

## **DAMPAK KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUKTURING* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK**

Amelia Masdelina<sup>1</sup>, Arifin Nur Budiono<sup>2</sup>, Fakhrudin Mutakin<sup>3</sup>  
Universitas Islam Jember, Indonesia  
E-mail: [Ameliamasdelina36@gmail.com](mailto:Ameliamasdelina36@gmail.com)

---

### **Article Info**

Received:  
26 September 2023  
Revised:  
27 Maret 2023  
Published:  
30 Maret 2023

#### **Kata kunci:**

Konseling Kelompok; Teknik *cognitive restructuring*; resiliensi akademik

#### **Keywords:**

*Group Counseling; Cognitive restructuring technique; academic resilience*

---

### **Abstrak**

Peserta didik dengan resiliensi akademik yang rendah dipengaruhi oleh faktor keyakinan atas kemampuannya, kemampuan melakukan sesuatu hal dengan baik, mengelola kecemasan, dan kemampuan menyelesaikan segala tuntutan. Berdasarkan studi pendahuluan menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa cenderung rendah, resiliensi akademik siswa yang rendah memerlukan bantuan, sehingga siswa dapat menjadi tangguh dalam proses akademik. Metode restrukturisasi kognitif digunakan dalam layanan konseling kelompok yang diberikan sebagai bagian dari pendampingan. Tujuan dari penelitian ialah memeriksa bagaimana metode restrukturisasi kognitif dipengaruhi oleh konseling kelompok terhadap resiliensi akademik siswa SMK IBU Pakusari pada jurusan MM. responden yang diteliti sebanyak 372 siswa dengan sampel yang diambil 4 siswa secara *purposive sampling*. Penelitian eksperimen kuantitatif dengan rancangan one-group pretest-posttest design digunakan dalam jenis penelitian ini. Metode pengumpulan data penelitian ini antara lain menggunakan kuesioner. Temuan penelitian menunjukkan hal itu hasil t tabel sebesar :  $5,702 > 3,182$  pada taraf signifikansi 5% ( $df = 3 \text{ n} = 4$ ). Temuan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis restrukturisasi kognitif meningkatkan ketahanan akademik siswa

### **Abstract**

*Students with low academic resilience are influenced by factors of belief in their abilities, the ability to do things well, manage anxiety, and the ability to complete all demands. Based on preliminary studies, It demonstrates that low academic resilience students require assistance in order to become resilient throughout the academic process. Cognitive restructuring methods were used in the group counseling services that were provided as part of the assistance.. The purpose of this study was to examine the impact of cognitive restructuring technique group counseling on the academic resilience of students at SMK IBU Pakusari in the MM major. Respondents who were examined were 372 students with samples taken by 4 students by purposive sampling. Quantitative experiments using a pretest-posttest design with just one group is used in this type of study. This study's methods for gathering data include using a questionnaire. The outcomes demonstrated that the t table's results were:  $5.702 > 3.182$  at a significance level of 5% ( $df = 3 \text{ n} = 4$ ). The findings demonstrated that cognitive restructuring-based group counseling services improved students' academic resilience*

## PENDAHULUAN

Siswa adalah cara lain untuk merujuk siswa di semua tingkat pendidikan saat mereka berada di sekolah. Diharapkan mahasiswa menjadi ahli sumber daya manusia yang dapat menguasai bidang studinya.. Kesuksesan siswa di bangku sekolah dapat dilihat dari kesungguhan dan kualitas diri siswa, tak terkecuali siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) (Poerwanto & Prihastiwati, 2017). Pada tingkat SMK tuntutannya sudah berbeda dengan yang ada di SMP lebih kompleks mulai dari tugas mandiri, tugas kelompok, pekerjaan rumah (PR) dan tugas praktikum lainnya. Siswa SMK di tuntut untuk siap kerja lebih awal, dan harus dapat melalui segala tuntutan tersebut. Agar dapat melalui itu semua siswa harus memiliki ketangguhan yang di kenal sebagai resiliensi. Resiliensi adalah ketahanan individu atau seseorang dalam menghadapi masalah dan cepat beradaptasi dengan kesulitan yang sedang di alami (Wulandari & Istiani 2021, 2021).

Dalam proses belajar terdapat tuntutan belajar seperti tugas mandiri, tugas kelompok, pekerjaan rumah (PR) dan tugas praktikum lainnya. Siswa SMK di tuntut untuk siap kerja lebih awal, dan harus dapat melalui segala tuntutan tersebut. Agar dapat melalui itu semua siswa harus memiliki ketangguhan dalam belajar yang di kenal sebagai resiliensi. Resiliensi adalah ketahanan individu atau seseorang dalam menghadapi masalah dan cepat beradaptasi dengan kesulitan yang sedang di alami (Wulandari & Istiani 2021, 2021)

Tingkat Resiliensi siswa merupakan penunjang kesuksesan siswa, menjadi bekal siswa dalam menghadapi segala tuntutan yang mereka rasakan di bangku sekolah (Meiranti, 2020). Resiliensi yang tinggi dapat berdampak pada sikap positif siswa (Sari et al., 2020). Pada proses belajar siswa memang sangat membutuhkan ketangguhan untuk mendukung proses belajarnya terselesaikan dengan baik, ketangguhan dalam konteks akademik di sebut sebagai resiliensi akademik. Resiliensi akademik ialah kemampuan individu atau seseorang bertahan, berkembang di tengah kesulitan yang dapat mengganggu proses pendidikan, dengan cepat menyesuaikan diri dengan hal baik untuk memperbaiki diri, sehingga dapat meminimalisir permasalahan, cepat bangkit dengan segala hal tuntutan akademik (Empati, 2021).

Berdasarkan riset pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti mendapat informasi melalui pengamatan langsung, wawancara dengan 2 guru BK SMK IBU, dan menyebarkan angket ke 80 siswa dari 372 siswa kelas X MM SMK IBU di dapati resiliensi akademik siswa cenderung rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil analisis angket dan perilaku siswa yang belum mampu memecahkan masalah dalam belajar (salah satunya adalah siswa merasa frustrasi pada saat nilainya jelek dan apabila mendapatkan tugas secara bersamaan siswa stres karena merasa tertekan dengan tugas yang harus dilakukan dengan cara yang bersamaan), sulit dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik (siswa merasa gagal pada saat nilai raportnya menurun dari semester sebelumnya), dan kurangnya penguatan diri pada siswa (siswa merasa sulit untuk melakukan hal baru merasa dirinya tidak mampu karena pernah gagal dan hilangnya optimis dalam diri siswa).

Menurut (Septiana, 2021) Siswa dengan ketahanan tinggi dapat dengan cepat beradaptasi dengan tantangan, juga dapat mengelola stres dengan baik. Adapun peserta didik yang mempunyai resiliensi rendah memperlihatkan sikap acuh, tidak memiliki motivasi untuk cepat mengerjakan tugas yang diberikan, tidak ada upaya dalam menyelesaikan

tugas. Tidak adanya upaya dalam menghadapi tantangan atau tuntutan akademik salah satunya disebabkan oleh cara berpikir yang salah pada peserta didik (Ardiani, 2020).

Dari permasalahan di atas, pentingnya dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa SMK. Dibutuhkan intervensi dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Agar siswa dapat menghadapi segala tuntutan dan permasalahan akademik di bangku sekolah.

Dalam meningkatkan resiliensi akademik dapat menggunakan teknik konseling *cognitive restructuring*. Pada teknik ini siswa diharapkan mendapatkan pandangan baru dalam menghadapi permasalahan dan tantangan akademik yang dirasakan. Siswa diajak untuk memahami pikiran – pikiran negatif yang membentuk perilaku menggunakan pernyataan – pernyataan *Coping skill* untuk melawan respon dari pemikiran siswa yang *self defeating* (Karekla et al., 2020).

Strategi restrukturisasi kognitif digunakan dalam intervensi yang dipilih oleh para peneliti. Siswa dapat memperoleh manfaat dari pemahaman dan cara berpikir baru melalui metode ini, meningkatkan perilaku yang lebih positif, serta berdampak pada pikiran yang positif yang berperan terhadap pemeliharaan perilaku (Ekejiuba et al., 2018).

Pusat perhatian dari teknik *cognitive restructuring* dapat dilihat dengan cara mengenali perilaku dan mengubah cara berpikir yang salah. Penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2019) Memperoleh hasil konseling kelompok restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan resiliensi akademik pada siswa. Studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Fitri, 2019) Penelitian yang berjudul *Cognitive Restructuring Group Counseling to Meningkatkan Academic Resilience Mahasiswa* ini menunjukkan yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Fatah Palembang mampu meningkatkan resiliensi akademik melalui konseling kelompok restrukturisasi kognitif. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fadillah & Muis, 2020) Temuan yang dipresentasikan dalam makalah berjudul "Efektivitas Penggunaan Bimbingan Kelompok dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Ketahanan Siswa" ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif memiliki kapasitas untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Berdasarkan paparan yang sudah dijelaskan, peneliti ingin meneliti dampak konseling teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa kelas X MM SMK IBU Pakusari tahun ajaran 2021/2022 yang memiliki kegunaan untuk memberi pengayaan tentang resiliensi akademik serta memberi wawasan.

## **METODE**

### **DESAIN PENELITIAN**

Rencana prapercobaan dengan satu kelompok pretest dan posttest plan, yaitu kelompok diberikan pretest sebelum mendapatkan treatment dan posttest menjelang akhir konsentrasi setelah mendapatkan treatment, tanpa korelasi kelompok, digunakan untuk penelitian (Sugiono, 2016).

### **POPULASI DAN SAMPEL**

Sebanyak 271 siswa X MM SMK IBU Pakusari mengikuti pembelajaran tersebut. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang disebut "purposeful sampling" digunakan.

Penyebaran angket resiliensi akademik diketahui bahwa empat siswa sampel memiliki kecenderungan memiliki resiliensi akademik yang rendah.

## **INSTRUMENTASI**

Untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini, kuesioner digunakan. Instrumen yang digunakan adalah jajak pendapat, untuk mendapatkan data tentang kemampuan keilmuan. Survei ini diambil dari (Hardiansyah et al., 2020). Penilaian ahli digunakan untuk menentukan validitas isi dari 48 item, 21 di antaranya dibuang dan 27 dipertahankan. Kemudian komponen penilaian nilai KMO > 0,5 setara dengan 0,645 dengan nilai kepentingan 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa informasi cukup dan dapat dilanjutkan.

## **PROSEDUR**

*Pre-test* diikuti oleh 32 siswa, dengan ( $M = 77,5$ ). dari *pre-test* peneliti memberikan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Peneliti melakukan 2 kali konseling kelompok. Setelah pemberian layanan konseling kelompok, ilmuwan mengarahkan Post-test untuk menentukan perubahan dalam kekuatan ilmiah siswa setelah diberikan perawatan.

## **TEKNIK ANALISIS DATA**

Menggunakan kuesioner tentang ketahanan akademik, data dianalisis. Memanfaatkan analisis data kuantitatif, analisis data penelitian Gunakan T-test untuk melihat seberapa baik metode restrukturisasi kognitif yang digunakan dalam konseling kelompok mempengaruhi resiliensi akademik siswa (Sugiono Statistika, 2016).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan kepada 32 siswa kelas X MM didapati 4 siswa yang berada pada resiliensi akademik kategori rendah, Berikut adalah hasil *pre-test*nya:

**Table 1 Hasil *Pre-test* Peserta Didik**

Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>
MSD	77
NH	76
RSD	78
NAA	76

Siswa menerima teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok setelah mengetahui hasil *pre-test*, Sebuah *post-test* diberikan setelah layanan untuk menentukan

apakah konseling kelompok berbasis restrukturisasi kognitif telah meningkatkan ketahanan akademik siswa. Berikut adalah hasil post-testnya:

**Table 2 Hasil *Posttest* Resiliensi Akademik**

Peserta Didik	Hasil <i>Post-test</i>
MSD	100
NH	108
RSD	99
NAA	89

Setelah dilakukan pengukuran *Post-test* maka dari tabel diatas menunjukkan adanya perubahan pada empat peserta didik yang mengikuti konseling kelompok dari kategori rendah ke kategori sedang. Untuk memperkuat hasil tersebut maka perlu adanya analisis data yang memiliki untuk menguji hipotesis dari peneliti.

Peneliti menguji hipotesis pada langkah pertama menggunakan uji normalitas. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk melihat apakah hasilnya berdistribusi normal. Data dalam penelitian ini berdistribusi normal oleh peneliti. Tabel uji normalitas di bawah ini menunjukkan hal tersebut :

**Table 3 Hasil Uji Normalitas**

Kelas	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,283	4	.	,863	4	,272
Posttest	,250	4	.	,961	4	,785

Jika  $p > 0,05$  maka nilai sig 272 adalah  $0,272 > 0,05$ , maka data mengikuti distribusi normal seperti pada tabel di atas. Oleh karena itu, data untuk variabel tersebut adalah normal.

**Table 4 Uji Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

Pai r 1	Pretes t - Postte st	- 22,2 50	7,805	3,90 2	- 34,6 69	- 9,83 1	- 5,70 2	3	,011
------------	-------------------------------	-----------------	-------	-----------	-----------------	----------------	----------------	---	------

berdasarkan hasil pengujian thitung sebesar 5,702 pada df 3, dan jika dibandingkan dengan t tabel,  $0,05 = 3,182$ , thitung lebih besar dari ttabel ( $5,702 - 3,182$ ) ini menunjukkan bahwa  $H_0$  yang berbunyi tidak ada dampak konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa kelas X MM SMK IBU Pakusari ditolak dan  $H_a$  yang menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif yang digunakan dalam terapi kelompok berpengaruh terhadap resiliensi akademik siswa kelas X MM SMK IBU Pakusari diterima, Selain itu diperoleh nilai rata-rata yang menunjukkan bahwa menerima layanan bimbingan kelompok lebih meningkatkan resiliensi akademik dibandingkan hasil pretest.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama yakni pemberian *pretest* hari selasa tanggal 22 february 2022 di kelas X MM 7 pada proses layanan konseling pertama ini seperti biasa diawali dengan doa, pengenalan, penjelasan konseling kelompok (pengertian, fungsi, dan manfaat), memahami karakteristik siswa, setelah itu lanjut ke proses peralihan *ice breaking*, Pada tahap inti peneliti menjelaskan resiliensi akademik itu apa, ciri-ciri orang yang tidak resiliensi dan cara meningkatkan resiliensi akademik tersebut. Setelah itu siswa diminta untuk menjelaskan beberapa permasalahan yang ia rasakan pada proses belajar. Saat siswa semua selesai mengutarakan beberapa permasalahan yang siswa rasakan, diambil permasalahan terberat untuk dibahas. Peneliti menanyakan siapa yang akan terlebih dahulu permasalahannya dibahas dan saling mengutarakan masukan menangani permasalahan yang dibahas (proses ini melatih siswa dalam berani berpendapat). Setelah identifikasi permasalahan selesai, peneliti memulai menjelaskan teknik *cognitive restructuring* yang akan digunakan pada permasalahan yang sedang siswa hadapi.

Pada saat siswa telah mengutarakan semua permasalahannya peneliti meminta siswa menulis semua masalahnya di kertas yang disediakan dan peneliti menggunakan *Question Scala* dari angka 1 – 10 untuk mengevaluasi apakah ada perubahan di pertemuan pertama ke pertemuan kedua mengenai tingkat permasalahan resiliensi akademik yang siswa rasakan, setelah itu siswa diminta menuliskan dampak perilaku yang dilakukan saat siswa menuliskan permasalahan tersebut, ketiga siswa disuruh menuliskan usaha apa saja yang dilakukan untuk mengurangi permasalahan yang ia rasakan. Selanjutnya siswa diminta merubah pernyataan negatif itu ke pernyataan positif dengan keyakinan – keyakinan baru dengan usaha – usaha yang ia tuliskan, setelah itu tulis dampak dari ia menulis pernyataan positif, terakhir peserta didik di suruh untuk mengutarakan perasaan setelah ia menuliskan hal positif tersebut.

Pada proses monitor ulang pikiran ke lebih positif, Siswa mengakui bahwa permasalahan yang terjadi pada dirinya itu tidak pernah ia lawan mencoba hadapi karena siswa terbelenggu dengan pemikiran – pemikiran negatif tentang dirinya tanpa mencoba usaha –

usaha yang dapat meningkatkan kepercayaan akan kemampuan menyelesaikan masalah akademik yang dihadapi. Siswa mulai tersugesti dengan penerapan teknik *cognitive restructuring*. Karena benar semua yang menjadi tombak pertama perilaku adalah pikirannya.

Melanjutkan dari proses monitor ulang semua pikiran – pikiran negatif siswa peneliti meminta siswa menuliskan segala masalah yang menurut mereka menjadi pengganggu dalam proses belajar. serta menginstruksikan kepada siswa permasalahannya berada di *Question scala* berapa dari angka 1 – 10. Setelah itu peneliti meminta kepada siswa semua permasalahan tersebut diubah menjadi pemikiran positif dikerjakan dirumah setiap hari dan menuliskan usaha apa saja yang dilakukan untuk melawan fikiran –fikiran negatif tersebut sampai dengan pertemuan konseling selanjutnya.

Pada proses konseling siswa menjelaskan permasalahan yang mereka rasakan karena *self belief* yang rendah, rasa trauma dengan kesalahan yang dilakukan sebelumnya, memiliki keyakinan irasional bahwa mereka tidak tahu bagaimana melakukan sesuatu terus terbelenggu dengan pemikiran – pemikiran negatif akan dirinya tanpa memperhitungkan kelebihan yang dimilikinya. Menurut mereka kekurangan yang mereka miliki membuat dirinya tidak sama seperti teman yang lain lebih pintar, cepat memahami materi dan lekas hafal mengenai rumus yang dijelaskan.

Sampai pada tahap akhir konseling yakni penutup peneliti menanyakan kesan dan pesan siswa dalam mengikuti proses konseling, serta meminta siswa untuk benar benar menerapkan apa yang ia dapat pada proses konseling kelompok dan menunjuk siswa untuk memimpin doa dan mengucapkan terimakasih lagi kepada siswa atas kedatangannya dan antusias pada proses konseling yang telah dilaksanakan.

Layanan konseling kelompok kedua tanggal 25 february 2022 di kelas X MM 7 dimulai dengan mengucapkan salam, mempersilahkan siswa untuk memimpin berdoa, menanyakan kabar siswa dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran siswa pada kegiatan konseling ini.

Peneliti mengevaluasi dari pertemuan sebelumnya, menanyakan kepada siswa apa saja yang menurut mereka penghambat dalam proses pembentukan pola pikir yang positif. Serta menanyakan kepada siswa apakah sudah bisa menerapkan pola pikir yang positif menggunakan pendekatan *cognitive restructuring* pada permasalahan – permasalahan yang dihadapi. Peneliti menanyakan kembali kepada siswa menggunakan teknik *Question scala* mengenai keberhasilan mereka dalam menerapkan pikiran positif dari 1- 10 untuk melihat apakah sudah ada perubahan dari angka yang disebutkan pada pertemuan pertama. Setelah itu peneliti mengajak siswa untuk memperbaiki pola pikir yang kurang berhasil diubah.

Setelah selesai dalam proses evaluasi pembentukan kebiasaan berpikir positif peneliti memberikan penguatan kepada siswa untuk terus biasa menggunakan pemikiran positif yakin dirinya bisa agar menjadi siswa yang tangguh dalam proses akademik. Setelah itu peneliti memberikan lembar evaluasi layanan dan kepuasan dalam proses layanan untuk evaluasi kepada peneliti untuk lebih baik lagi memberikan layanan konseling kelompok. Jangan lupa untuk menutup dengan permintaan yang disampaikan oleh salah satu siswa dan berterima kasih kepada siswa atas kehadirannya. pemberian layanan konseling kedua 04 maret 2022, dan terakhir pemberian *Posttest* angket resiliensi akademik tanggal 11 maret 2022 untuk melihat seberapa efektif layanan yang diberikan dalam mempengaruhi resiliensi akademik siswa.

Pada saat pertama mengikuti konseling kelompok siswa masih canggung, malu dan sulit untuk membuka diri. Dengan berjalannya proses konseling memahami masalah, mengidentifikasi masalah, mengevaluasi pertemuan dan pendekatan yang diberikan, penuh kedekatan, dan keakraban yang diberikan oleh peneliti siswa mempunyai progres yang lebih baik mulai terbuka, nyaman karena sudah percaya. Untuk lebih meyakinkan diri peneliti memanfaatkan aplikasi *Whatsapp* untuk mengontrol siswa setiap hari dalam proses memonitor ulang fikirannya. Akhirnya peneliti mengetahui karakteristik siswa ia siswa yang aktif, memiliki antusias tinggi, mudah bersosialisasi, hanya saja perlu penguatan dukungan sekitar seperti orang tua, guru dan teman sebaya. Pada temuan dilapangan ditemukan oleh peneliti ada dua Faktor yang mempengaruhi permasalahan akademik ialah internal dan eksternal. Internal siswa antara lain kontrol emosi mereka, keyakinan mereka, kereatifnya dalam beradaptasi dan kemampuan memecahkan masalah. Sedangkan faktor eksternal antara lain lingkungan. Karena dapat dilihat pada saat proses konseling siswa menjelaskan bahwa ia merasa kurang diperhatikan oleh guru karena ia kurang aktif dikelas yang memicu mereka mempunyai sikap *insecure* dengan kekurangan dan permasalahan yang dihadapi. Sehingga perlu adanya dorongan oleh seorang guru untuk memperhatikan mereka lebih dari pada siswa yang lain pada proses belajar mengajar.

Siswa dengan resiliensi akademik rendah diajari cara mereduksi pemikiran rasionalnya melalui strategi restrukturisasi kognitif. Agar siswa dapat bersosialisasi, belajar bersama teman, dan mengerjakan tugas dengan baik, diantisipasi untuk dapat menggantikan pemikiran rasional ini dengan pemikiran yang lebih rasional. Perubahan perilaku siswa menunjukkan penurunan kapasitas berpikir rasional mereka selama kegiatan konseling kelompok restrukturisasi kognitif.

Hasil dari konseling yang telah diberikan menjelaskan bahwa Setelah pertemuan konseling, siswa telah belajar mengubah pemikiran irasional mereka menjadi pemikiran rasional dan mendiskusikan pemikiran tersebut menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri dan kepercayaan diri pada kemampuan mereka sendiri untuk memecahkan masalah dalam proses pembelajaran, siswa juga sudah dapat mengetahui apa yang harus dia lakukan untuk memecahkan masalah, tidak lagi menjadi anak pasif di kelas, berjanji tidak akan menyontek akan selalu berusaha sendiri, serta juga memiliki kiat – kiat belajar yang ia buat sebagai solusi permasalahan resiliensi akademik yang di rasa, lebih percaya diri. Hal tersebut disampaikan oleh siswa pada proses terakhir konseling kelompok.

Dari penjelasan diatas kita dapat menyimpulkan efek dari proses konseling kelompok dan teknik restrukturisasi kognitif terhadap resiliensi akademik siswa kelas X MM SMK IBU Pakusari. Hal tersebut sama dengan penelitian – penelitian sebelumnya antara lain Menurut (Selvia et al., 2017) bahwa teknik restrukturisasi kognitif yang digunakan dalam konseling kelompok dapat mengurangi perilaku bullying. (Mutmainah, 2020) yang menggunakan metode restrukturisasi kognitif untuk memotivasi siswa yang lamban belajar, dan Penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2019) Memperoleh hasil konseling kelompok restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan resiliensi akademik pada siswa.

## SIMPULAN

Temuan penelitian membawa kita pada kesimpulan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dipengaruhi oleh konseling kelompok terhadap resiliensi akademik siswa kelas X MM SMK IBU Pakusari. Fakta bahwa baik pre-test maupun post-test menunjukkan peningkatan setelah diberikannya layanan konseling kelompok menunjukkan bahwa metode restrukturisasi kognitif konseling kelompok efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Berdasarkan temuan peneliti didalam proses penelitian memiliki saran kepada guru BK untuk selalu mengadakan konseling kelompok, dan layanan konseling lainnya sebagai bentuk pencegahan dan mengurangi penghambat yang mengganggu proses belajar peserta didik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada pembimbing saya yang terus dengan sabar membimbing saya sehingga penelitian ini dapat selesai tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, N. 2020. Di MTS Assa'adah II Bungah Gresik, strategi restrukturisasi kognitif dan konseling kelompok berhasil mengurangi kejenuhan belajar siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 345–350. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42445>
- Damayanti, R., & Ami Nurjannah, P. 2017. Pengaruh Restrukturisasi Kognitif dan Konseling Perilaku Kognitif Terhadap Harga Diri Siswa Kelas VIII MTsN 2 Bandar Lampung Rika Damayanti, Puti Ami Nurjannah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 03(2), 219–232.
- Ekejiuba, A., Nnachetam, A. D., Akukananwa, O. B., & Bernadeth, O. 2018. E the impact of the Cognitive Restructuring Method on the Fear Tendency of Secondary School Students in the Owerri Municipal Council of Imo State. *International Journal of Advanced Research and Publications*, 2(1), 34–38.
- Empati, J. 2021. *MELIHAT PERAN PEMAAFAN PADA RESILIENSI AKADEMIK SISWA Imam Setyawan 1 1*. 10(Nomor 03), 187–193.
- Fitri, H. U. & K. 2019. Konseling Kelompok untuk Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Ketahanan Akademik pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 1. <http://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. 2020. Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Karekla, M., Georgiou, N., Panayiotou, G., Sandoz, E. K., Kurz, A. S., & Constantinou, M. 2020. Defusion versus cognitive restructuring: impact on food intake—both healthy and unhealthy—and cravings. *Eating Behaviors*, 37(April), 101385. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101385>
- Meiranti, E. 2020. *Siswa SMA di Semarang Utara hubungan kecerdasan spiritual dengan resiliensi akademik*. 2(2), 166.

- Mutmainah, M. 2020. Kelompok Bimbingan dengan Tata Cara Membangun Kembali Mental Dalam Memperluas Inspirasi Mahasiswa Lambat. *Buletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 15.
- Poerwanto, A., & Prihastiw, W. J. 2017. ANALISIS PREDIKTIF KETAHANAN AKADEMIK SISWA SMA TAHUN PERTAMA DI KOTA SURABAYA. *Psikosains*, 12(1), 45–57. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. 2020. Ketahanan siswa dalam menghadapi pandemi COVID 19 dan dampaknya terhadap pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 6. [journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk)
- Selvia, F., Yuwono, D., & Sugiharto, P. 2017. Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Menghentikan Pemikiran dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perundangan Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 20–27.
- Septiana, N. Z. 2021. Hubungan Ketahanan Akademik Siswa Sekolah Dasar Dengan Stres Akademik Selama Pandemi COVID-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Sugiono, 2016. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: IKAPI.
- Sugiono, 2016. Statistika untuk Penelitian. Bandung: IKAPI.
- Wulandari, A. P. J., & Istiani 2021. 2021. The impact of self-esteem and self-efficacy on undergraduate Jakarta students' academic resilience. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 729(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/729/1/012094>