

Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa

Ridha Habibah¹, Pipih Muhopilah², Alya Aulia Nur Muhammad³, Eva Rahmawati⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Bisnis dan Teknologi Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ridha Habibah

E-mail : ridhahabibah@universitasyipib.ac.id

Abstrak

Resiliensi akademik adalah kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam konteks akademik. Dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa, bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja strategi layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa. Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi siswa melalui pelatihan *impact* konseling melalui layanan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Pelatihan ini dilakukan dalam bentuk ceramah, FGD, *role playing* dan refleksi. Hasil pelatihan diperoleh data kepuasan mahasiswa dalam mengikuti pelatihan.

Kata kunci – Resiliensi Akademik, Kelompok, *Cognitive restructuring*

Abstract

Academic resilience is the ability of students to face setbacks, challenges, adversity and pressure effectively in an academic context. In improving students' academic resilience abilities, guidance and counseling have a very important role. So this research aims to find out what guidance and counseling service strategies can be used to increase students' academic resilience abilities. This community service aims to increase student resilience through *impact* counseling training through counseling services provided by guidance and counseling teachers. This training is carried out in the form of lectures, FGDs, *role playing* and reflection. The results of the training obtained data on the satisfaction of guidance and counseling teachers in participating in the training.

Keywords - Academic Resilience, Groups, *Cognitive restructuring*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Memasuki dunia perkuliahan, menjadi masa transisi bagi individu dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi yang dapat berdampak pada terjadi perbuahan-perubahan dalam diri mahasiswa baik perubahan fisik, psikologis, sosial dan emosional, seperti perubahan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan masa depan lebih realitas (Masyarakat et al., 2022). Pada masa ini, seperti yang diketahui mahasiswa pada umumnya berada diantara usia 18-25 tahun (Fitri, 2019), atau usia dewasa awal.

Menurut (Pendidikan et al., 2022) masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada ola hidup yang baru. Mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam dunia perkuliahan baik bersifat akademik maupun nonakademik. Berdasarkan American College Health Association (dalam Hartanto, dkk., 2021) bahwa sebagian besar mahasiswa di perguruan tinggi mengalami tekanan psikologis atau mengalami masalah kesehatan mental. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh National Alliance on Mental Illness (dalam Yusuf dan Sugandhi, 2020) yang menunjukkan bahwa 1 dari 4 mahasiswa mengalami gangguan jiwa, 40% tidak mau mencari bantuan, 80% karena perasaan beban tanggung jawab, dan 50% dikarenakan kecemasan menghadapi tugas kuliah (Masyarakat et al., 2022).

Selain itu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah gangguan mood, masalah intervensonal dan konsep diri, perilaku diskruptip, kecemasan, stress, masalah makan, gejala depresi, perasaan tidak berharga, dan masalah psikologis lainnya yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademisnya (Fitri, 2019). Namun mahasiswa tetap harus bertanggung jawab dalam membangun kemampuan akademiknya secara mandiri. Oleh karena itu, dengan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, diperlukan suatu kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi permasalahan yang dialami serta mampu bangkit kembali di tengah tanggung jawab dan tugas akademik yang sedang dijalani. Dalam perspektif psikologis, kemampuan untuk mengatasi kesulitan akademik dikenal dengan istilah resiliensi akademik (Mahasiswa, 2023).

Pengabdian menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi akademik dapat mampu menghadapi empat situasi secara efektif, yaitu kemunduran, tantangan, kesulitan, dan tekanan. Sebagaimana menurut Nashori & Saputro (2021) bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan untuk bertahan dan bangkit tengah tanggung jawab dan tuntutan akademik. Karena semakin meningkat jenjang akademik, maka semakin membutuhkan adaptasi dan kompetensi untuk bertahan dan menyelesaikan tugas dan permasalahan yang ada. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang dapat melakukan penyesuaian dan mampu beradaptasi terhadap kesulitan yang sedang dihadapi, memiliki pengaturan emosi yang baik, memiliki daya tahan terhadap stress, memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki penerimaan yang positif, memiliki kendali diri serta religiusitas/spiritualitas yang tinggi (Gabora & Gomez, 2022). Sedangkan jika mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami stress dan cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah (Rahmadanti & Sofah, 2022).

Menurut Wahidah (2020) istilah resiliensi pertama kali diintrodusir oleh Redl tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam respons seseorang terhadap stress dan keadaan yang merugikan lainnya. Istilah resiliensi mulai digunakan dalam bidang psikologi perkembangan untuk menjelaskan bagaimana anak mampu dan kompeten dalam mengatasi kesulitan dan dapat berkembang menjadi orang yang sehat dengan adaptasi positif (Masyarakat et al., 2022). Resiliensi merupakan gambaran keberhasilan proses dan hasil adaptasi terhadap keadaan sulit atau pengalaman hidup yang menantang terutama pada situasi stress yang tinggi (Howard & Johnson, 2000). Secara sederhana resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan, frustasi, dan keterpurukan. Sebagaimana menurut Rutten dkk (dalam Nashori & Saputro, 2021) yang menyatakan bahwa resiliensi sebagai sebuah proses yang

dinamis dan adaptif yang membantu mempertahankan kondisi individu atau kembali ke kondisi semula dengan cepat dari kondisi stres atau tertekan.

Resiliensi memiliki arti yang luas dan beragam, khususnya dalam ilmu perkembangan manusia. Resiliensi mencakup ruang lingkup kemampuan seseorang untuk pulih dari masa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, atau kemampuan mengelola tekanan dalam berbagai konteks yang terjadi sepanjang kerentanan hidup, yang memberikan energi kepada seseorang agar mampu bertahan dan melaksanakan kehidupan sehari-hari secara efektif. Dalam perkembangannya, muncul konsep tentang resiliensi dalam konteks yang khusus, salah satunya dalam bidang akademik atau disebut resiliensi akademik. Menurut Martin dan Mash (2006) resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam konteks akademik. Moralres (2008) resiliensi akademik adalah proses dan keberhasilan individu untuk berprestasi secara akademik meskipun ada hambatan, dimana kebanyakan orang lain dengan latar belakang yang sama gagal. Senada dengan yang dikemukakan oleh Cassindy (2016) yang mengartikan resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan walaupun dalam keadaan situasi sulit.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah istilah yang didasarkan pada kemampuan seseorang untuk bisa beradaptasi dan mampu bangkit dari tekanan dan pengalaman emosional yang negatif dalam proses akademik, dan menjadikan individu tersebut mampu mencapai prestasi akademik yang lebih baik dari yang diharapkan setelah menghadapi peristiwa negatif atau situasi yang sulit serta mampu mengembangkan potensi dirinya menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian Cassindy (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat tiga aspek yang mencirikan individu memiliki resiliensi akademik yaitu 1) *perseverance* atau kesungguhan mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang mencerminkan kemampuan bekerja keras dimana individu dinilai tidak mudah menyerah dan selalu ingin mencoba memecahkan masalah yang dihadapi dengan kreatif, imajinatif, serta melihat sebuah kesulitan sebagai sarana untuk berkembang. 2) *reflecting and adaptive helpseeking*, yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam merefleksikan kekuatan dan kelemahan di dalam dirinya dan mampu dalam mencari bantuan atau dukungan dari orang lain sebagai upaya dalam beradaptasi. Dan yang ke 3) *negative affect and emotional response*, yang dapat diartikan sebagai respon emosional mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik dengan menghindari respon emosional negatif. mahasiswa yang mampu merespon hal-hal negatif dengan memunculkan emosi positif maka akan menghasilkan hal baik yang mempengaruhi keadaan psikologisnya.

Resiliensi akademik bukanlah kemampuan yang dibawa oleh seorang individu sejak lahir, melainkan terbentuk melalui pelatihan saat menghadapi kesulitan-kesulitan. Sehingga untuk melihat tinggi rendahnya resiliensi akademik seseorang, sebagaimana menurut Cassidy (2016) dapat dilihat dari dua faktor yang mempengaruhinya, yaitu 1) faktor internal, yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengenal dirinya dalam hal cara pandang mahasiswa terkait kelebihan dan kekurangannya, kemampuan memecahkan permasalahan dalam dirinya, memiliki hubungan interpersonal yang baik, adanya kedekatan jiwa dengan Tuhan dalam hal ini adalah tingkat spiritualitas baik yang menjadi modal dalam kekuatan mental. Dan 2) faktor eksternal, yaitu pola asuh dari orang tua yang menjadi faktor utama dari pembentukan kepribadian siswa, panutan bagi siswa dalam berpikir dan bertindak, dan adanya kelekatan atau bonding didalam keluarga yang mencerminkan kehangatan dan rasa kasih sayang.

Sejumlah studi menemukan bahwa resiliensi akademik memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan pendidikan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Beri & Kumar (2018) menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan bagian penting dari pembelajaran sosial emosional. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Wills & Hofmeyr (2019) yang menemukan bahwa siswa dengan tingkat kemiskinan yang tinggi dapat dengan konsisten mencapai hasil akademik yang baik karena faktor resiliensi akademik terutama keterampilan sosial-emosional. Quintiliani, dkk (2021) hasil penelitiannya telah membuktikan keterampilan resiliensi merupakan faktor protektif

untuk mengatasi kesulitan belajar. Wahidah (2018) telah melaporkan bahwa resiliensi akademik menurut perspektif psikologi islam memberikan problem solving terhadap problematika kehidupan.

METODE

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini sasarannya Mahasiswa Universitas YPIB Majalengka:

1. Koordinasi dengan Mitra yakni pihak Universitas YPIB Majalengka
2. Ceramah, pada tahapan ini dilakukan pemberian materi terkait pelatihan impact counselling untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.
3. Role Playing, pada tahapan ini dibentuk beberapa kelompok mahasiswa dan setiap kelompok melakukan simulasi atau bermain peran sebagai konselor dan konseli dalam mengimplementasikan impact counselling.
4. Focus Group Discussion, pada tahapan ini peserta dan pemateri melakukan diskusi terkait hal-hal yang masih menjadi kendala dalam simulasi implementasi impact counselling beserta apa kelebihan yang dirasakan dari penggunaan impact counselling.
5. Refleksi, pada tahapan ini peserta diajak untuk memaparkan bagaimana kebermanfaatan dari pelatihan impact counselling untuk meningkatkan resiliensi diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh program studi Psikologi Fakultas Psikologi, Bisnis dan teknologi. Prodi psikologi universitas YPIB Majalengka bekerjasama dengan BEM Universitas YPIB Majalengka dengan memberikan pelatihan impact counselling untuk meningkatkan resiliensi diri pada umumnya berjalan dengan baik. Berikut hasil uraian untuk tahapan yang sudah dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian ini.

1. Koordinasi dengan Mitra yakni BEM Universitas YPIB Majalengka.
2. Implementasi kegiatan pelatihan:
 - a. Ceramah, pada tahapan ini dilakukan pemberian materi terkait pelatihan impact counselling untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.
 - b. Role Playing, pada tahapan ini dibentuk beberapa kelompok guru Bimbingan dan Konseling dan setiap kelompok melakukan simulasi atau bermain peran sebagai konselor dan konseli dalam mengimplementasikan impact counselling. Narasumber atau pemateri memberikan contoh terlebih dahulu terkait bagaimana implementasi impact counseling menggunakan media yang sudah disiapkan yakni kotak masalah, pengukur perasaan dll.
 - c. Focus Group Discussion, pada tahapan ini peserta dan pemateri melakukan diskusi terkait hal-hal yang masih menjadi kendala dalam simulasi implementasi impact counselling beserta apa kelebihan yang dirasakan dari penggunaan impact counselling. Kendala yang dimunculkan ketika praktek impact counseling adalah penggunaan media yang jumlahnya sedikit sehingga guru bimbingan dan konseling diarahkan untuk bisa kreatif menggunakan benda atau barang yang ada di sekitarnya
3. Refleksi, pada tahapan ini peserta diajak untuk memaparkan bagaimana kebermanfaatan dari pelatihan impact counselling untuk meningkatkan resiliensi diri. Perwakilan peserta pelatihan menyampaikan terkait perasaan senang Ketika mendapatkan pelatihan impact counseling, impact counseling dirasa menjadi bentuk layanan konseling yang menarik untuk siswa. Impact counseling memberikan jalan baru untuk melakukan layanan konseling secara kreatif. Impact counseling menekankan kepada pentingnya upaya konselor dalam membantu konseli untuk memahami permasalahan yang dihadapinya dan untuk membantu memberikan solusi permasalahan secara jelas dan konkret yang akan diambil dan diputuskan sendiri oleh konseli (Rahmadian, 2012). Adapun tahapan dalam layanan impact counseling ini yakni tahapan prekontemplasi, kntemplasi, persiapan, tindakan, pemeliharaan dan terminasi (Rahmadian, 2012).

Dalam melakukan atau mengimplementasikan impact counseling, ada empat karakteristik yang muncul yakni multisensory, motivasional, marketing dan map. Multisensory mengarah kepada pemanfaatan media yang digunakan dalam layanan konseling baik verbal, visual, maupun kinestetik dalam layanan konseling. Multisensory mengarah kepada upaya yang konkrit untuk mengkonkritkan ide-ide abstrak secara bisual maupun penggunaan konseling eksperiensial yang ada dalam konseling. Motivasional mengarah kepada kemampuan konselor dalam memberikan motivasi selama proses konseling. Marketing mengarah kepada kemampuan konselor untuk membuat sesi atau layanan konseling menjadi menarik dan efektif untuk konseli. Map mengarah kepada tahapan yang dilalui oleh konselor yakni Rapport (R), Contract (C), Focus (F), Funnel, dan Closing (C) yang disingkat menjadi RCFF-C. Penggunaan impact counseling di sekolah sudah sering dilakukan salah satunya impact counseling diberikan di SMP Muhammadiyah 22 Kisaran dimana impact counseling efektif untuk meningkatkan resiliensi diri siswa (Ginting, 2018). Impact counseling yang berfokus kepada pemberian layanan konseling yang kreatif dalam upaya untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya secara konkret diharapkan mampu untuk membentuk regulasi diri untuk mencapai prestasi konseli dalam menyelesaikan masalahnya.



Gambar 1.
Kegiatan pemberian psikoedukasi



Gambar 2.
Mahasiswa telah mengikuti kegiatan psikoedukasi

KESIMPULAN

Impact counseling menjadi layanan konseling yang bisa membantu konselor dalam meningkatkan kreatifitas pemberian layanan. Pelatihan impact counseling memberikan manfaat untuk mahasiswa Universitas YPIB Majalengka untuk meningkatkan upaya kreatif dalam pemberian layanan terutama dalam meningkatkan resiliensi diri siswa. Kemampuan dalam mengatasi berbagai kesulitan di bidang akademik disebut dengan kemampuan resiliensi akademik. Dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa, peran bimbingan dan konseling khususnya di perguruan tinggi memiliki peranan yang sangat penting. Pemberian layanan bimbingan, konseling, dan informasi telah menunjukkan keefektifan dalam membantu mengembangkan resiliensi akademik mahasiswa. Namun keterbatasan dalam penelitian ini hanya menggunakan sumber jurnal berbahasa indonesia, sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan kajian yang lebih luas dengan menambahkan sumber-sumber dari jurnal internasional dan dapat menguji intervensi layanan bimbingan dengan menggunakan teknik-teknik lainnya atau layanan konseling dengan beberapa pendekatan yang sesuai dengan karakteristik subjek serta indikator resiliensi akademik. Selain itu, perlu dilakukan penelitian korelasional dengan menghubungkan beberapa variable yang relevan seperti kecerdasan emosional dan religiusitas baik dalam setting siswa, mahasiswa atau dalam setting khusus seperti siswa korban bullying, broken home, divorce dan lain sebagai

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat yaitu rector Universitas YPIB Majalengka dan Bagian kemahasiswaan universitas YPIB Majalengka yang telah membantu dan dukungan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, H. U. (2019). *Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa*. 1(2), 67–74.
- Gabora, L., & Gomez, I. (2022). The allure of the unknown in a tamed, mapped, and homogenized world. *Behavioral and Brain Sciences*, 45, e282. <https://doi.org/10.1017/s0140525x21002193>
- Mahasiswa, A. (2023). *Literature review : strategi layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa*. 2019, 1101–1113.
- Masyarakat, J. P., Mufidah, E. F., & Surabaya, B. (2022). *Pelatihan Impact Konseling untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa pada MGBK Kabupaten Mojokerto*. 2(3), 1–5.
- Pendidikan, J. T., Astuti, I., Atika, A., Haryati, E., & Tanjungpura, U. (2022). *PENGEMBANGAN MODEL RESILIENSI AKADEMIK BERBANTUAN KONSELING KELOMPOK*. 15(2), 116–125.