Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003, pendidikan merupakan usaha dengan pengetahuan yang terarah untuk mewujudkan mekanisme dan lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif dalam mengembangkan kemampuan dirinya dan belajar selama 12 tahun. Adapun program yang diterapkan adalah wajib belajar 12 tahun, meliputi 6 tahun pendidikan Sekolah Dasar (SD); 3 tahun Sekolah Menengah Pertama (SMP), serta 3 tahun Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) (Sabil dan Diantoro, 2021). Sekolah merupakan lingkungan di mana individu mencari ilmu pengetahuan. Sekolah juga merupakan tempat pertama anak belajar mengekspresikan diri dan menjadi mandiri tanpa bantuan orang tua, sehingga di sanalah setiap pelajar menghabiskan sebagian besar waktu sekolahnya. Hal ini membuat mereka dapat memecahkan suatu permasalahan serta menemukan solusinya. Namun, pada kenyataannya mereka mengalami kendala dalam mengatasi permasalahan dan bahkan kesulitan dalam memikirkan upaya untuk menghindari permasalahan yang ada. Dari sinilah peserta didik di sekolah diharapkan supaya mampu bertahan dan beradaptasi dengan situasi yang sulit, inilah yang dinamakan sebagai suatu bentuk ketahanan (resiliensi) (Mahendika dan Sijabat, 2023).

Mengacu pada hasil riset oleh Khotimah et al. (2022), diperoleh data yang menunjukkan antusiasme (motivasi) belajar pelajar kelas XI SMK Al-Badri Kalisat tergolong ke dalam tingkatan tinggi yakni sebesar 52%, lalu persentase tingkatan resiliensi akademik siswa kelas XI SMK Al-Badri Kalisat termasuk sedang yaitu sebesar 85%. Melalui persentase data penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$ yang artinya $p<0,05$, sedangkan nilai $r=0,351$ menunjukkan bahwa koefisien korelasi bernilai positif. Sedangkan Jaya & Irawan (2022) mendapatkan data pelajar kelas XI di SMAN 12 Medan yang memiliki tingkat resiliensi berkategori

baik dengan persentase sebesar 6.70%, selanjutnya persentase tingkat resiliensi dengan kategori cukup sebesar 83.3%. Kemudian sebanyak 10% dengan kategori rendah dimiliki oleh pelajar SMAN 12 Medan. Dengan tingkat resiliensi yang tertera, tingkat resiliensi dengan kategori rendah ditandai dengan hasil analisis yang menunjukkan $r = 0.605$ dan $Rsquare = 0,366$ serta nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Sedangkan pada penelitian yang telah dilakukan, dari 34 siswa sebanyak 14,71% siswa memiliki resiliensi akademik tingkat rendah, 64,71% resiliensi akademik tingkat sedang, 20,59% resiliensi akademik tingkat tinggi. Dari hasil studi pendahuluan tersebut, diketahui penting untuk menyadari bahwa resiliensi akademik berperan besar dalam mendukung keberhasilan siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional. Reivich dan Shatte (2002, dalam Fitri dan Kushendar, 2019) menerangkan bahwa ketahanan akademis (resiliensi akademik) merupakan kemampuan siswa untuk tetap berprestasi baik meskipun menghadapi kesulitan akademik seperti ujian yang sulit, beban belajar yang berat, dan kesalahan belajar. Hal ini mengacu pada kemampuan untuk bertahan hidup dan berhasil. Wahidah (2018) menyebutkan bahwa resiliensi akademik dapat dipahami sebagai istilah yang menunjukkan ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan sekolah. Dari pengertian terkait resiliensi (ketahanan), bisa dipahami bahwa resiliensi merupakan ketahanan seseorang dalam menyikapi suatu permasalahan. Reivich & Shatte (2002, dalam Utada et al., 2023) menjelaskan terkait beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik, dimana resiliensi akademik ditandai dengan adanya (1) regulasi emosi dalam diri; (2) pengendalian dorongan keahlian dalam mengatur keinginan, motivasi, keterkaitan, serta tekanan yang timbul dari diri sendiri; (3) perilaku optimisme; (4) memiliki empati; (5) analisis penyebab masalah; (6) kepercayaan diri; dan (7) membuka diri.

Peserta didik yang tidak mendapatkan dukungan dalam mengatasi kesulitan akademik berisiko mengalami penurunan motivasi belajar, stres yang berkepanjangan, dan kecemasan yang mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Selain itu, rendahnya resiliensi akademik dapat mengarah pada penurunan prestasi, meningkatnya angka putus sekolah, serta keterlambatan dalam pengembangan keterampilan sosial dan *coping* yang penting untuk menghadapi tantangan hidup. Tanpa intervensi yang tepat, permasalahan ini dapat

memperburuk ketidakseimbangan dalam pencapaian akademik dan merusak rasa percaya diri peserta didik dalam waktu yang relatif cukup lama. Salah satu upaya yang dapat dilakukan guna meningkatkan resiliensi akademik yakni melalui konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik restrukturisasi pikiran (CR). Teknik ini bermaksud untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional yang dapat menghambat mereka dalam mencapai tujuan akademik. Sulistya (2017, dalam Chairunissa et al., 2023) menjelaskan bahwa *cognitive restructuring* merupakan sebuah daya upaya yang diberikan dengan mengubah pemikiran negatif dan membantu merestrukturisasi kembali menjadi pemikiran yang lebih positif. Ekejiuba (2018, dalam Masdelina et al., 2023) pun menyatakan bahwa penggunaan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif karena secara reliabilitas telah terbukti dan diimplementasikan oleh para ahli. Melalui pendekatan ini, siswa dapat mengembangkan wawasan baru dan pola pikir yang lebih konstruktif. Metode tersebut membantu mereka dalam mengolah informasi secara lebih mendalam, yang pada gilirannya mendorong terbentuknya perilaku positif. Selain itu, proses ini mendukung perkembangan pemikiran logis dan rasional yang secara signifikan berkontribusi pada pembinaan dan perbaikan sikap serta tindakan peserta didik.

Penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat dilakukan secara efektif melalui layanan konseling kelompok, dimana individu dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dalam merubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Menurut Corey (2012, dalam Firmansyah et al., 2023), layanan konseling kelompok difokuskan pada upaya preventif dan pengembangan dimensi personal, sosial, serta profesional yang signifikan. Metode ini menekankan interkoneksi dinamis antara pikiran, emosi, dan pola perilaku individu dalam konteks waktu saat ini dan mendatang. Sebagai bagian integral dari bimbingan dan konseling, konseling kelompok dirancang untuk memfasilitasi pemecahan permasalahan individual dalam konteks kelompok. Menurut (Habsy, Amali, et al., 2024), layanan ini memiliki dua fungsi fundamental: preventif dan kuratif. Merujuk pada penjelasan Lubis and Hasnida (2016), fungsi kuratif ditujukan untuk menangani persoalan spesifik yang dialami individu, sementara fungsi preventif bertujuan mencegah munculnya potensi masalah. Esensinya adalah memberikan dukungan komprehensif dalam kerangka pertumbuhan dan pengembangan personal melalui intervensi kelompok yang terstruktur.

Untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik, perlu dilakukan berbagai upaya yang terencana dan terstruktur. Meskipun persentase resiliensi akademik pada kelas X DKV tergolong rendah, namun penting bagi konselor dalam menangani berbagai permasalahan yang terdapat pada diri peserta didik termasuk resiliensi akademik peserta didik. Sekecil apapun permasalahan peserta didik tentunya harus dibantu untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dikarenakan resiliensi akademik ini bersifat sangat penting dalam aspek perkembangan individu maka penting halnya harus segera diatangani, urgensi dalam menangani permasalahan terkait resiliensi akademik diantaranya yakni : (1) untuk memunculkan kesadaran diri terkait pentingnya penanganan dini untuk membantu peserta didik dalam mengidentifikasi tantangan yang muncul; (2) untuk membantu peserta didik dalam menilai serta menggali potensi yang terpendam dalam diri mereka, dan (3) untuk meningkatkan kualitas pendidikan bagi setiap individu, karena pada dasarnya setiap individu berhak mendapatkan pendidikan yang layak. Jika konselor mengabaikan atau tidak menangani permasalahan terkait resiliensi akademik peserta didik yang rendah, dampaknya dapat sangat merugikan bagi perkembangan peserta didik baik secara akademik maupun psikologis. Peserta didik yang tidak mendapatkan dukungan dalam mengatasi kesulitan akademik berisiko mengalami penurunan motivasi belajar, stres yang berkepanjangan, dan kecemasan yang mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Selain itu, rendahnya resiliensi akademik dapat mengarah pada penurunan prestasi, meningkatnya angka putus sekolah, serta keterlambatan dalam pengembangan keterampilan sosial dan *coping* yang penting untuk menghadapi tantangan hidup. Tanpa intervensi yang tepat, permasalahan ini dapat memperburuk ketidakseimbangan dalam pencapaian akademik dan merusak rasa percaya diri peserta didik dalam jangka panjang. terdapat indikasi bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik dan menunjukkan kecenderungan pola pikir negatif yang dapat menghambat kemajuan belajar mereka. Hal ini mendorong pentingnya implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok selaku upaya untuk meningkatkan ketahanan akademis peserta didik. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan guna menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan metode *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik.

METODE

Metode yang digunakan dalam analisis ini ialah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*, dimana data dikumpulkan sebelum dan setelah penerapan perlakuan untuk mengukur perubahan yang terjadi pada variabel yang diteliti. Sugioyono (2009, dalam Afif et al., 2023) menjelaskan bahwa teknik pada Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang bertumpu pada paradigma positivistik, yang memungkinkan peneliti melakukan kajian komprehensif terhadap suatu kelompok atau sampel tertentu. Metode ini dicirikan oleh penggunaan teknik sampling acak, pemanfaatan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, dan analisis statistik yang objektif. Tujuan utamanya adalah menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya melalui pendekatan empiris dan terukur. Pendekatan ini mengamati perilaku individu dapat diramal dan terdapat bukti sosial, faktual dan dapat diukur. Disisi lain penelitian kuantitatif desain eksperimen menurut Sugiono (2013, dalam Syahrizal & Jailani, 2023) dipahami sebagai metode penelitian eksperimental yang digunakan untuk mengeksplorasi dampak perlakuan dalam keadaan yang terkendali. Data yang diperlukan dalam penelitian didapatkan dari hasil pencarian artikel yang memiliki data penelitian dengan kata kunci “konseling kelompok” atau “*cognitive restructuring*” atau “resiliensi akademik”, dalam hal ini pencarian artikel untuk sumber data dibatasi dari tahun 2019 hingga tahun 2024 yang bertujuan untuk meninjau artikel penelitian terbaru. Arikunto (2010, dalam Prasastisiwi dan Nuryono, 2020) menambahkan bahwa penelitian eksperimental akan lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan atau gambar

Pengumpulan data sebagai input dalam riset yang dilakukan menggunakan teknik penyebaran angket/kuisinoner yang telah diadaptasi melalui angket ARS30 (Cassidy, 2016) dan kemudian diolah data menggunakan uji *Wilcoxon*. Dimana kisi – kisi angket telah disesuaikan berdasarkan kondisi dan kebutuhan peserta didik pada sekolah tersebut. Setelah itu, kisi-kisi angket tersebut akan disebarkan kepada responden khususnya peserta didik SMK Labschool Unesa 1 Surabaya sesuai dengan petunjuk pengisian dengan menggunakan skala *Likert* 4 kategori yang telah dimodifikasi yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap dan persepsi seseorang tentang suatu objek. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan interval 1-4 bahwa skala digunakan untuk membuat peringkat

atau skor pada masing-masing pernyataan dan menghindari netralitas sehingga responden memberikan pendapat yang lebih jelas dan tegas (Sugiyono, 2019).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X DKV yang berjumlah 34. Dimana dari hasil *pre-test* yang telah diberikan, terdapat 5 peserta didik yang memiliki tingkatan resiliensi akademik yang tergolong rendah. Sehingga kelima peserta didik yang memiliki tingkat resiliensi akademik rendah akan mendapatkan perlakuan berbentuk konseling kelompok dengan menggunakan metode restrukturisasi pikiran.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Labschool Unesa 1 Surabaya dengan diperoleh jumlah sampel sebanyak 34 peserta didik berdasarkan teknik *purposive sampling* . Berikut skor *pre-test* 5 subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan :

No.	Nama	Σ	Kategori
1.	VC	108	Rendah
2.	MA	115	Rendah
3.	MZY	117	Rendah
4.	RAND	120	Rendah
5.	JAP	120	Rendah

Dari hasil yang terdapat dalam tabel di atas, subyek VC mengalami permasalahan susah mengatur konsentrasi pada saat jam pelajaran berlangsung dikarenakan masih terbawa suasana pada saat belajar dari rumah melalui daring. Lalu, subyek MA mengalami permasalahan sulit mengatur konsentrasi dikarenakan selalu begadang setiap malam, sehingga pada saat mengikuti pembelajaran di dalam kelas MA merasa mengantuk. MZY dan JAP memiliki permasalahan yang hampir serupa karena mereka merasa bosan dengan metode pembelajaran yang diberikan oleh guru, karena pada kenyataannya lebih banyak diberikan materi dibandingkan praktik sambil belajar. Sedangkan RAND memiliki masalah pada kecemasan dalam diri karena takut terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri. Setelah mengetahui permasalahan dari masing – masing subyek, selanjutnya peneliti memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* sebanyak 5 pertemuan. Setelah perlakuan diberikan kepada subyek, lalu subyek penelitian diberikan lembar *post-test* tentang resiliensi akademik guna mengukur tingkat resiliensi akademik. Berikut skor *post-test* 5 subyek penelitian setelah diberikan perlakuan:

No.	Nama	Σ	Kategori
1.	VC	133	Sedang
2.	MA	137	Sedang
3.	MZY	139	Sedang
4.	RAND	135	Sedang
5.	JAP	157	Tinggi

Dari hasil peningkatan skor dari masing – masing konseli, terdapat 1 konseli yang memiliki perbandingan skor paling tinggi yakni sebanyak 37 poin. JAP mengalami peningkatan skor sebanyak itu dikarenakan pada saat pelaksanaan konseling kelompok telah berjalan sebanyak 3 kali pertemuan, JAP mengatakan bahwa dirinya memiliki pemikiran baru yang muncul dimana pemikiran tersebut membuatnya merasa terdorong untuk melakukan perubahan terhadap ketahanannya dalam urusan akademik. Ia mengakui bahwa setelah mendapatkan perlakuan, ia langsung menerapkan perlakuan yang tekah di dapat sesampainya di rumah dan hal tersebut memberika efek terhadap dirinya untuk selalu melakukan perubahan menjadi yang lebih baik. Ditemukan hasil yang mencolok terkait dengan keefektifan penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam penerapan layanan konseling kelompok bahwa teknik ini memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali menghambat proses perubahan dan perkembangan diri mereka. Dengan menggunakan teknik ini, konseli dalam konseling kelompok mampu menggantikan pikiran yang destruktif dengan perspektif yang lebih realistis dan positif, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Kesamaan temuan ini menggarisbawahi bahwa penerapan *cognitive restructuring* dalam *setting* konseling kelompok tidak hanya meningkatkan kemampuan peserta untuk mengelola emosi dan stres, tetapi juga memperbaiki hubungan interpersonal mereka. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa teknik ini dapat mendorong terciptanya ikatan sosial yang lebih kuat antar anggota kelompok, karena mereka bersama-sama belajar untuk menghadapi dan merubah pola pikir negatif yang serupa. Hal ini menambah dimensi sosial dalam terapi, yang merupakan salah satu kekuatan utama dalam konseling kelompok. Dengan konsistensi hasil yang ditemukan di berbagai studi, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah metode yang efektif dan dapat diandalkan

dalam konteks konseling kelompok. Keberhasilannya dalam merubah pola pikir negatif, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, serta memfasilitasi perubahan positif dalam perilaku peserta menunjukkan bahwa teknik ini memiliki potensi besar untuk diterapkan secara luas dalam berbagai setting konseling. Oleh karena itu, teknik ini menjadi salah satu pendekatan yang direkomendasikan bagi para konselor dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan berdampak bagi peserta konseling kelompok. Berikut diagram perbandingan selisih skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik :



Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil data dari tabel dan grafik di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Rata-rata nilai *pre - test* adalah 116 poin. Sedangkan rata-rata nilai *post - test* setelah *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* adalah 140 poin. Kemudian, rata-rata peningkatan resiliensi akademik siswa yakni sebanyak 24 poin. Setelah melakukan perbandingan hasil nilai *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan IBM SPSS versi 30. Berikut ini merupakan hasil dari uji *Wilcoxon* yang sudah dilakukan :

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- Post – Test* Resiliensi Akademik < *Pre – Test* Resiliensi Akademik
- Post – Test* Resiliensi Akademik > *Pre – Test* Resiliensi Akademik
- Post – Test* Resiliensi Akademik = *Pre – Test* Resiliensi Akademik

Test Statistics^a

	posttest - pre test
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada subjek penelitian. Hal ini dapat dilihat dari hasil *Positive Ranks* yang diperoleh, yakni nilai N adalah 5, nilai *Mean Rank* adalah 3 dan *Sum of Ranks* sebesar 15,00. Artinya, dapat disimpulkan bahwa kelima subjek penelitian mengalami peningkatan skor pada *post-test*. Pada *Negative Ranks* diketahui bahwa nilai yang didapat adalah 0, baik pada nilai N, *Mean Rank*, dan *Sum of Ranks*. Artinya, tidak ada penurunan skor dari kelima subjek penelitian. Selain itu, nilai Ties adalah 0 yang menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang memiliki nilai sama antara *pre-test* dan *post-test*. Tabel hasil uji *Wilcoxon* dapat menunjukkan keterangan hipotesis penelitian diterima atau ditolak, hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

Ho: Teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik.

Ha: Teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik.

Dasar pengambilan dari keputusan hasil uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut :

- Jika nilai Asymp.Sig < 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak.
- Jika nilai Asymp.Sig > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak.

Berdasarkan hasil output test statistics dapat diketahui bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,042 dan nilai ini lebih kecil daripada 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, yang artinya teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik SMK.

PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan pemberian perlakuan dengan metode *cognitive restructuring*, peneliti memberikan beberapa tugas yang dimulai dari penemuan atau pengidentifikasian masalah serta pikiran negatif pada diri masing – masing konseli.

Pada tahap awal ini, konseli dibantu oleh konselor untuk menemukan permasalahan apa saja yang menghambat diri mereka dalam akademik dan faktor apa yang menyebabkan mereka menjadi memiliki resiliensi akademik yang rendah. Setelah melakukan penggalian informasi, ditemukan bahwa dari kelima konseli yang memiliki kategori resiliensi akademik yang rendah memiliki faktor penyebab yang berbeda – beda. Terdapat faktor penyebab dalam diri mereka diantaranya: (1) tertekan dengan metode pembelajaran, (2) cemas atau optimis dalam diri konseli kurang, (3) efikasi diri yang rendah, (4) merasa cepat bosan, dan (5) mudah menyerah. Dalam hal ini, konselor mengarahkan konseli untuk mencatatkan hasil pengidentifikasian permasalahan mereka pada selembar kertas yang telah tersedia dan dari pengidentifikasian masalah ini konseli dapat mengetahui pikiran – pikiran negatif yang muncul pada pemikiran mereka. Selanjutnya, konselor membantu konseli untuk mengenal dan berlatih *coping thought*. Disini konseli diminta untuk memunculkan pikiran yang kemungkinan bersifat positif dan dapat mereka lakukan untuk menghindari atau mengatasi permasalahan terkait resiliensi akademik mereka, konselor juga membantu konseli untuk menemukan pikiran positif dalam diri mereka supaya dapat berubah dan meningkatkan resiliensi akademiknya. Setelah konseli mampu menemukan pikiran positif tersebut, konselor memandu konseli untuk menuliskan pikiran – pikiran positif yang muncul untuk direalisasikan setelah kegiatan konseling berakhir. Setelah itu, konselor meminta konseli untuk membayangkan situasi dimana pikiran negatif mereka muncul dan meminta untuk memberhentikan pikiran negatif tersebut serta mengalihkan kepada pikiran positif yang telah mereka temukan. Dari pemberian perlakuan selama beberapa kali pertemuan, konseli diminta untuk mengisi angket *post – test* yang berguna untuk menilai perubahan pada diri konseli sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan peningkatan skor resiliensi akademik yang berbeda pada masing - masing siswa. VC yang awalnya mendapat skor 108 (kategori rendah) menjadi 133 (kategori sedang). Lalu, MA yang mendapatkan skor 115 (kategori rendah) menjadi 137 (kategori sedang). Kemudian, MZY yang mendapatkan skor 117 (kategori rendah) menjadi 139 (kategori sedang). Selanjutnya, RAND yang mendapatkan skor 120 (kategori rendah) menjadi 135 (kategori sedang). Terakhir, JAP yang mendapatkan skor 120 (kategori rendah) menjadi

157 (kategori tinggi). Penelitian ini menunjukkan bahwa skor stres akademik masing-masing siswa meningkat. Selain itu, hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,042. Karena $0,042 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik.

Dari hasil peningkatan skor dari masing – masing konseli, terdapat 1 konseli yang memiliki perbandingan skor paling tinggi yakni sebanyak 37 poin. JAP mengalami peningkatan skor sebanyak itu dikarenakan pada saat pelaksanaan konseling kelompok telah berjalan sebanyak 3 kali pertemuan, JAP mengatakan bahwa dirinya memiliki pemikiran baru yang muncul dimana pemikirannya tersebut membuatnya merasa terdorong untuk melakukan perubahan terhadap ketahanannya dalam urusan akademik. Ia mengakui bahwa setelah mendapatkan perlakuan, ia langsung menerapkan perlakuan yang telah di dapat sesampainya di rumah dan hal tersebut memberika efek terhadap dirinya untuk selalu melakukan perubahan menjadi yang lebih baik.

Hasil peningkatan tersebut sejalan dengan temuan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Ehdatul Puadi Siregar, Firman, Mohd Nazri Abdul Rahman, dan Netrawati pada tahun 2023 yang dimana penelitiannya berjudul “Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa”. Dari penelitian yang telah dilakukan tersebut mendapatkan hasil bahwa siswa mengalami perubahan yang lebih baik dalam mengatasi rasa keputusasaan, kecemasan, dan ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah. Pembeda dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar et. al tersebut terletak pada metode penelitiannya, dimana penelitian yang dilakukan Siregar et. al. Menggunakan metode kajian literatur, sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif eksperimen *one group desain pretest-postest*. Hasilnya pun memiliki kesamaan dimana teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) bersifat efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada peserta didik.

Hasil keefektifan penerapan teknik *cognitive restructuring* pun ditemukan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Hartika Utami dan Kushendar pada tahun 2019 yang dimana penelitian tersebut berjudul “Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa”. Pada penelitian ini memiliki perbedaan juga dalam metode dan jenis

penelitian, dimana pada penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan rancangan desain *randomized pretest-postest control*. Penelitian ini melibatkan 118 mahasiswa angkatan 2018 yang dijadikan populasi untuk penyebaran *pre-test* dengan menggunakan teknik *purposive random sampling* dan menghasilkan 14 mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Selanjutnya, diikuti dengan *random assignment* yang nantinya akan dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 7 mahasiswa di masing – masing kelompok (kelompok kontrol dan eksperimen). Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang telah peneliti lakukan, dimana hasilnya yakni teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Pembedanya terdapat pada subyek penelitian, dimana peneliti menggunakan subyek peserta didik SMK dan penelitian Hartika et. al. menggunakan subyek penelitian mahasiswa.

Dari hasil temuan yang dipaparkan dalam beberapa penelitian, terdapat kesamaan yang mencolok terkait dengan keefektifan penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam penerapan layanan konseling kelompok. Setiap penelitian menunjukkan bahwa teknik ini memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali menghambat proses perubahan dan perkembangan diri mereka. Dengan menggunakan teknik ini, konseli dalam konseling kelompok mampu menggantikan pikiran yang destruktif dengan perspektif yang lebih realistis dan positif, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Kesamaan temuan ini menggarisbawahi bahwa penerapan *cognitive restructuring* dalam *setting* konseling kelompok tidak hanya meningkatkan kemampuan peserta untuk mengelola emosi dan stres, tetapi juga memperbaiki hubungan interpersonal mereka. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa teknik ini dapat mendorong terciptanya ikatan sosial yang lebih kuat antar anggota kelompok, karena mereka bersama-sama belajar untuk menghadapi dan merubah pola pikir negatif yang serupa. Hal ini menambah dimensi sosial dalam terapi, yang merupakan salah satu kekuatan utama dalam konseling kelompok.

Dengan konsistensi hasil yang ditemukan di berbagai studi, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah metode yang efektif dan dapat diandalkan dalam konteks konseling kelompok. Keberhasilannya dalam merubah pola pikir negatif, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, serta memfasilitasi perubahan positif dalam perilaku peserta menunjukkan bahwa

teknik ini memiliki potensi besar untuk diterapkan secara luas dalam berbagai setting konseling. Oleh karena itu, teknik ini menjadi salah satu pendekatan yang direkomendasikan bagi para konselor dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan berdampak bagi peserta konseling kelompok.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan skor resiliensi akademik masing-masing peserta didik setelah mengikuti program konseling, yang menunjukkan adanya perbaikan dalam kemampuan siswa dalam mengelola ketahanan diri dalam menghadapi tantangan akademik mereka. Hasil uji *wilcoxon* juga mendukung temuan tersebut, dengan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,042 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan nilai ini, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan resiliensi akademik peserta didik. Dengan demikian, dapat disarankan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok dapat dijadikan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa, membantu mereka mengatasi stres akademik, dan meningkatkan kinerja serta kesejahteraan emosional mereka di lingkungan pendidikan.

Saran

Dalam penelitian yang telah dilakukan, penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ini berhasil diimplementasikan, sehingga peneliti menyampaikan saran kepada beberapa pihak diantaranya yakni:

1. Bagi Guru BK :

Berdasarkan penelitian yang menunjukkan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan resiliensi akademik, guru BK disarankan mengintegrasikan teknik ini dalam program konseling. Guru BK diharapkan memberikan pelatihan intensif untuk membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, serta mengembangkan strategi coping yang efektif. Sesi konseling kelompok rutin juga

direkomendasikan untuk membangun dukungan sosial yang memperkuat resiliensi akademik.

Penerapan teknik ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu peserta didik, dengan mengadaptasi pendekatan agar relevan dengan konteks mereka. Guru BK perlu memastikan peserta didik memahami pentingnya pola pikir positif dalam menghadapi tekanan akademik. Diharapkan teknik ini dapat diterapkan secara luas dan efektif, meningkatkan kemampuan peserta didik untuk bertahan dan berprestasi. Peneliti berharap guru BK di SMK Labschool Unesa 1 Surabaya dapat mengimplementasikan teknik ini untuk membantu siswa mengubah pikiran irasional menjadi lebih realistis dan positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar peneliti selanjutnya memperluas sampel dengan melibatkan peserta didik dari berbagai usia, latar belakang sosial, dan tingkat pendidikan untuk menguji efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam berbagai konteks pendidikan. Penelitian juga dapat mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi efektivitas teknik ini, seperti dukungan keluarga, motivasi intrinsik, atau keterlibatan guru, guna memberikan gambaran lebih komprehensif.

Selain itu, penelitian lanjutan disarankan memantau dampak jangka panjang untuk menilai keberlanjutan peningkatan resiliensi akademik, serta mengeksplorasi variasi teknik *cognitive restructuring* dalam kelompok dengan topik atau masalah spesifik. Untuk hasil yang lebih representatif, sampel dapat diperluas mencakup pelajar dari berbagai jurusan atau kelas, sehingga memberikan wawasan lebih luas tentang efektivitas teknik ini di beragam latar belakang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Z., Azhari, D. S., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Ilmiah (Kuantitatif) Beserta Paradigma , Pendekatan , Asumsi Dasar, Karakteristik, Metode Analisis Data Dan Outputnya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 682–693. <https://j-innovative.org/index.php/innovative%0apenelitian>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers In Psychology*, 7(NOV), 1–

11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Chairunissa, E. T., Santoso, D. B., & Utami, N. W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Positif Siswa SMA (Effectiveness Of Cognitive Behavior Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques To Improve Positive Body Image Of Hig. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 247–256. <https://doi.org/10.17977/Um059v3i32023p247-256>
- Firmansyah, Y., Masril, Fitriani, W., Ardimen, & Irman. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 4362–4367.
- Habsy, B. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., Kartikasari, D. D., & Surabaya, U. N. (2024). *EKSPLORASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGEMBANGKAN KREATIVITAS SISWA: TINJAUAN LITERATUR*. 4, 1923–1934.
- Iis Margiyanti, & Siti Tiara Maulia. (2023). Kebijakan Pendidikan Implementasi Program Wajib Belajar 12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 3(1), 199–208. <https://doi.org/10.55606/Jupensi.V3i1.1509>
- Jaya, A. C., & Irawan, M. (2022). *PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 12 MEDAN TAHUN AJARAN 2021 / 2022 Email : Candrajaya277@gmail.Com* PENDAHULUAN Pendidikan Merupakan Hak Setiap Anak Bangsa Yang Sudah Tertera Dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik. 2(2), 59–72.
- Khotimah, K., Budiono, A. N., & Wahyuni, W. (2022). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 180–189. <https://doi.org/10.56013/Jcbkp.V5i2.1613>
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *KONSELING KELOMPOK* (Rendy. Y (Ed.)). KENCANA.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Masdelina, A., Budiono, A. N., Mutakin, F., & Jember, U. I. (2023). *Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive*. 27–36.
- Nurika Utada, N., Fitriani, Y., & Wahyu Pertiwi, Y. (2023). Resiliensi Akademik Pada Siswa Smpn 08 Tambun Seltan Pasca Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Social Philanthropic*, 2(1), 52–58. <https://doi.org/10.31599/sp.v2i1.2626>
- Prasastisiwi, D., & Nuryono, W. (2017). Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal Mahasiswa Negeri Surabaya*. 7(3), 189-194
- Prasastisiwi, D., & Nuryono, W. (2017). Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal Mahasiswa Negeri Surabaya*. 7(3), 189-194
- Sabil, N. F., & Diantoro, F. (2021). Sistem Pendidikan Nasional Di Pondok Pesantren. *Al-Ishlah Jurnal Pendidikan Islam*, 19(2), 209–230. <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/alishlah/article/view/2134>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan* (2023rd ed.). Bandung : CV Alfabeta.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM : Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG*.