

## **KEEFEKTIFAN PENGGUNAAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKAT RESILIENSI PESERTA DIDIK**

**Silvia Anggita Putri Fadillah<sup>(1)</sup>, Tamsil Muis<sup>(2)</sup>**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**Silviaanggitaputrifadillah7@gmail.com<sup>(1)</sup>, tamsilmuis@gmail.com<sup>(2)</sup>**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik. Penelitian dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan praeksperimen, yakni *one grup pre-test post-test design*. Subyek penelitian adalah sepuluh peserta didik kelas VII di SMP X Surabaya yang dipilih secara purposif, yakni mereka yang memperlihatkan tingkat resiliensi kategori sedang. Data resiliensi diukur melalui angket resiliensi. Analisis data dilakukan melalui metode statistik nonparametrik dengan teknik uji *wilcoxon* dengan taraf signifikansi 5% atau *p.0.05*. Hasil uji *wilcoxon* membuktikan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam ukuran resiliensi peserta didik pada ukuran posttest. Dari hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik di SMP-X Surabaya.

**Kata kunci:** *Bimbingan Kelompok, Resiliensi, Restrukturing kognitif.*

### **ABSTRACT**

*This study aims to test the effectiveness of the application of group guidance services with cognitive restructuring techniques to increase student resilience. The study was conducted through a quantitative approach with a pre-experimental design, which is one group pre-test post-test design. The research subjects were ten grade VII students at the Junior High School - X in Surabaya who were selected purposively, those who showed a moderate level of resilience. Resilience data is measured through a resilience questionnaire. Nonparametric statistics with the Wilcoxon Test formula are used as data analysis techniques with a significance level of 0.05. The results of the analysis prove that the resilience of the subjects at the posttest was significantly higher than the resilience at the pretest. From the results of this analysis it can be concluded that group guidance with cognitive restructuring techniques is effective in increasing student resilience at SMP-X Surabaya.*

**Keywords:** *Group Guidance, Resilience, Cognitive Restructuring.*

### **PENDAHULUAN**

Setiap orang tak bisa melepaskan diri dari masalah hidup. Permasalahan hidup melekat dalam kehidupan seseorang dan oleh karena itu setiap orang pasti memiliki permasalahan. tidak ada orang yang tak pernah memiliki masalah. Di antara kelompok

populasi manusia yang paling rentang terhadap permasalahan adalah remaja. Permasalahan pada remaja bersumber pada hambatan-hambatan yang dialami dalam upaya menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan fundamental yang terjadi pada periode ini, yakni perubahan fisik, kognitif, dan sosial.

Permasalahan memang tak bisa lepas dari kehidupan seseorang termasuk remaja. Beberapa remaja dapat mengatasinya dengan baik dan beberapa di antaranya mengalami kesulitan untuk memecahkan masalah yang dialaminya. Beberapa di antara individu yang mengalami permasalahan dapat bangkit kembali dan mampu menjalani kehidupan dengan normal bahkan sukses. Dalam psikologi, kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami masalah ini dikonseptualisasikan sebagai “resilensi” (*resilience*).

Rutter (2006) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, untuk melanjutkan kehidupan dengan harapan akan menjadi lebih baik. Dengan nada yang sama Connor dan Davison (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bisa bertahan mengatasi dan bahkan bisa berkembang ditengah kesulitan. derajat resiliensi pada individu yang satu dengan yang lainnya tidaklah sama (bervariasi), dan variasi ini dipengaruhi oleh faktor individu (genetis) dan lingkungan baik secara tunggal (sendiri-sendiri) maupun secara bersama (berinteraksi). Membangkitkan atau mendorong resiliensi pada individu oleh karena itu secara teoretik dapat meningkatkan kesehatan mentalnya. Resiliensi berkaitan dengan hasil positif di banyak bidang, di antaranya adalah kesehatan fisik, pemikiran yang sehat, kinerja yang baik, mendapatkan pekerjaan yang layak, penghasilan mencukupi, dan mengurangi kriminalitas (Friedli & Parsonage, 2007).

Memperhatikan peran resiliensi dalam mendorong hasil-hasil positif tersebut maka lembaga pendidikan (sekolah) perlu memiliki program untuk membangkitkan dan memperkuat resiliensi peserta didiknya. Bimbingan dan konseling sekolah merupakan bagian integral dari sistem sekolah – sesuai dengan fungsi dan perannya – memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan dan melaksanakan program pengembangan resiliensi tersebut. Guru bimbingan dan konseling atau konselor dapat meningkatkan resiliensi peserta didik melalui berbagai layanan bimbingan, salah satunya layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok dapat dilaksanakan oleh pembimbing melalui berbagai teknik sesuai dengan pertimbangan tertentu. Teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) merupakan salah satu di antara sekian banyak teknik layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan oleh konselor untuk tujuan membantu peserta didik memecahkan masalah

atau mengembangkan dirinya. Teknik ini berakar pada pendekatan konseling kognitif. Pendekatan kognitif ini berkembang sebagai reaksi terhadap pendekatan konseling perilaku (*behavioral*) yang meminimalkan atau bahkan mengabaikan pentingnya pemikiran konseli. Pendekatan kognitif berasumsi bahwa gangguan perilaku disebabkan oleh kesalahan kognisi dan oleh karena itu untuk menanganinya dapat dilakukan dengan cara mengubah kognisinya, yakni cara berpikirnya, persepsinya, keyakinannya, atau sikapnya (Sudarmaji, 2010).

Penelitian Krisyana (2014) telah membuktikan bahwa penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan resiliensi empat orang peserta didik di XI IPA 1 SMA Negeri Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan resiliensi yaitu dari skor rata-rata 92,5 (resiliensi rendah) menjadi 152,25 (resiliensi tinggi) pada siklus II dengan skor rata-rata 161,65 (resiliensi sangat tinggi). Keempat peserta didik yang mengikuti konseling telah menunjukkan skor resiliensi  $\geq 160$ . Ini berarti bahwa semakin baik konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif maka akan semakin baik hasil yang didapatkan. Dari penelitian ini dapat diperoleh gambaran bahwa semakin baik kemampuan kognitif peserta didik, akan semakin tinggi resiliensinya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *one group pre-test post-test*. Dilihat dari jenis eksperimennya, rancangan ini diklasifikasikan ke dalam rancangan pra-eksperimen (Suryabrata, 2014). Subyek penelitian dipilih melalui teknik *purposive sampling* dari populasi 40 peserta didik kelas VII SMP X Surabaya, yakni 10 peserta didik yang diidentifikasi memiliki skor resiliensi yang rendah. Bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif menjadi variabel perlakuan yang diadministrasikan oleh peneliti sendiri.

Data resiliensi subyek diukur melalui teknik laporan diri (*self report*), yakni angket/kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis pada responden untuk dijawab (Sugiono, 2016). Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut: (1) membagikan kuisisioner kepada peserta didik yang telah ditunjuk sebagai populasi; (2) mengumpulkan angket yang telah diisi oleh peserta didik; (3) menghitung hasil pengerjaan angket; (4) peneliti menganalisa angket; (5) mengelompokkan sesuai dengan interval kelas yang telah dibuat; dan (6) menjangking peserta didik melalui kelas dalam kategori rendah atau sedang.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik non-paramterik, yakni *uji wilcoxon*. Penggunaan teknik non-paramterik ini di dasarkan pada asumsi bahwa data akan sulit memenuhi persyaratan parametrik karena jumlah subjek tergolong sangat kecil untuk bisa memenuhi sebaran normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengobservasi keadaan di SMP X dan ditemukan hasil bahwa tingkat resiliensi peserta didik yang ada di kelas VII tergolong sedang. Hasil angket yang disebarakan kepada peserta didik pun menunjukkan hasil resiliensi yang bervariasi. Variasi ini diduga disebabkan oleh pengaruh lingkungan yang berbeda, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun dari teman sebayanya.

Layanan bimbingan menggunakan teknik restrukturings kognitif yang dilakukan di dalam penelitian ini dilaksanakan sebagai upaya untuk membantu konseli untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi pada saat ini yaitu resiliensi peserta didik kelas VII SMP X Surabaya.

Peserta didik yang mendapatkan treatment bimbingan kelompok adalah yang memiliki resiliensi rendah. Peserta didik yang memiliki tingkat resiliensi rendah yaitu Anggrek, Asoka, Aster, Begonia, Camellia, Apel, Anggur, Mangga, Jeruk, dan Rambutan. Sepuluh peserta didik tersebut namanya disamarkan menjadi nama nama bunga untuk peserta didik perempuan dan nama buah untuk peserta didik laki-laki. Peserta didik tersebut selanjutnya akan mendapatkan treatment untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. salah satu layanan yang digunakan pada penelitian ini adalah bimbingan kelompok yang menggunakan teknik restrukturings kognitif.

Konseli yang memiliki resiliensi rendah diberikan layanan bimbingan menggunakan teknik restrukturings kognitif secara berkelompok. Layanan ini akan diberikan kepada konseli dan akan dilakukan selama empat kali sehingga konseli dapat menuntaskan masalahnya tersebut. Proses pretest posttest dilakukan dengan pengisian angket resiliensi peserta didik dan juga konselor mengamati perubahan perilaku yang dimunculkan konseli. hasil pre dan pos test disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1: perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*

Responden	Pretest		Postest		Perbedaan Skor
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	

Anggrek	96	Sedang	102	Sedang	6
Asoka	91	Sedang	106	Sedang	15
Aster	94	Sedang	110	Sedang	16
Begonia	96	Sedang	110	Sedang	14
Camellia	100	Sedang	120	Sedang	20
Apel	90	Sedang	104	Sedang	14
Anggur	93	Sedang	103	Sedang	10
Manga	99	Sedang	105	Sedang	6
Jeruk	97	Sedang	108	Sedang	11
Rambutan	90	Sedang	108	Sedang	18

Dari tabel di atas bisa dilihat adanya peningkatan dalam skor resiliensi pada setiap peserta didik setelah perlakuan bimbingan kelompok menggunakan strategi restrukturisasi kognitif diberikan. Nilai W dinilai melalui pengambilan nilai yang terkecil dari  $W^+$  dan  $W^-$ . kriterium pengujian ini menggunakan dasar dari penerimaan  $H_0$  jika  $\mu_A - \mu_B = 0$  atau tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$  jika  $\mu_A - \mu_B \neq 0$ , hanya jika  $W^+$  dan  $W^-$  cukup kecil. Perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS *for Windows* versi 24.

Pengaruh bimbingan kelompok dapat dilihat dengan menganalisis data melalui uji *uji wilcoxon* dan dengan melihat ranking positif atau selisih (positif) antara skor resiliensi untuk *pre-test* dan *post-test*. Pada hasil terdapat 10 data positif (N) artinya ke5 peserta didik mengalami peningkatan resiliensi dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata penurunan tersebut adalah 5,50 sedangkan jumlah ranking atau *sum of ranks* adalah 55.

Negative ranks atau selisih (negatif) antara resiliensi peserta didik untuk dan *post-test* adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean rank*, maupun *sum rank*. Nilai 0 ini berarti tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

*Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *post-test*, disini nilai *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Ternyata hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh *Asymp.sig* = 0,05. Oleh karena nilai *Asymp, sig (2-tailed)* = 0,005 lebih kecil dari <0,05. Maka  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak. Artinya ada perbedaan skor nyata antara skor pada data *pre-test* dan *post-test*. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan restrukturisasi yang digunakan oleh peneliti kurang efektif untuk meningkatkan resiliensi pada peserta didik menengah pertama.

Penelitian yang dilaksanakan pada peserta didik kelas VII di SMP X Surabaya ini menunjukkan hasil bahwa bimbingan kelompok menggunakan strategi restrukturisasi kognitif tidak bisa memaksimalkan peningkatan resiliensi pada peserta didik kelas VII. Sehubungan dengan itu strategi yang digunakan peneliti yaitu restrukturisasi kognitif merupakan bagian

yang sangat penting dari perubahan konseli mengatasi pemikiran *negative* tentang dirinya dan respon-respon perilaku emosional yang tidak dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi (kognitif) konseli (Nursalim, 2014). Sehingga dapat diketahui bahwa restrukturisasi kognitif bertujuan untuk pemikiran *negative* menjadi positif dengan adanya respon-respon dari konseli dengan lebih baik lagi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi dikarenakan peneliti hanya memiliki waktu satu bulan untuk melakukan penelitian dan juga peneliti masih belum memahami dan menerapkan sepenuhnya tentang teknik restrukturisasi kognitif yang dituangkan dalam bimbingan kelompok. Namun di dalam penelitian ini terjadi peningkatan pada resiliensi peserta didik meskipun sedikit karena ada respon baik pada konseli serta keinginan untuk dapat berubah menjadi lebih baik lagi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asri, D.N. (2015). Prokrastinasi Akademik Mahapeserta didik Ditinjau dari Perspektif Multibudaya. *Prosiding, Seminar Nasional BK yang diselenggarakan oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Madiun, tanggal 11 April 2015*. Madiun: IKIP PGRI Madiun.
- Daniel, W.W. (1980). *Statistika nonparametrik terapan*. (Terjemahan Tri Kuntjoro). Jakarta: Gramedia.
- Dewi, N. K & Affifah, D. R. (2019). Analisis perilaku cyberbullying ditinjau dari big five personality dan kemampuan literasi sosial media. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (1), 35-39. Doi: 10.25273/counsellia.v9i1.4301
- Slavin, R. (2006). *Educational Psychology: Theory and Practice*. Boston: Allyn and Bacon.
- Wardani, S.Y. (2015). *Pengembangan Modul Informasi Karier untuk Meningkatkan Pemahaman Karier Peserta didik SMK di Kabupaten Madiun* (Tesis, Universitas Negeri Semarang).
- Zimmerman, B.J., & Moylan, A.R. (2009). Self-Regulation: Where Metacognition and Motivation Intersect. Dalam Hacker, D.J. (Eds.), *Handbook of Metacognition in Education*. New York: Routledge.